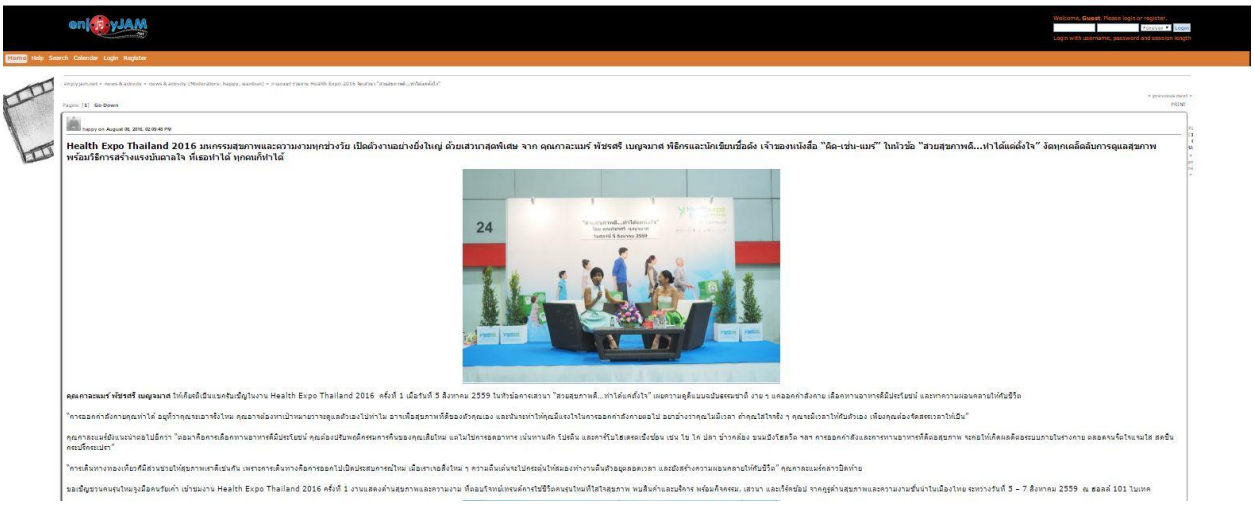
www.Enjoyjam.net

http://entertain.enjoyjam.net/forum/index.php?topic=58149.msg87013#msg87013

8 ส.ค.59



Health Expo Thailand 2016 มหกรรมสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย เปิดตัวงานอย่างยิ่งใหญ่ ด้วยเสวนาสุดพิเศษ จาก คุณกาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาส พิธีกรและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของหนังสือ "ดิต-เช่น-แมร์" ในหัวข้อ "ส่วยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" จัดทุกเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ พร้อมวิธีการสร้างแรงบันดาลใจ ที่เธอทำได้ ทุกคนก็ทำได้

คุณกาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาส ให้เกียรติเป็นแขกรับเชิญในงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2559 ในหัวข้อการเสวนา "ส่วยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" เผยความดูดื่มแบบบันดาลใจ ง่าย ๆ แต่ออกคำสั่งกาย เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ และทำความผ่อนคลายให้กับชีวิต

"การออกคำสั่งกายคุณทำได้ อยู่ที่วาคุณจะเอาหรือไหม คุณอาจต้องทำเป็นหมายว่าจะดูแลตัวเองไม่ทำไม อาจเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวคุณเอง และอันจะทำให้คุณมีแรงใจในการออกคำสั่งความผอมไป อนาย่างราคุณไม่มีเวลา ถ้าคุณไม่ใจหลัง ๆ คุณจะมีเวลาให้กับตัวเอง เพื่อคุณต้องจัดสรรเวลาให้เป็น"

คุณกาละแมร์ยังแนะนำออไปอีกว่า "ถ้าเราคือการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ คุณต้องปรับพฤติกรรมการกินของคุณเสียใหม่ แต่ไม่ใช่การอดอาหาร เน้นทานสัก โปะอิ่น และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ไข่ ไก่ ปลา ถ้าวกต้อง ขนมมีเวิ่ยดวิ่ง ฯลฯ การออกคำสั่งและการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะทำให้เกิดแรงดึงดูดระบบภายในร่างกาย ออกมาจนเจ็บใจแน่นไส้ สดชื่น กระปรี้กระเปร่า"

"การเดินทางท่องเที่ยวก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพเราดีเช่นกัน เพราะการเดินทางคือการออกไปเปิดประสบการณ์ใหม่ เมื่อเราเจอสิ่งใหม่ ๆ ความตื่นเต้นจะไปกระตุ้นให้สมองทำงานตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และยังสร้างความผ่อนคลายให้กับชีวิต" คุณกาละแมร์กล่าวปิดท้าย

ขอเชิญชวนคนรุ่นใหม่รู้จักผลิตภัณฑ์ต่าง เช่นงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 งานแสดงด้านสุขภาพและความงาม ที่ออนโรจทด์เพื่อนด้านวิชชีวิตคนรุ่นใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ พบสินค้าและบริการ พร้อมกิจกรรม, เสวนา และกิจกรรมต่าง จากกูรูด้านสุขภาพและความงามชั้นนำในเมืองไทย ระหว่างวันที่ 5 – 7 สิงหาคม 2559 ณ ฮอลล์ 101 ไบเทค

รอบนอกสุขภาพและอาชีวาศาก https://www.facebook.com/healthexpothailand

Unpaid

« Last Edit: August 06, 2016, 02:11:23 PM by happy »