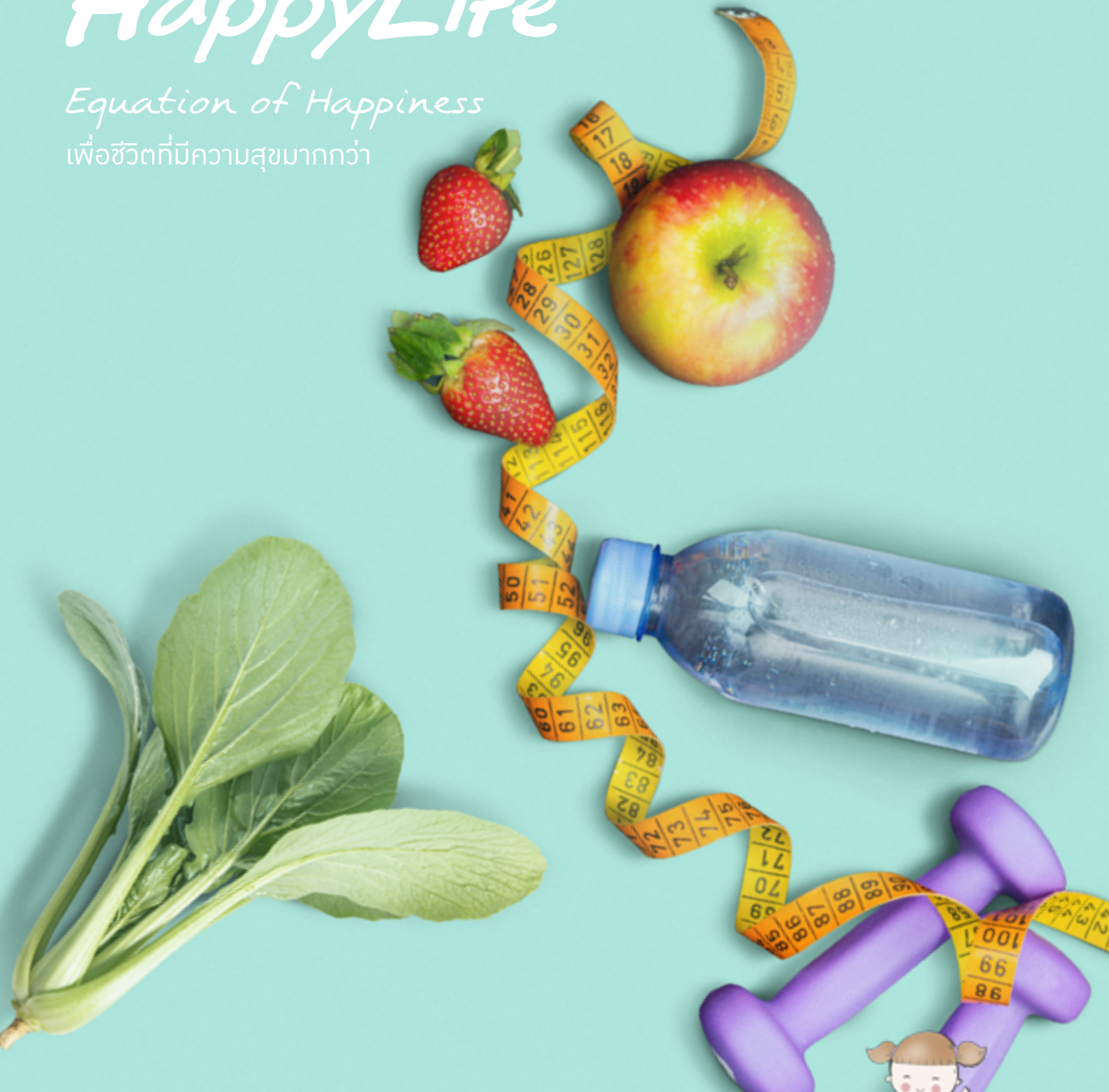


HappyLife

Equation of Happiness

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



กิน-อด แบบIF
มีสุขภาพดี



เคล็ดลับบริหารเวลา
สร้างสุขภาพดีที่บ้าน



กินอย่างไร
ให้ห่างไกลโรคกระดูกพรุน



ฉบับที่
17
กรกฎาคม-กันยายน 2561



Happy
Talk

การมีสุขภาพดี ทำให้เรา มีแรงก้าวเดิน ตามความฝัน

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในทุกๆ ข้อ ทุกๆ เป้าหมายได้นั้น จะต้องเริ่มจากการมีสุขภาพที่ดี เพราะการมีสุขภาพที่ดี ทำให้เรามีแรงก้าวเดินตามความฝัน มุ่งหน้าคว้าวางวัลชีวิต แต่ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ ก็จะทำให้ใช้ชีวิตได้ไม่เต็มที่ หน้าที่ยังต้องนำเงินที่หามาได้ใช้รักษาตัว ยิ่งถ้าเป็นโรคเรื้อรัง อย่างโรคไต เบาหวาน ความดัน ก็ต้องรักษากันไปตลอดชีวิต

เพราะฉะนั้น ทุกท่านควรหันกลับมาดูแลตัวเอง มอบสุขภาพที่ดี ให้เป็นรางวัลชีวิตก่อนอันดับแรก โดยเริ่มต้นจากการทานอาหารดีๆ มีประโยชน์ และลด ละ เลิก สิ่งที่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม รวมทั้งสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายที่หลากหลาย ซึ่ง HappyLife ฉบับนี้ มีเคล็ดลับกินดี ออกกำลังกายเหมาะสม เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ให้ทุกท่านทำตามได้ง่ายๆ ถ้าหากทำสองอย่างนี้ควบคู่กันเป็นประจำ สุขภาพที่ดีก็อยู่ในกำมือคุณ และทำให้คุณพร้อมเดินหน้าคว้าวางวัลชีวิตข้ออื่นๆต่อไปครับ

เรื่องศักดิ์ ปัญญาดีกุล

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารฝ่ายขาย
