

สุขภาพดี..ทำได้แค่ตั้งใจ

ข่าวประชาสัมพันธ์สุขภาพ อาหาร วันอังคารที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ๑๔:๓๔ น.

ขนาดตัวอักษร: [ใหญ่](#) [กลาง](#) [เล็ก](#)

[Tweet](#)



กรุงเทพฯ--16 ส.ค.--ทีทีเอฟ อินเตอร์เนชั่นแนล

ทีทีเอฟ อินเตอร์เนชั่นแนล ผู้จัดงาน Health Expo Thailand 2016 อยากเห็นคนไทยหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง และคนที่ดูแลรัก พร้อมเปิดใจพิธีกรสาวมากความสามารถและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงาน "คิด-เช่น-แมรี่" ถึงแรงผลักดันแห่งการปฏิวัติรูปร่างและการกินเพื่อสุขภาพที่ดี พร้อมเคล็ดลับ (ไม่) สลับในแบบฉบับ กาละแมรี่-เพชรศรี เบญจมาศ

งาน Health Expo Thailand 2016 งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย ครั้งที่ 1 งานแรกและงานเดียวที่รวบรวมสาระความรู้ รวมทั้งสินค้าและบริการด้านสุขภาพและความงาม ภายใต้แนวคิด "มหกรรมเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย" จัดเสวนาพิเศษในหัวข้อ "สุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" โดยได้รับเกียรติจาก คุณกาละแมรี่-เพชรศรี เบญจมาศ พิธีกรและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงานหนังสือ "คิด-เช่น-แมรี่" ที่มาเผยเรื่องราวและแรงผลักดันที่ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนในการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีอย่างมีคุณภาพ

"อยากให้คุณไทยหันมาดูแลสุขภาพกัน เพราะสุขภาพดีเป็นสิ่งเดียวที่เงินซื้อไม่ได้ โดยตนเองนั้นสมัยที่ไม่ได้ค่อยใส่ใจดูแลตัวเอง เพราะคิดว่าทำงานหนัก พอเหนื่อยจากงานการทานของหวานเช่นเค้กช็อกโกแลต คุกกี้ คุกกี้ คุกกี้ เป็นเสมือนให้รางวัลตัวเอง และออกกำลังกายก็จะมีอ้างเรื่องไม่มีเวลา จนผลการตรวจสุขภาพออกมาแย่มาก ทั้งไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง จึงหันมาเอาใจจริงเอาใจกับการดูแลสุขภาพตัวเอง อย่างการออกกำลังกายอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 2-3 ปีที่แล้ว และเริ่มมีเทรนเนอร์มาช่วยดูแลเมื่อ 6-7 เดือนที่ผ่านมา"

"นอกจากนี้ อาหารการกินก็สำคัญ จากที่ได้ศึกษาข้อมูลจากคุณหมอ อ่านหนังสือ ดูเว็บไซต์ต่างๆ จึงทราบว่าจะให้สุขภาพดี รับประทานอาหารที่สมดุล มีประโยชน์ด้วย ดังนั้น หลักการง่ายๆ ของแอมร์ คือ กินอยู่ เรียนรู้ รักตัวเอง และกฎเหล็กของกาละแมร์คือ วินัยฟิต ชีวิตเฟิร์ม นั่นคือหากเราอยากมีสุขภาพดี รับประทานอาหารที่สมดุล และปรับวิถีการใช้ชีวิต สร้างวินัยในการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คุณก็จะมีสุขภาพที่ดี และมีความสุขกับชีวิตคุณเองมากขึ้น" คุณกาละแมร์ กล่าว พร้อมมอบรางวัลแก่ผู้เข้าร่วมวิ่งเสวนา 5 ท่าน

นอกจากงาน Health Expo Thailand 2016 ยังมีกิจกรรมมากมายเพื่อตอบสนองคนที่รักสุขภาพและความงามครบทุกช่วงวัยกับกิจกรรมไฮไลท์ที่ทุกคนควรมองข้ามไม่ได้ การแข่งขันชิงแชมป์จักรยานขาไถ "หนูน้อยหัวใจแกร่ง" Kid Balance Bike Grandprix 2016 presented by Health Expo Thailand การโชว์เต้นคาร์ดิโอเทรนด้าล่าสุดของการออกกำลังกาย ครั้งแรกในประเทศไทย เสวนานานาสาระความรู้ด้านสุขภาพและความงามจากผู้เชี่ยวชาญหลากหลาย เวิร์กช็อปจากกูรูด้านสุขภาพและความงามชั้นนำของเมืองไทย อาทิ การแต่งหน้าให้ดูดีมีสุขภาพ โยคะหัวเราะศาสตร์บำบัด ความเครียด เป็นต้น พบกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพและความงาม พร้อมสินค้าและบริการด้านสุขภาพและความงามหลากหลายแบรนด์ชั้นนำ ได้ที่งาน Health Expo Thailand 2016 งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงาม ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 5-7 สิงหาคม 2559 เวลา 10.00-20.00 น. ณ ฮอลล์ 101 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพฯ ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.HealthExpoThailand.com, <http://www.facebook.com/healthexpothailand/>, <http://www.instagram.com/healthexpothailand/>

Twitter: HealthExpoThai Line ID: @HealthExpo

