




ติดต่อ 02-253-5000 ต่อ 271



ข่าวประชาสัมพันธ์
ปฏิทินข่าว
ฝากข่าวประชาสัมพันธ์

[หน้าแรก](#)
[การพิมพ์/เลิกพิมพ์](#)
[บันทึก](#)
[ท่องเที่ยว](#)
[สินค้า](#)
[รายการ](#)
[ไลฟ์](#)
[ไลฟ์สด](#)
[ฉลิมหา](#)
[สุขภาพ](#)
[การศึกษา](#)
[ยานยนต์](#)
[สังคม](#)
[พลังงาน](#)
[นวัตกรรม](#)
[กีฬา](#)
[โลจิสติกส์](#)

ข่าวประชาสัมพันธ์สุขภาพ

RSS

สลายสุขภาพดี..ทำได้แค่ตั้งใจ

Tweet (G+) 0

ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล — 16 สิงหาคม 2559 15:34



ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล (ผู้จัดงาน Health Expo Thailand 2016) ยอมรับคนไทยในกาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและคนที่ใกล้ชิด พร้อมเปิดใจให้สื่อมวลชนสามารถและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงาน "คิด-เช่น-แมรี่" ถึงแหล่งผลิตแห่งการปฏิวัติรูปร่างและคาร์กินเพื่อสุขภาพที่ดี พร้อมเคล็ด (ไม่) ลับในแบบฉบับ กาละแมรี่-พีชศรี เมญูมกศ

งาน Health Expo Thailand 2016 งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย ครั้งที่ 1 งานแรกและงานเดียวที่รวบรวมสาระความรู้ รวมทั้งสินค้าและบริการด้านสุขภาพและความงาม ภายใต้แนวคิด "โมกกรรมเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย" จัดเสวนาพิเศษในหัวข้อ "สลายสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" โดยได้รับเกียรติจาก คุณกาละแมรี่-พีชศรี เมญูมกศ นักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงานหนังสือ "คิด-เช่น-แมรี่" ที่มาเผยเรื่องราวและแรงผลักดันที่ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนในการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีอย่างมีคุณภาพ

"อยากให้เป็นคนไทยหันมาดูแลสุขภาพกัน เพราะสุขภาพดีเป็นสิ่งที่เงินซื้อไม่ได้ โดยตนเองนั้นเสียเงินไม่ได้ คอยใส่ใจดูแลตัวเอง เพราะดีတာทำงานหนัก พอเหนื่อยจาก

งานการทานของหวานแบบเค้กสักชิ้นก็อ้วนผิดปกติ เป็นเสมือนโถรางวัลตัวเอง และออกกำลังกายก็จะมีอ้างเรื่องไม่มีเวลา จนผลการตรวจสุขภาพออกมาแย่มาก ทั้งไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง จึงหันมาเอาใจรักกับการดูแลรักษาสุขภาพตัวเอง อย่างการออกกำลังกายอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 2-3 ปีที่แล้ว และเริ่มมีเพื่อนแนะนำมาช่วยดูแลเมื่อ 6-7 เดือนที่ก่อนหน้า"

"นอกจากนี้ อาหารการกินก็สำคัญ จากที่ได้ศึกษามัธยฐานจากคุณหมอ อานหนังสือ ดูเว็บไซต์ต่างๆ จึงทราบว่าจะใส่ใจสุขภาพดี รูปร่างกระชับสัดส่วน ต้องรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ด้วย ดังนั้น หลักการง่ายของแมรี่ คือ กินอยู่ เรียนรู้ ฝึกตัวเอง และกฎเหล็กของกาละแมรี่คือ วิถีชีวิต ชีวิตให้รัก นั่นคือหากเราอยากมีสุขภาพดี รูปร่างที่ดี เพียงเราใส่ใจและปรับวิถีการใช้ชีวิต สร้างวินัยในการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ คุณก็จะมีสุขภาพที่ดี และมีความสุขกับชีวิตของคุณเองมากขึ้น" คุณกาละแมรี่ กล่าว พร้อมมอบรางวัลแก่ผู้เข้าร่วมฟังเสวนา 5 ท่าน

นอกจากนี้งาน Health Expo Thailand 2016 ยังมีกิจกรรมมากมายเพื่อตอบสนองคนที่รักสุขภาพและความงามครบทุกช่วงวัยกับกิจกรรมไฮไลท์ที่ทุกคนไม่ควรพลาด อาทิ การแข่งขันชิงแชมป์จักรยานนาโด้ "หุ่นน้อยหัวใจแกร่ง" Kid Balance Bike Grandprix 2016 presented by Health Expo Thailand การโชว์เต้นคาร์ดิโอเทรนซ์ล่าสุดของการออกกำลังกาย ครั้งแรกในประเทศไทย เสวนาเสวนาสาระความรู้ด้านสุขภาพและความงามจากผู้เชี่ยวชาญหลากหลาย เวทีโชว์ปรากฏรูปร่างสุขภาพและความงามชั้นนำของเมืองไทย อาทิ การแต่งหน้าให้ดูดีมีสุขภาพ โยคะท่าเพราะศาสตร์บำบัดความเครียด 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 บางนา ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.HealthExpoThailand.com, <http://www.facebook.com/healthexpothailand/>, <http://www.instagram.com/healthexpothailand/> Twitter: HealthExpoThai Line ID: @HealthExpo



ฝากข่าวประชาสัมพันธ์ฟรี

เพียงคุณไม่มีสิ่งส่งของคุณเองก็สามารถส่งข่าวได้โดยไม่
ที่หน้า ฝากข่าวประชาสัมพันธ์ฟรี หากติดปัญหาสามารถ
ติดต่อเราได้ที่หน้า ThaiPR.net Fan Page หรืออีเมลหาเรา
ที่ help@thaipr.net ขอขอบคุณ

ข่าวล่าสุด

- ภาพข่าว: ครม.การปกครอง ร่วมกับ "อิตีจี" และ ทาน ว.วชิรเมธี ส่งเสริมธรรมะแก่เยาวชน มอบทุนการศึกษาในโครงการ "เยาวชนแถวหน้า ครั้งที่ 2"
- เด่นชัดสุขภาพดีของ กิม เจ-เจดรีน ณ โรงแรมมารีย์ วอเตอร์เกต กรุงเทพฯ 2 กันยายน 2559
- ตุลิต อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล พร้อมเดินเครื่อง...รุกตลาดออนไลน์ 2016
- Keeware(R) เปิดตัว KEPServerEX(R) V5.21 ขยายความสามารถในการทำงานร่วมกับแพลตฟอร์ม ThingWorx(R) IOT Platform
- Keeware(R) Releases KEPServerEX(R) V5.21 to Expand Interoperability with the ThingWorx(R) IoT Platform