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

Contents

03

Happy Scoop

Intermittent fasting
กินบ้าง อดบ้าง ยิ่งแข็งแรง

06

Life spiration

แซม - ณัฐพล เสมสุวรรณ
นักวิ่งพิชิตตะมะเริ่

15

The sixpack

ภกอร คุ้มถ้วน
เล่นห้องกีฬาอิตาลี

09

Eat Am Are

เลือกกิน
ไม่(เลือก)ออกกำลังกาย

10

Happy Guru

โรคกระดูกพรุน
ภัยเงียบที่มองไม่เห็น
แต่รับมือได้

16

Family In Love

พ่อแม่คือกอง บริหารเวลา
เพื่อครอบครัวสุขภาพดี

11

Happy Plus

12

Live Offline

“บ้าน” ไฉไลสุดมันส์
ล่องแก่งกลางสายน้ำเขียว

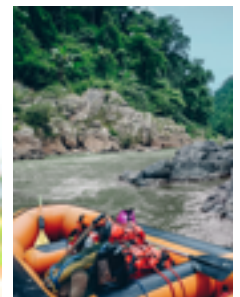
18

Happy Life Club

สนุกแบบ Non Stop กับธรรมาโผลฟิสโตล์

21

ดีต่อใจ



HappyLife

HappyLife Equation of Happiness เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า วารสารออนไลน์ ราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อมอบให้ผู้ที่สนใจวางแผนการชีวิตสู่เส้นชัยแห่งความสุขที่แท้จริง บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งวนลิทธิ์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รัชโยธินตึกเอมิว ถนนพระราม 9
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 02-777-8888
โทรสาร 02-777-8899
www.bangkoklife.com

กองบรรณาธิการ

ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด
โทร. 02-777-8577-8
โทรสาร 02-777-8538
อีเมลล์ : crm.happylife@bangkoklife.com
ออกแบบ
บริษัท สลัด จำกัด



INTERMITTENT FASTING (IF)

