

[www.Siamevent.com](http://www.Siamevent.com)

<http://siamevent.com/all-event/?p=95796>

10 ต.ค.59

**Siamevent.Com**  
Magazine Online

SIAMEVENT MAGAZINE ONLINE : ข่าวบันเทิงไทย

Big 2016  
**MOTOR SALE**  
เปิดโลก ยานยนต์สรรสร้าง  
มหกรรมยานยนต์ เพื่อขายแห่งชาติ  
แนะนำรถยนต์ & อีทีไอกรุ๊ปใหม่เพียงประจำปี ใหญ่ที่สุด  
**20-28 สิงหาคม 2559**  
ไบเทค บางนา กรุงเทพฯ

วันธรรมดา 12.00-22.00 น. ■ เสาร์-อาทิตย์ 11.00-22.00 น.

หน้าแรก - คอมพิวเตอร์บันเทิง - ข่าวประชาสัมพันธ์ - EVENT GALLERY - TEEN IDOL @ SIAMEVENT - CONTACT - FAN CLUB

## สวัสดีภาพดี...ทำได้แต่ตั้งใจ

BY SIAMEVENT - AUGUST 10, 2016  
POSTED IN: HEALTHY, INFORMATION

ค้นหาใน Google



ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ต ชินเนล ผู้จัดงาน Health Expo Thailand 2016 ฝากเห็นคนไทยหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและคนที่  
คุณรัก พร้อมเปิดใจพินิจสวามิภักดิ์ความสามารถและฝึกเขียนข้อคิด เจ้าของผลงาน "คิด-ปน-เนอร์" ถึงแรงผลักดันแห่งการปฏิวัติรูป  
ร่างและการกินเพื่อสุขภาพที่ดี พร้อมเคล็ดลับ (ไม่) สับในแบบฉบับ กาลงแอนด์-ไพเรลลี เบญจมาศ

### Siamevent Channel



ประกวดรางวัลออนไลน์เชิงกายภาพราชทานฯ ครั้งที่ 11 -  
การประกวดศิลปะการ์ตูนประจำปี 2558  
วันที่ 21-23 สิงหาคม 2558

### - + - + - HOT EVENT - + - + -

สมาคมธุรกิจการถ่ายภาพ จัดทีมมอบ  
ตำแหน่งคณะกรรมการบริหารสมาคม  
ธุรกิจการถ่ายภาพ สมัยที่ 25 พร้อมแถลง  
ข่าว PHOTO FAIR 2016  
07 July 2016 7:21 PM | No Comments

นิม จิรัชยา บังสุดพลัง กว่า 3 รางวัลรวม  
ถึงมงกุฎมิสเทพธานี มูนีวีร์ลี 2016  
15 May 2016 9:26 PM | No Comments

"น้องครี-วริศรา ศรีเพชร" สาวสวยวัย 15  
ปีคว้า "มิสทิน ไทยแลนด์ 2015"  
24 October 2015 11:54 AM | No Comments

"ช่อง 7 สี" ส่งทัพนักแสดง-ผู้ประกาศ  
ข่าว ร่วมถ่ายทอดมิวสิกวิดีโอเพลง "Bike  
for Dad" เป็นเพื่อพ่อ  
22 October 2015 3:13 PM | No Comments



งาน Health Expo Thailand 2016 งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย ครั้งที่ 1 งานแฟกและงานเดียวที่รวบรวมสาระความรู้ รวมทั้งสินค้าและบริการด้านสุขภาพและความงาม ภายใต้แนวคิด "นวัตกรรมเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย" จัดเสวนาพิเศษในหัวข้อ "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" โดยได้เริ่มเกียรติจาก คุณกมลวรรณ-พัชรศรี เมตุรภักดิ์ พิธีกรและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงานหนังสือ "คิด-เช่น-แม่" ที่มาเผยเรื่องราวและแรงบันดาลใจที่ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนในการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี คืออย่างมีสุขภาพ "อยากเป็นคนไทยใหม่มาดูแลใส่ใจสุขภาพกัน เพราะสุขภาพดีเป็นสิ่งเดียวที่เงินซื้อไม่ได้ โดยตนเองนั้นสมัยที่โมโตคอมไปใจดูแลตัวเอง เพราะคิดว่าทำงานหนัก พอเหนื่อยจากงานการทานของหวานเช่นเค้กซิกข์ขึ้นชื่อว่าไม่ผิด เป็นเหมือนโง่รางวัลตัวเอง และออกคำสั่งกายก็จะยิ่งไม่มีเวลา จนผลการตรวจสุขภาพออกมาแย่มาก ทั้งไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง จึงหันมาเอาใจจึงเอาร่างกายและการดูแลสุขภาพของตัวเอง อย่างการออกกำลังกายอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 2-3 ปีที่แล้ว และเริ่มมีเพื่อนร่วมช่วยดูแลเมื่อ 0-7 เดือนที่ผ่านมา"

