

RYT9 อารวายนไทย

ข่าวออนไลน์ ต่างประเทศ เศรษฐกิจ หุ่น-การเงิน การเมือง บันเทิง กีฬา ท่องเที่ยว เทคโนโลยี

ประเด็นร้อน » สลากกินแบ่งรัฐบาล หวย เวลด์พีช บรรยชิน วันแม่ แอร์พอร์ตลิงค์ น้ำท่วม นื่องก้อย วิกฤตแล้ง

ThaiPR.NET สวสุขภาพดี..ทำได้แค่ตั้งใจ
Thailand Press Release ข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวทั่วไป ThaiPR.net -- อังคารที่ 16 สิงหาคม 2559 15:34:18 น.

G+1 0

Facebook
Twitter

ข่าวที่เกี่ยวข้อง

คอลัมน์: เกร็ดสุขภาพมาแฉร์
คอลัมน์: โลกสดใส ภายสุขสันต์:
สร้างสังคมสุขภาวะคนไทย
ลดปัจจัยเสี่ยง
คอลัมน์: สังคมมายา
สธ.แนะวิธีเลือกซื้ออาหารไหว
สารทจีนเพื่อสุขภาพดี
แนะวิธีเลือกซื้อ 'อาหาร' ไหวสารท
จีนปลอดภัย-สุขภาพดี

หัวข้อที่เกี่ยวข้อง

พิธีกร
กัลยาณ์ พัชรศรี เบญจมาศ
เนชั่น thailand กินเพื่อสุขภาพ
เปิดใจ ปฏิวัติ คนไทย Expo
health สุขภาพดี สวย รูป



ดูรูปทั้งหมด

กรุงเทพฯ--16 ส.ค.--ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล

ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล ผู้จัดงาน Health Expo Thailand 2016 อยากเห็นคนไทยหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและคนที่คุณรัก พร้อมเปิดใจพิธีกรสาวมากความสามารถและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงาน "คิด-เช่น-แมร์" ถึงแรงผลักดันแห่งการปฏิวัติรูปร่างและการกินเพื่อสุขภาพที่ดี พร้อมเคล็ด (ไม่) ลับในแบบฉบับ กัลยาณ์-พัชรศรี เบญจมาศ

งาน Health Expo Thailand 2016 งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย ครั้งที่ 1 งานแรกและงานเดียวที่รวบรวมสาระความรู้ รวมทั้งสินค้าและบริการด้านสุขภาพและความงาม ภายใต้แนวคิด "มหกรรมเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย" จัดเสวนาพิเศษในหัวข้อ "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" โดยได้รับเกียรติจาก คุณกาละแมร์-พัชรศรี เบญจมาศ พิธีกรและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงานหนังสือ "คิด-เช่น-แมร์" ที่มาเผยเรื่องราวและแรงผลักดันที่ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนในการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีอย่างมีคุณภาพ

"อยากให้คนไทยหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพกัน เพราะสุขภาพดีเป็นสิ่งเดียวที่เงินซื้อไม่ได้ โดยตนเองนั้นสมัยที่ไม่ได้ค่อยใส่ใจดูแลตัวเอง เพราะคิดว่าทำงานหนัก พอเหนื่อยจากงานการทานของหวานเช่นเค้กช็อกโกแลตไม่คิดเป็นเสมือนให้รางวัลตัวเอง และออกกำลังกายก็จะมีอ้างเรื่องไม่มีเวลา จนผลการตรวจสุขภาพออกมาแย่มาก ทั้งไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง จึงหันมาเอาจริงเอาจังกับการดูแลสุขภาพตัวเอง อย่างการออกกำลังกายอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 2-3 ปีที่แล้ว และเริ่มมีเทรนเนอร์มาช่วยดูแลเมื่อ 6-7 เดือนที่ผ่านมา"

"นอกจากนี้ อาหารการกินก็สำคัญ จากที่ได้ศึกษาข้อมูลจากคุณหมอ อ่านหนังสือ ดูเว็บไซต์ต่างๆ จึงทราบว่า จะให้สุขภาพดี รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ด้วย ดังนั้น หลักการง่ายๆ ของแมร์ คือ กินอยู่ เรียนรู้ รักตัวเอง และกฎเหล็กของกาละแมร์คือ วินัยฟิต ชีวิตเฟิร์ม นั่นคือหากเราอยากมีสุขภาพดี รูปร่างที่ดี เพียงเราใส่ใจและปรับวิถีการใช้ชีวิต สร้างวินัยในการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ คุณก็จะมีสุขภาพที่ดี และมีความสุขกับชีวิตคุณเองมากขึ้น" คุณกาละแมร์ กล่าวพร้อมมอบรางวัลแก่ผู้เข้าร่วมฟังเสวนา 5 ท่าน

นอกจากนี้งาน Health Expo Thailand 2016 ยังมีกิจกรรมมากมายเพื่อตอบสนองคนที่รักสุขภาพและความงามครบทุกช่วงวัยกับกิจกรรมไฮไลท์ที่ทุกคนควรรีบไปชมพลาด อาทิ การแข่งขันชิงแชมป์จักรยานขาไถ "หนูน้อยหัวใจแกร่ง" Kid Balance Bike Grandprix 2016 presented by Health Expo Thailand การโชว์เดินคาร์ดิโอเทรนดูล่าสุดของการออกกำลังกาย ครั้งแรกในประเทศไทย เสวนานานาสาระความรู้ด้านสุขภาพและความงามจากผู้เชี่ยวชาญหลากหลาย เวทีชอปปจากูรด้านสุขภาพและความงามชั้นนำของเมืองไทย 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/healthexpo thailand/>, <http://www.instagram.com/healthexpo thailand/>