กินบ้าง อดบ้าง ร่างกายยิ่งแข็งแรง

เทรนด์ของการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ยึดความเรื่อยๆ ต่อเนื่อง นั้นเป็นเพราะคนเริ่มตระหนักว่า ต่อให้มีเงินมากมายแค่ไหน ก็ซื้อสุขภาพที่ดีไม่ได้ ถ้าไม่ลงมือทำ และต้องยอมรับว่า ในปัจจุบัน มีเทคนิคการกินเพื่อสุขภาพที่ดีมากมาย เช่น กินคลีน กินคีโต แต่อีกหนึ่งอย่างที่มาแรงไม่แพ้กัน นั่นก็คือ การกินแบบ Intermittent fasting หรือ IF



ทำ IF แล้วดียังไง

มีนักวิทยาศาสตร์หลายท่าน ที่ศึกษาเรื่องประโยชน์จากการทำ IF และได้ผลสรุปที่สอดคล้องกันคือ **การซ่อมแซมเซลล์** เมื่อเราอดอาหาร กระบวนการขับสารพิษในร่างกายสามารถทำได้นานขึ้น เนื่องจากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารเข้ามาใหม่ ทำให้มีเวลาขับสารพิษออกจากร่างกายและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ มากขึ้น ร่างกายจึงแข็งแรง ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ ได้มากขึ้น **กระตุ้นการหลั่ง Growth Hormone เพิ่มขึ้น** ทำให้ผลยาไขมันได้ดี และเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้มากขึ้น รูปร่างจึงดูลีน กระชับ รวมทั้งยังแข็งแรง กระฉับกระเฉง **ช่วยลดระดับอินซูลิน** เมื่ออินซูลินมีระดับที่ต่ำ จะสามารถกระตุ้นการสลายไขมันที่สะสมในร่างกายได้ และยังช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน **เพิ่มประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย** เมื่อออกกำลังกายตอน Fast เพราะร่างกายมีการปรับตัวต่อการใช้พลังงานได้ดีขึ้น มีการสังเคราะห์โปรตีนเพิ่มขึ้นจากการเพิ่มของ Growth Hormone จึงสร้างกล้ามเนื้อได้ดีกว่า



ทำความเข้าใจก่อนเริ่ม IF

IF ไม่ใช่การไดเอท แต่เป็นวิธีจัดเวลาการกินอาหาร คือกินและอดอาหารเป็นช่วง ซึ่งการกินแบบนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่มีมาตั้งแต่โบราณกาล และโดยปกติการกินแบบ IF จะแบ่งเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงที่อดอาหาร ไม่กินอะไรเลย เรียกว่า **Fasting** รวมถึงตอนนอนด้วย ช่วง Fasting สามารถดื่มเครื่องดื่มไม่มีแคลอรีได้ เช่น ชา กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ แต่ไม่ควรทานสารให้ความหวานต่างๆ เนื่องจากมีผลในการกระตุ้นระดับอินซูลินให้สูงขึ้นได้ ช่วงกินอาหารเรียกว่า **Feeding** สามารถแบ่งได้ว่า จะกิน 3 มื้อ 2 มื้อ หรือมื้อเดียวก็ได้ แต่อาหารที่กินต้องเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และมีสารอาหารครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน เลี้ยงไขมันเลวของทอด ของหวาน อาหารที่ไม่ดีต่อร่างกาย ไม่ใช่ว่าพอทำ IF จำกัดเวลาในการกินแล้วก็จะกินทุกอย่างที่ขวางหน้า เพราะจะทำให้สุขภาพแย่เหมือนเดิม



IF มีสเต็ม เลือกได้ ตามสะดวก

IF นั้นมีหลายสูตร ทั้งง่ายและยากให้เลือกทำตาม เราสามารถทำ IF ได้ทุกวัน อาทิตย์ละวัน หรือเดือนละวันก็ได้ ตามที่สะดวก และสำหรับผู้เริ่มต้น ควรเริ่มจากสูตร 12/12 แล้วจึงค่อยพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ดังนี้

สูตร 12/12

คือการอดอาหาร 12 ชม. กิน 12 ชม. สูตรนี้เป็นสูตรที่ง่ายที่สุด เพราะเป็นเวลามากที่คนจะกินอาหารครบ 3 มื้อ เพียงแต่กำหนดเวลากินที่ชัดเจนมากขึ้นเท่านั้น สูตรนี้เหมาะสำหรับนักศึกษา หรือพ่อบ้าน แม่บ้าน ที่เริ่มงานตั้งแต่เช้าๆ แล้วต้องการกลับมากินอาหารเย็น ร่วมกับครอบครัวให้ได้เหมือนเดิม เพียงแค่เริ่มกินมื้อแรกในเวลา 8.00 น. กินมื้อกลางวันตอนเที่ยงตรง และกินอาหารเย็นไม่เกิน 20.00 น. เพียงเท่านั้น ก็นับได้แล้วว่า อดอาหาร 12 ชม.