"นอกจากนี้ อาหารการกินก็สำคัญ จากที่ได้ศึกษารายชื่อจากคุณหมอ อานหนึ่งสิ่ง ดูเวบไซท์ต่างๆ จึงทราบว่าจะไร้สุขภาพดี รูปร่างกระชับสัดส่วน ต้องรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ด้วย ดังนั้น หลักการง่ายๆของแม่ คือ กินอยู่ เรียนรู้ รักตัวเอง และกฎเหล็กของกมลวรรณคือ วิดีโอที่ด ชีวดีเฟิร์ม นั่นคือหากเราอยากมีสุขภาพดี รูปร่างที่ดี เพียงเราใส่ใจและปรับวิถีการใช้ชีวิต สร้างวิถีในการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ คุณก็จะมีสุขภาพที่ดี และมีควบคู่กันกับชีวิตคุณเองมากขึ้น" คุณกมลวรรณ กล่าวพร้อมมอบรางวัลแก่ผู้เข้ารางวัลในงาน 5 ท่าน



นอกจากนี้งาน Health Expo Thailand 2016 ยังมีกิจกรรมมากมายเพื่อมอบของขวัญสุขภาพและความงามครบทุกช่วงวัยกับกิจกรรมไฮไลท์ที่ทุกคนคงไม่อยากพลาด อาทิ การแข่งขันชิงแชมป์จักรยานขาไถ "ทุนน้อยหัวใจแกร่ง" Kid Balance Bike Grandprix 2016 presented by Health Expo Thailand การโชว์เต้นคาร์ดิโอเทรนด้าล่าสุดของกรออกกำลังกาย ครั้งแรกในประเทศไทย ส่วนงานนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพและความงามจากผู้เชี่ยวชาญหลากหลาย เว็ทช่องจากกูรูด้านสุขภาพและความงามชั้นนำของเมืองไทย อาทิ การแต่งหน้าให้ดูดีมีสุขภาพ โยคะให้เราระศาสตร์บำบัดความเครียด เป็นต้น พบกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพและความงาม พร้อมสินค้าและบริการด้านสุขภาพและความงามหลากหลายแบรนด์ชั้นนำ ได้ที่งาน Health Expo Thailand 2016 งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงาม ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 6-7 สิงหาคม 2559 เวลา 10.00-20.00 น. ณ ฮอลล์ 101 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพฯ ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.HealthExpoThailand.com](http://www.HealthExpoThailand.com), <http://www.facebook.com/healthexpothailand/>, <http://www.instagram.com/healthexpothailand/> Twitter: HealthExpoThai Line ID: @HealthExpo

- 
**เด็กชดดูชีพ 'Healing Out Loud by Vaseline'**  
 22 October 2015 12:53 PM | No Comments
- 
**ลูกแม่โคมเปิดตัวเชียร์ลีดเดอร์แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประจำงานฟุตบอลประเพณี ธรรมศาสตร์-จุฬา ครั้งที่ 71**  
 30 September 2015 1:29 PM | No Comments
- 
**เผยโฉม 15 หม่อม-สาวจุฬา ผู้มาเชียร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำงานฟุตบอลประเพณี มธ. - จุฬา ครั้งที่ 71**  
 20 September 2015 12:58 AM | No Comments

ผู้หญิง - ผู้หญิง

- 
**แบรนด์ MUKO ส่งเสริมปรากฏผิวหน้า Salmon Bright - แพลมมอนใบรัก ชู สโลว์แคร์ "ถึงกระชั้น.... ขาวใสได้ทุกวิน"**  
 08 August 2016 7:17 PM | No Comments
- 
**Wacoal Beauty in size คัพไซส์ในเก็สวยได้ทุกคน**  
 04 August 2016 9:59 PM | No Comments
- 
**Babalah Cleansing Oil Facial Cleanser บาบารา คลีนซิงออยล์ ทำความสะอาดผิวหน้า**  
 02 July 2016 8:22 PM | No Comments
- 
**แบ่งผสมรองพื้น L'OCEAN Perfection Two Way Cake**  
 26 June 2016 8:16 PM | No Comments

Gallery



- 
**"นา - จา" ตด!! ชมบทกรรมการตรงแรกในรายการ "La Banda Thailand (ลาแบนด์ ไทยแลนด์) ชู" ดาร์ บอยแบนด์"**  
 29 July 2016 5:08 PM | No Comments
- 
**'หุยฟูยิ่น' เปิดตัวยิ่งใหญ่อ!! เก๋งามมี ร็อคเอชวีดีรันดร์**  
 20 July 2016 11:08 AM | No Comments
- 
**"เคลลี่" ปลื้ม "สาววัดเดือน" เรดดีงห่งสูงถึง 8.9**  
 29 February 2016 10:34 PM | No