

Health Expo Thailand 2016 มกรรมสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย

บทความพิเศษ Health Expo Thailand 2016 (บทความพิเศษ)

huafu โพสต์เมื่อ 9 สิงหาคม 2559, 14:27 น.

แสดงความคิดเห็น 0 | Share | Tweet | G+ Share



เปิดตัวอย่างยิ่งใหญ่ ด้วยเสนาบดีพิเศษ จากคุณกานะแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ พิธีกรและนักเขียนชื่อดัง เจ้าของหนังสือ "คิด-เซน-แมร์" ในหัวข้อ "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" จัดทุกเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ พร้อมวิธีการสร้างแรงบันดาลใจ ที่เอื้อทำได้ ทุกคนก็ทำได้

เคล็ดลับผมสวย แข็งแรง
“อันดับ 1 ของเกาหลี”
 แชมพู Dang Gi Meo Ri
 Online Exclusive
 ที่ BEAUTICOOL.COM [ดูรายละเอียด >](#)

คุณกานะแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ ให้เกียรติเป็นแขกรับเชิญในงาน Health Expo Thailand 2016 ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2559 ในหัวข้อการเสวนา "สวยสุขภาพดี...ทำได้แค่ตั้งใจ" เผยความลับแบบฉบับธรรมชาติ ง่ายๆ แค่ออกกำลังกาย เลือกทานอาหารดีมีประโยชน์ และหาความผ่อนคลายให้กับชีวิต

ข่าวอื่นๆ ของ huafu

- โปรเซสสิฟ**
กินแคปซูลนานาไบโท กลุ่ม Coolzone ลด 50%
4 วันก็เห็นผล...
- โปรเซสสิฟ**
เจลฟอไรด์อ่อนรับเทศกาลวันแม่กับน้องมาลัย 4 วันก็เห็นผล...

ข่าวอื่นๆ ที่คุณอาจสนใจ

คลิกที่นำเสนอใจใน smmsport channel

-  Scoop ทฟพ. เกาะติด นักกีฬาไทยสู่อิสมเป็ก 2016 ตอนที่ 6 นักกีฬาเรือพายและความคาดหวัง
destinyaek • 2 อาทิตย์ที่แล้ว...
-  Scoop ทฟพ. เกาะติด นักกีฬาไทยสู่อิสมเป็ก 2016 ตอนที่ 5 นักกีฬายกน้ำหนัก กับความคาดหวังที่วางเอาไว้
destinyaek • 2 อาทิตย์ที่แล้ว...
-  ดร.นัฐ คุยมงคล 15 สิ่งที่จะทำให้ "อาร์เซนอล" เป็นแชมป์ | 29 ก.ค. 59 | SMMTV
fourkas • 2 อาทิตย์ที่แล้ว...

LAZADA [คลิกเลือก](#)

 949 บาท	 392 บาท	 850 บาท
 1,850 บาท	 535 บาท	 890 บาท

SRITHAI Superware

บ้าน-เข้า

อัมจันทร์ KNOCK DOWN

อัมจันทร์สนามกีฬาทุกชนิด
 เพื่ออัมจันทร์กีฬาทุกชนิด



"การออกกำลังกายที่คุณทำได้ อยู่ว่าคุณจะทำจริงไหม คุณอาจต้องหาเป้าหมายว่าจะดูแลตัวเองไปทำไม อาจเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง และนั่นจะทำให้คุณมีแรงใจในการออกกำลังกายต่อไป อย่างว่าคุณไม่มีเวลา ถ้าคุณใส่ใจจริง ๆ คุณจะใช้เวลาให้กับตัวเอง เพียงคุณต้องจัดสรรเวลาให้เป็น"

คุณกาละแมร์ยังแนะนำต่อไปอีกว่า "ต่อมาคือการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ คุณต้องปรับพฤติกรรมกินของคุณเสียใหม่ แต่ไม่ใช่การอดอาหาร เน้นทานผัก โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ไข่ ปลา ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ฯลฯ การออกกำลังกายและการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะก่อให้เกิดผลดีต่อระบบภายในร่างกาย ตลอดจนจิตใจแจ่มใสสดชื่น กระปรี้กระเปร่า" "การเดินทางท่องเที่ยวก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพเราดีขึ้น เพราะการเดินทางคือการออกไปเปิดประสบการณ์ใหม่ เมื่อเราเจอสิ่งใหม่ ๆ ความตื่นเต้นจะไปกระตุ้นให้สมองทำงานตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และยังสร้างความผ่อนคลายให้กับชีวิต" คุณกาละแมร์กล่าวปิดท้าย

ขอเชิญชวนคนรุ่นใหม่ที่มีใจรักสุขภาพ เข้าร่วมงาน **Health Expo Thailand 2016** ครั้งที่ 1 งานแสดงด้านสุขภาพและความงาม ที่ตอบโจทย์เทรนด์การใช้ชีวิตคนรุ่นใหม่ที่ใช้ใจสุขภาพ พบสินค้าและบริการ พร้อมกิจกรรม เสวนา และเวิร์คช็อป จากกูรูด้านสุขภาพและความงามชั้นนำในเมืองไทย ระหว่างวันที่ 5 - 7 สิงหาคม 2559 ณ ฮอลล์ 101 ไบเทค



tourkus • 2 อาทิตย์ที่แล้ว...



ดร. นัฐ คุชเกษมส์ | ขั้นตอนการย้ายตัวและการตรวจร่างกายของสโมสร | 28 ก.ค. 59 | SMMTV
tourkus • 2 อาทิตย์ที่แล้ว...



Scoop พฟ. เกาะติดนักกีฬาไทยสู่โอลิมปิก 2016 ตอนที่ 4 การสนับสนุนของ พฟ. กับกีฬาทั้งสองชนิด
destinyaek • 2 อาทิตย์ที่แล้ว...

ดูคลิปเพิ่มเติม



สาขาจตุรัสพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร
เบอร์โทร 097-241-5464 , 086-303-4713 , 02-427-0098
Website: www.superwarefurniture.com