สูตร 16/8

อดอาหาร 16 ชม. และกินอาหาร 8 ชม. ซึ่งในช่วงเวลา 8 ชม. จะสามารถกินอาหารได้ 2 หรือ 3 มื้อเท่านั้น สูตร 16/8 นี้ ค่อนข้างได้รับความนิยม เป็นสูตรที่พนักงานออฟฟิศสามารถทำตามได้ง่ายๆ เพียงแค่กินมื้อเช้าและมื้อกลางวันรวมกันทีเดียว โดยเริ่มต้นกินมื้อแรก ในเวลา 10.00 น. ส่วนมื้อสุดท้ายกินให้เสร็จภายใน 18.00 น. หรือก็คือก่อนพระอาทิตย์ตกดิน ซึ่งวิธีนี้ ยังทำให้คุณมีความสุขกับการกินข้าวพร้อมกับเพื่อนๆ ได้เช่นเดิม และเวลาตื่นนอนในตอนเช้า จะไม่รู้สึกหิวมากจนเกินไป แต่ถ้าหิวมากๆ สามารถดื่มน้ำเปล่า กาแฟ และเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เพื่อบรรเทาความหิวได้ตามปกติ

สูตร 19/5

อดอาหาร 19 ชม. และกินอาหาร 5 ชม. สำหรับสูตรนี้ เป็นสูตรที่แอดวานซ์ขึ้นมาเหมาะกับคนที่ตื่นสายๆ เริ่มงานเช้า โดยอาจจะเริ่มกินมื้อแรก ในช่วง 12.00 น. เป็นต้นไป แล้วกินอีกมื้อในช่วงชั่วโมงสุดท้ายที่กินได้ ซึ่งจะทำให้ไม่รู้สึกหิวจนเกินไป ร่างกายปรับสมดุลได้ง่ายขึ้น

สูตร 24/24

คืออดอาหารแบบอด 1 วัน แล้วก็ กิน 1 วัน แต่วิธีนี้ เหมาะสำหรับคนที่ใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ ไม่ได้ทำงานมาก ไม่ต้องออกแรงมากมาย แต่เนื่องจากสูตร 24/24 เป็นสูตรเร่งรัดที่ส่งผลต่อการปรับสมดุลในร่างกายของคนเรามากที่สุด จึงควรทำแค่สัปดาห์ละครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำสูตรอื่นๆ ก็ได้เช่นกัน

**ที่นี้ก็รู้กันแล้วว่า การทำ IF นั้นมีหลายรูปแบบให้เลือก ทั้งยากและง่ายสลับกันไป ซึ่งเราสามารถเลือกให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ที่สำคัญการทำ IF ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ถือเป็นอีกหนทางเลือกเพื่อสร้างสุขภาพดี ที่น่าทำตาม*



SUPER SAM

ชีวิตไม่ได้มีปาฏิหาริย์

จงลุกขึ้นสู้!

เพื่อพิชิตโชคชะตาของเราเอง

"ก็แค่มะเร็งจะเชิงทำไม" คือแฮชแท็กประจำตัวของ แซม ณัฐพล เสมสุวรรณ ชายหนุ่มที่เป็นต้นแบบนักสู้ ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตาตัวจริง จากหนุ่มนักมวยวัย 20 ปี มีสุขภาพแข็งแรง ชีวิตเกิดพลิกผัน สู่ผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวแบบเฉียบพลัน ต้องรักษาตัวนานนับปี ผ่านการบำบัดมากกว่า 30 ครั้ง จึงหายจากโรคมะเร็ง แต่สุขได้เพียง 3 เดือน กลับต้องใช้คำว่าผู้ป่วยอีกครั้ง เมื่อเป็นโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองหรือโรคมะเร็งไขสันหลังอย่างรุนแรง ที่ใน 1 ล้านคน จะพบเจอแค่ 7 คน จากวันนั้นถึงวันนี้ เป็นเวลา 10 กว่าปี ที่แซมต่อสู้เพื่อเอาชนะโรคร้ายและอุปสรรคต่างๆ มากมาย เขากำทำได้อย่างไร? มาฟังคำตอบไปพร้อมๆ กัน



