

ข่าวสด **อึ้งก๊ง** HomeAway จองตอนนี้ MSCS บริษัท เค็ม.เอส.อี. (ประเทศไทย) จำกัด M.S.C.S.(THAILAND) CO.,LTD. 02-864-5795-9 081-945-3418-9

หน้าแรก ข่าวด่วน เด่นออนไลน์ ข่าวสตรอมโลก ทุกที่ทั่วไทย การเมือง เศรษฐกิจ กีฬา ภูมิภาค ข่าวสตรวยวัน Search

Health Expo Thailand 2016 มหกรรมสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย

Print Tweet Font Size A- A A+

วันที่ 09 สิงหาคม พ.ศ. 2559 เวลา 11:52 น.
จำนวนคอมเมนต์ 206 คน



เปิดตัวงานอย่างยิ่งใหญ่ ด้วยเสวนาสุดพิเศษ จากคุณกาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ พิธีกร และนักเขียนชื่อดัง เจ้าของหนังสือ "คิด-เช่น-แมร์" ในหัวข้อ "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" จัดทุกเคล์ดีคลับการดูแลสุขภาพ พร้อมวิธีการสร้างแรงบันดาลใจ ที่เธอทำได้ ทุกคนก็ทำได้

คุณกาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ โท้เกียรติเป็นแขกรับเชิญในงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2559 ในหัวข้อการเสวนา "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" เผยความดุติแบบฉบับธรรมชาติ ง่ายๆ แค่ออกกำลังกาย เลือกทานอาหารดีมีประโยชน์ และหาความผ่อนคลายให้กับชีวิต

"การออกกำลังกายคุณทำได้ อยู่ที่ว่าคุณจะเอาใจจริงไหม คุณต้องหาเป้าหมายว่าจะดูแล้วตัวเองไปทำไม อาจเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง และนั่นจะทำให้คุณมีแรงใจในการออกกำลังกายต่อไป อย่าอ้างว่าคุณไม่มีเวลา ถ้าคุณใส่ใจจริงๆ ๆ คุณจะมีเวลาให้กับตัวเอง เพียงคุณต้องจัดสรรเวลาให้เป็น"



GIFT 888 888 888
กรุ๊ป 888 กพดี
มอบ **ของขวัญ** แทนคำขอบคุณ
รับโบนัสทุกวัน **ลุ้นทองทุกเดือน**
กด *888*888# ฟรี

ระบบ GPS ติดตามรถ
ประเทศไทย
ตรวจสอบ
ตำแหน่งของตัวรถ
ติดตามรถหาย
GPS iam
หจก.จีพีเอสไอแอม

TFEX Open House 2016 ครั้งที่ 2
TFEX
TFEX
TFEX

"การออกกำลังกายของคุณเท่าใด อยู่ที่ว่าคุณจะเอาจริงไหม คุณอาจต้องหาเป้าหมายว่าจะดูแลตัวเองไปทำไม อาจเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง และนั่นจะทำให้คุณมีแรงใจในการออกกำลังกายต่อไป อย่างอ้างว่าคุณไม่มีเวลา ถ้าคุณใส่ใจจริง ๆ คุณจะใช้เวลาให้กับตัวเอง เพียงคุณต้องจัดสรรเวลาให้เป็น"

คุณเกาะแมร์ยังแนะนำต่อไปอีกว่า "ต่อมาคือการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ คุณต้องปรับพฤติกรรมการกินของคุณเสียใหม่ แต่ไม่ใช่การอดอาหาร เน้นทานผัก โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ไข่ ไก่ ปลา ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ฯลฯ การออกกำลังกายและการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะก่อให้เกิดผลดีต่อระบบภายในร่างกาย ตลอดจนถึงใจแจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า" "การเดินทางท่องเที่ยวก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพเราดีขึ้น เพราะการเดินทางคือการออกไปเปิดประสบการณ์ใหม่ เมื่อเราเจอสิ่งใหม่ ๆ ความตื่นเต้นจะไปกระตุ้นให้สมองทำงานตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และยังสร้างความผ่อนคลายให้กับชีวิต" คุณเกาะแมร์กล่าวปิดท้าย

ขอเชิญชวนคนรุ่นใหม่ดูมือคนวัยเก๋า เข้าชมงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 งานแสดงด้านสุขภาพและความงาม ที่ตอบโจทย์เทรนด์การใช้ชีวิตคนรุ่นใหม่ที่มีสุขภาพ ภูมิสินค้าและบริการ พร้อมกิจกรรม, เสวนา และเวิร์คช็อป จากกูรูด้านสุขภาพและความงามชั้นนำในเอเชีย ระหว่างวันที่ 5 – 7 สิงหาคม 2559 ณ ฮอลล์ 101 ไทเทค



ขอบคุณภาพและข่าวจาก <http://www.facebook.com/healthexpothailand>