

ชีวิต Contents

16 มิถุนายน 2562

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 เกร็ดสุขภาพ
STRESS BUSTER CEREAL
สูตรโจ๊กข้าวโอ๊ตลดอาการซึมเศร้า
- 12 เรื่องพิเศษ
SUPER 10 VITAMINS & MINERALS
วิตามินและแร่ธาตุสำหรับผู้หญิง 30+ ช่วยอ่อนเยาว์ ชะลอความเสื่อม
- 28 ชีวิต ANTI-AGING
3 HORMONE BALANCE
ช่วยผิวดี อ่อนเยาว์ อายุยืน
- 30 WELLNESS CLASS
VITAMINS FOR ANTI-AGING
วิตามินชะลอวัย เพื่อคุณตาคุณยายแข็งแรง
- 34 เปิดห้องหมอสุด
PREGNANCY EXAMINATION
ตำนานการตรวจหาการตั้งครรภ์
- 38 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา
สลายพิษ สยบโรคด้วยพลังธรรมชาติ

ACTIVE & IN-TREND

- 46 HOT ISSUE
LATEST HEALTH TIPS UPDATE
อัปเดตเทรนด์สุขภาพ
กับศาสตราจารย์ นายแพทย์นิธิ มหานนท์



STORY SHARING

50 CHEF TALK

COMFORT FOOD, COMFORT LIFE

เชฟพลอย-ณัฐนิชา บุญเลิศ

58 ON THE COVER

PERFECT FULL BODY WORKOUT

กาญจน์เกล้า ด้วยเศียรเกล้า

HEALTHY MIND

36 MIND UPDATE

10 ข้อคิดว่าด้วยปัจจุบันขณะ

44 ธรรมะสบายใจ

วิสาขาสู่ตร “รักน้อยก็ทุกข์น้อย”

ORGANIC & GREEN

52 SAVE OUR LIFE, SAVE OUR EARTH

LIVE & LEARN & HEALTHY

สุขภาพแข็งแรง ชีวิตดี สุนทรีย์ในสวนผึ้ง

ปรมินทร์ วัฒนนครบัญชา

LIFESTYLE

6 จากบรรณานิการ

60 ครีวชีวจิต

กินน้ำพริกจิบสมู้ตตี้

เร่งผิวสวย ช่วยเบิร์นไขมัน

63 ใบสมัครสมาชิก

64 สารจากกูรู

มนุษย์เป็นเพียงเศษธุลีของธรรมชาติ