ชีวิตผมยังมีมิติอื่นอีก
 ที่มีความสุข ทำไมผมต้อง
 จ้องที่อัฐสามก้อนนี้
 จุดที่เล็กมากๆ

ความรู้สึกหลังจากรู้ว่า เป็นมะเร็ง

ครั้งแรกที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ผมไม่กลัว เพราะรู้สึกตัวเองแข็งแรงมาก ตั้งแต่เด็กก็เป็นนักกีฬามาตลอด เล่นทั้งฟุตบอล บาสเกตบอล วัยน้ำ อยู่มหาลัยก็เป็นนักมวย เข้าๆ วิ่งวันละ 12 กิโลเมตร เลยกคิดว่ามันต้องผ่านไปง่ายตาย คีโมไปผมอาจจะไม่ร่วง อาจจะไม่แพ้ยา คงไม่มีผลข้างเคียงอะไรมาก

แต่ผลการรักษา สร้างความอ่อนแอกว่าที่คิด

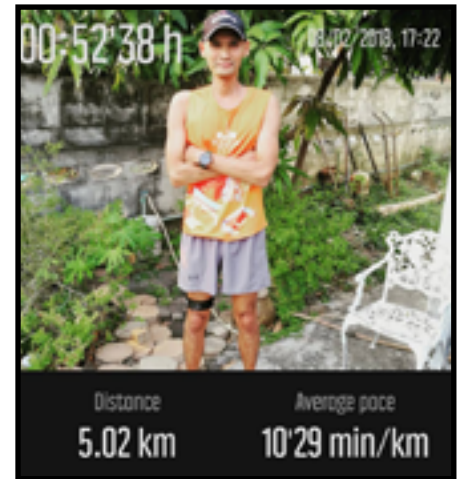
พอทำคีโมไปสิบกว่าครั้ง เริ่มมีอาการคลื่นไส้อาเจียนทานอะไรก็ไม่ได้ ผมเริ่มร่วง สุดท้ายต้องโกนหัว แต่ยังไม่หมดนะครับ ผมต้องปลูกถ่ายไขกระดูก ซึ่งขั้นตอนการปลูกถ่ายไขกระดูกนี้แหละ ที่ทำให้ผมเหลวแหลกทรมาณมาก ผมกินอะไรไม่ได้เลย แม้แต่ตม น้ำเข้าไปอีกเดียวก็อาเจียน ไม่มีแรง เจ็บตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ตื่นเมื่อไหร่เจ็บเมื่อนั้น ต้องร้องหามอร์ฟีน ร่างกายก็เปลี่ยนไป ทั้งผมม ทั้งดำ ผิวไหม้

เจ็บครั้งนั้น ทำให้ไม่อยากมีชีวิตอีกต่อไป

ช่วงแรกที่ปลูกถ่ายไขกระดูก ผมไม่ค่อยมีแรงทำได้แค่เดินลากสายน้ำเกลือ ยืนเกาะตรงประตู เหมือนโดนชิ่ง วันหนึ่งมีนักบินมาหลบฝนอยู่ตรงกระจกห้องที่ผมพักรักษาตัวอยู่ ผมมองนกแล้วก็ร้องไห้ คิดอยู่คนเดียวว่า ผมอยากเป็นนกตัวนั้นมันออกไปโดนฝน บินไปโดนแดดได้ แต่สภาพที่ผมเป็นอยู่มันทำให้ผมหมดกำลังใจ ผมบอกแม่ถ้าเป็นอะไรไม่ต้องยื้อ อยากตายแล้ว

