



Health Expo Thailand 2016 มหกรรมสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย

หมวด » [เรื่องทุกข์](#) » [ประชาสัมพันธ์](#) » [ประชาสัมพันธ์](#) » Health Expo Thailand 2016 มหกรรมสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย

0 Tweet 0
Share G+1



เปิดตัวงานอย่างยิ่งใหญ่ ด้วยเสวนาสุดพิเศษ จากคุณกาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ พิธีกรและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของหนังสือ "ดีด-เซ่น-แมร์" ในหัวข้อ "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" จัดทุกเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ พร้อมวิธีการสร้างแรงบันดาลใจ ที่เธอทำได้ ทุกคนก็ทำได้ คุณกาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ ให้เกียรติเป็นแขก รับเชิญในงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2559 ในหัวข้อการเสวนา "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" เผยความดีแบบฉบับธรรมชาติ ง่ายๆ แค่ออกกำลังกาย เลือกทานอาหารดีมีประโยชน์ และหาความผ่อนคลายให้กับชีวิต "การออกกำลังกายคุณทำได้ อยู่ที่ว่าคุณจะเอาจริงไหม คุณอาจต้องหาเป้าหมายว่าจะดูแลตัวเองไปทำไม อาจเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง และนั่นจะทำให้คุณมีแรงใจในการออกกำลังกายต่อไป อย่าอ้างว่าคุณไม่มีเวลา ถ้าคุณใส่ใจจริง ๆ คุณจะมีความเวลาให้กับตัวเอง เพียงคุณต้องจัดสรรเวลาให้เป็น"



คุณเกลาแมร์ยังแนะนำต่อไปอีกว่า “ต่อมาคือการเลือกทานอาหารดีมีประโยชน์ คุณต้องปรับพฤติกรรมการกินของคุณเสียใหม่ แต่ไม่ใช่การอดอาหาร เน้นทานผัก โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ไข่ ไก่ ปลา ข้าวกล้อง ขนมห้างโฮลวีต ฯลฯ การออกกำลังกายและการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะก่อให้เกิดผลดีต่อระบบภายในร่างกาย ตลอดจนถึงจิตใจแจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า” “การเดินทางท่องเที่ยวก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพเราดีขึ้น เพราะการเดินทางคือการออกไปเปิดประสบการณ์ใหม่ เมื่อเราเจอสิ่งใหม่ ๆ ความตื่นเต้นจะไปกระตุ้นให้สมองทำงานตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และยังสร้างความผ่อนคลายให้กับชีวิต” คุณเกลาแมร์กล่าวปิดท้าย



ขอเชิญชวนคนรุ่นใหม่จูงมือคนวัยเก๋า เข้าชมงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 งานแสดงด้านสุขภาพและความงาม ที่คอบโจทยุทธศาสตร์การใช้ชีวิตคนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ พบสินค้าและบริการ พร้อมกิจกรรม, เสวนา และเวิร์คช็อป จากกูรูด้านสุขภาพและความงามชั้นนำในเมืองไทย **ระหว่างวันที่ 5 – 7 สิงหาคม 2559 ณ ฮอลล์ 101 ไบเทค**