



2 Views



Health Expo Thailand 2016 มหกรรมสุขภาพ และความงามทุกช่วงวัย



เปิดตัวงานอย่างยิ่งใหญ่ ด้วยเสวนาสุดพิเศษ จากคุณเกลาแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ พิธีกร และนักเขียนชื่อดัง เจ้าของหนังสือ "คิด-เช่น-แมร์" ในหัวข้อ "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" งดทุกเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ พร้อมวิธีการสร้างแรงบันดาลใจ ที่เธอทำได้ ทุกคนก็ทำได้

คุณเกลาแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ ให้เกียรติเป็นแขกรับเชิญในงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2559 ในหัวข้อการเสวนา "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" เผยความดีแบบฉบับธรรมชาติ ง่ายๆ แต่ออกกำลังกาย เลือกทานอาหารดีมีประโยชน์ และหาความผ่อนคลายให้กับชีวิต

TOP SHARE THIS MONTH

- 1.1k แนวคิดสูงเสρνบ้านไม้ไฟกี มาหลิ... ยั่งยืน สวยงาม และทนทานต่อแผ่นดินไหว
- 1.0k ดูझे Clearance Sale สุด สิ้นค้าสูงสุด 90% สินค้าบ้านทุกชนิดก็ดูझे หนึ่งในนี้ครึ่ง
- 433 D.I.Y. Pop-Up Card สำหรับ วันแม่ สร้างความสุขให้แม่ ด้วยมือคุณ
- 469 New SOHO รีสอร์ทแห่งใหม่ ในชุมชน ร้านกาแฟ ร้านอาหาร ท่ามกลางพื้นที่สีเขียว
- 135 สถานที่สุดโรแมนติคจากทั่วโลกสำหรับคู่รักขอมเกี้ยว หรือฮันนีมูน เปลี่ยนใหม่ไม่ซ้ำ
- 79 ขอรับบริจาคต้นไม้ หรือ รับบริจาคเงินเพื่อนำไปซื้อต้นไม้
- 77 กลุ่มฟรีสไตล์นักกอล์ฟ ไทย ไปกับพล สองพร ลวิง คลินิก
- 74 ขอเชิญร่วมเปิดตลาดคลองบางมด
- 68 แต่งบ้านให้สวยหลากหลายสไตล์ตามใจคุณ ด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้แผ่นเดียวแบบ 'Live Edge'
- 66 ไม้ไฟ... เหล็กสีเขียวของศตวรรษที่ 21

ดู iUrban ได้ทุกที่ทุกเวลา
ง่าย สบาย ไม่ต้องโหลดแอปให้ยุ่งยาก
เข้าเว็บเดิมทาง iPhone, Android, Tablet และมีแอปทุกรุ่นได้แล้ววันนี้



“การออกกำลังกายที่คุณทำได้ อยู่ที่ว่าคุณจะเอาจริงไหม คุณเอาต้องหาเป้าหมายว่าจะดูแลตัวเองไปทำไม อาจเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง และนั่นจะทำให้คุณมีแรงใจในการออกกำลังกายต่อไป อย่างอ้างว่าคุณไม่มีเวลา ถ้าคุณใส่ใจจริง ๆ คุณจะมีเวลาให้กับตัวเอง เพียงคุณต้องจัดสรรเวลาให้เป็น”

คุณกาละแมร์ยังแนะนำต่อไปอีกว่า “ต่อมาคือการเลือกทานอาหารดีมีประโยชน์ คุณต้องปรับพฤติกรรมการกินของคุณเสียใหม่ แต่ไม่ใช่การอดอาหาร เน้นทานผัก โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ไข่ ไก่ ปลา ข้าวกล้อง ขนมอบังโฮลวีต ฯลฯ การออกกำลังกายและการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะก่อให้เกิดผลดีต่อระบบภายในร่างกาย คลอดจนจิตใจแจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า” “การเดินทางท่องเที่ยวก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพเรดีขึ้น เพราะการเดินทางคือการออกไปเปิดประสบการณ์ใหม่ เมื่อเราเจอสิ่งใหม่ ๆ ความตื่นเต้นจะไปกระตุ้นให้สมองทำงานตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และยังสร้างความผ่อนคลายให้กับชีวิต” คุณกาละแมร์กล่าวปิดท้าย

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

ขอบคุณภาพและข่าวจาก <https://www.facebook.com/healthexpothailand>