หนังสือช่วยเปลี่ยนความคิดจนชีวิตเปลี่ยน

ช่วงที่นอนติดเตียง ผมได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งเค้าเขียนถึงอัฐสามก้อนที่วางเรียงได้ไม่สมบูรณ์ท่ามกลางอัฐก้อนอื่นๆ ที่วางเรียงสวยงาม ทำให้ผมคิดได้ว่า ชีวิตผมยังมีมิติอื่นอีกที่มีความสุข ทำไมผมต้องจ้องที่อัฐสามก้อนนี้ จุดที่เล็กมากๆ แต่ทำให้ผมเป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่ชีวิตภาพรวมของผมยังมีจุดที่สวยงามอยู่ พออ่านจบ ผมก็เลยโทรไปบอกคุณแม่ว่า ผมจะสู้ต่อ เพราะแม่คือจุดหนึ่งที่สวยงามในชีวิตของผม



ใช้ใจสู้จนชนะมะเร็ง แต่โรคอื่นก็ตามมา

หายจากมะเร็งได้สัก 3 เดือน ผมก็ป่วยเป็นโรคสตีเวน จอห์นสัน หรือโรคแพ้ยาอย่างรุนแรง ตอนนั้นผมรู้สึกเหมือนคนจมน้ำ ขึ้นมาหายใจได้พักนึง แล้วโดนกดให้จมน้ำอีกละ โรคนี้ส่งผลให้ผิวเริ่มไหม้เป็นทางขึ้นมา ผิวหนังเริ่มแข็ง ปากเริ่มเป็นแผล มีปัญหาตอนกลืนอาหาร ไม่มีน้ำลาย ต้องกินข้าวค้ำน้ำค้ำ



Life spiration



เผชิญโลกอย่างเข้มแข็งด้วยการ เปลี่ยนมุมมอง

วันหนึ่งผมไปร้านค้า เด็ก 5 ขวบวิ่งมาเจอผม แล้วร้องไห้ นาที่นั้นผมรู้สึกว่ ผมเป็นสิ่งแปลกปลอมของสังคม ผิวดำ มีแต่หนังหุ้มกระดูก ถึงรอดจากมะเร็งได้ ก็ไม่สามารถมีชีวิตได้ หลังจากวันนั้น ผมเริ่มกลับมาคิดว่าทำไมเค้าถึงกลัวและลองมองมุกกลับ ถ้าเราเป็นคนที่มีมองเห็นตัวเองในลักษณะนั้น จะรู้สึกยังไง เมื่อสังคมไม่เข้าใจเรา เราก็ต้องเข้าใจสังคม และเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่กับมันให้ได้ ทุกวันนี้ถ้าใครมองผม ผมจะยิ้มให้คือผมจะเป็นฝ่ายเสนอมิตรภาพให้เค้าก่อน

มีชีวิตใหม่อีกครั้ง เพราะการวิ่ง

ผมวิ่งเพราะอยากมีร่างกายที่แข็งแรง ตอนแรกผมไม่เชื่อว่าผมสามารถทำได้ แต่ผมเชื่อว่าผมลองทำได้ ก็เลยพยายามไปเรื่อยๆ วันแรกเริ่มวิ่ง 200 เมตร แล้วที่นั่นต้องชนะตัวเองในแต่ละวัน จาก 200 เมตร เป็น 220, 230 จากนั้นก็มีโอกาสไปวิ่งมินิมาราธอน

เพราะว่าเพื่อนชวน ผมลง 5 กิโลเมตร แต่พอวิ่งไปได้ประมาณ 3 กิโลเมตร มันมีป้ายบอกระยะทาง ชาว 5 กิโลเมตร ซ้าย 10 กิโลเมตร ขวา 10 กิโลเมตร ภาพต่างๆ ย้อนกลับมา ภาพสายน้ำเกลือ แม่ร้องไห้ ภาพนก ก็เลยคิดว่าถ้างานนี้เป็นวันสุดท้าย ขอเลือกป้าย 10 กิโลเมตร พอผมทำได้ ผมรู้สึกว่าชีวิตใหม่ผมเริ่มต้นขึ้นแล้ว ณ วันนั้น ความทรน ความอ่อนแอมันผ่านไปแล้ว เราผ่านเส้นชัยในใจเราได้แล้ว

สิ่งสำคัญที่อยากบอก

ความรักของคนในครอบครัว คือลมหายใจวันที่ไม่มีใคร วันที่เราป่วยหนัก มีแต่ครอบครัวที่อยู่ข้างๆ ให้กำลังใจ ฉะนั้นเราต้องเห็นคุณค่าของครอบครัว สุดท้ายนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ในภาวะที่เราคิดว่าไม่มีทางไปแล้วจริงๆ มันมีทางไปเสมอ ผมมีทุกวันนี้ ไม่ใช่เพราะปาฏิหาริย์ แต่เพราะการสู้ ความพยายามและอดทน ผมอยากให้ทุกคนอดทนและพยายาม เชื่อว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอครับ



The Plan

- พยายามวิ่งให้ได้เฉลี่ยอย่างน้อย 3-4 วันต่ออาทิตย์ ครั้งละ 10 กิโลเมตร
- พยายามทานโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเยอะขึ้น และนอนให้ได้วันละประมาณ 7 ชั่วโมง
- อยากรีวิวพุลมาราธอน และไปเที่ยวโตรกีฟา
- ปลดหนี้ที่เกิดจากการรักษาให้ที่บ้าน และใช้ชีวิตได้อย่างมีประโยชน์ต่อสังคมให้ได้มากที่สุด





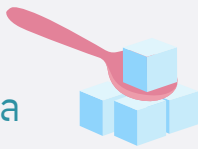
Eat
Am Are

เลือกกิน

ไม่(เลือก)ออกกำลังกาย ง่ายๆ สู่การมีสุขภาพดี

ในวันหนึ่งร่างกายต้องการอาหาร 3 มื้อ และในแต่ละมื้อก็ต้องการสารอาหารที่แตกต่างกันไป แต่การจะกินเพื่อให้มีสุขภาพดีนั้นต้อง ลด เลี่ยง เลือก สิ่งที่จะกินเข้าไป เหมือนดังประโยคสุดฮิตที่ว่า **“You are what you eat”**

ลดน้ำตาล



องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าแต่ละวันควรใช้น้ำตาลในการปรุงแต่งรสชาติอาหาร ไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด ถ้าคิดง่ายๆ ก็คือ เด็กควรกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา ผู้ใหญ่ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา เพราะนอกจากน้ำตาลจะทำให้อ้วนแล้ว ยังทำให้ความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกายเสียไป จึงติดเชื้อโรคและเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าปกติ การฟื้นฟูของเซลล์ผิวหนังจึงช้าลง เวลาเป็นแผล แผลจะหายช้ากว่าปกติ เป็นสิ่วอักเสบง่าย ผิวหนังเหี่ยวย่นแก่กว่าวัย เพราะมีสารอนุมูลอิสระในร่างกายมากเกินไป



เลี่ยงไขมันอิ่มตัว เพิ่มไขมันดี

“ไขมันอิ่มตัว” เช่น มันหมู น้ำมันพืช เนย ไขมันสัตว์หากกินมากไปจะสะสมในเซลล์ไขมันทั่วร่างกาย จับที่ผนังหลอดเลือดนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ ควรเปลี่ยนมากิน **“ไขมันดี”** อย่างโอเมก้า 3 ที่พบมากในปลาทะเลเย็นน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า และถั่ววอลนัท ถั่วเหลือง ผักโขม ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ และ **เลือกปรุง** โดยวิธี ต้ม ตุ่น นึ่ง อบ แทนการทอด เพื่อลดพลังงานในแต่ละมื้อ

(ไม่)เลือกออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักหลักๆ ก็มีอยู่ 2 ประเภท คือ

คาร์ดิโอ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้การเต้นของหัวใจ และระบบหายใจ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ บันจี้กระดาน และแอโรบิก ซึ่งการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอจะ ช่วยลดไขมันส่วนเกินได้ และยังทำให้ร่างกายสะสมไขมันน้อยลง

เวกเทรนนิ่ง เป็นการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ ที่อาศัยแรงของน้ำหนักจากอุปกรณ์ต่างๆ จะช่วยในเรื่องการสร้างชั้นกล้ามเนื้อขึ้นมาใหม่ และช่วยกำจัดไขมันออกไป เหมาะกับคนที่อยากมีรูปร่างได้สัดส่วน



หากเรากินอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และรูปร่างที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม ย่อมไม่มีทางหนีไปไหนแน่นอน!



Happy
Guru



รู้หรือไม่ว่า?

ความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน มากหรือน้อย เรากำหนดได้

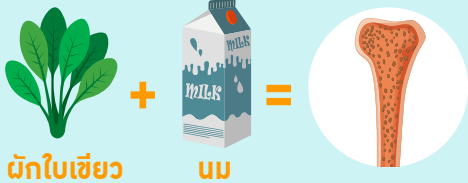
**โรคกระดูกพรุน เรียกว่าเป็นภัยเงียบ มองด้วยโหวงเห็นไม่ได้ว่าใครจะเป็นหรือไม่เป็น แต่จะดีกว่ามั๊ย?
ถ้าวันนี้เราสามารถกำหนดความเสี่ยงการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ด้วยตัวเอง**

“ภาวะกระดูกพรุนเกิดจากการที่เซลล์ในการสร้างกระดูกกับเซลล์สลายกระดูก ทำงานไม่สมดุลกัน โดยปกติในแต่ละวันแค่นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย ร่างกายก็จะสลายแคลเซียมไปแล้ว 600-700 มิลลิกรัม นั่นจึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมเราถึงต้องกินแคลเซียมให้ได้วันละ 800 มิลลิกรัม แต่สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ ควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม”



โดย คุณแวนตา เอกชาวนา
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

กระดูกปกติ



ผักใบเขียว

นม

กระดูกพรุน



กาแฟอื่น

น้ำอัดลม

กินตามหลักโภชนาการ รู้ว่าจะไรถึงแคลเซียม อะไรเสริมแคลเซียม ก็สร้างสมดุลได้

“กระดูกใหญ่ๆ ของเรา ช้างในประกอบด้วยเกลือแร่ ซึ่งก็คือแคลเซียม และโปรตีน ซึ่งก็คือคอลลาเจน ถ้าหากว่ามันมีตัวที่เร่งให้แคลเซียมออกมามากๆ ก็จะทำให้เราเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนมากขึ้น เช่น กาแฟหรือคาเฟอีน แนะนำว่า ไม่ควรกินผงกาแฟเกินวันละ 3 ช้อนชา น้ำอัดลม มีฟอสฟอรัสที่สลายแคลเซียมค่อนข้างเยอะ เกลือหรือความเค็ม จะทำให้การสะสมแคลเซียมในร่างกายลดลง แต่ทั้งหมดนี้ถ้าเรารู้จักสังเกตพฤติกรรมการกินของตัวเอง รู้ว่า

อะไรมีแคลเซียมสูง แล้วกินสิ่งนั้นเพิ่มเข้าไปก็ได้ เช่น นมวัว เต้าหู้ งาคั่ว น้านมถั่ว หรือจะหันมาทานผักใบเขียวก็มีแคลเซียมสูงเช่นกัน อีกอย่างที่สำคัญมากๆ สำหรับให้เซลล์สร้างกระดูกทำงานได้ดีขึ้นก็คือ การออกกำลังกาย ยิ่งทำให้มวลกระดูกของเราแข็งแรงมากขึ้น ไม่เกิดภาวะกระดูกพรุนง่ายๆ ค่ะ รู้แบบนี้แล้วอย่ารอให้เกิดปัญหา แต่ลุกขึ้นมาดูแลสุขภาพของตัวเองกันดีกว่าค่ะ

Tips คณิตเช็กรง่าย ว่าเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนมั๊ย?

น้ำหนักตัว - อายุ ได้ผลเท่าไร x 0.2
ผลไม่ติดลบจนถึง -3 แปลว่ากระดูกโอเค ไม่เป็นอะไร
ติด -4 ขึ้นไป ควรไปให้หมอตตรวจ





Happy Plus



ใช้ความรักในการรักษา

เพราะเชื่อว่า “ทุกชีวิตมีค่า”

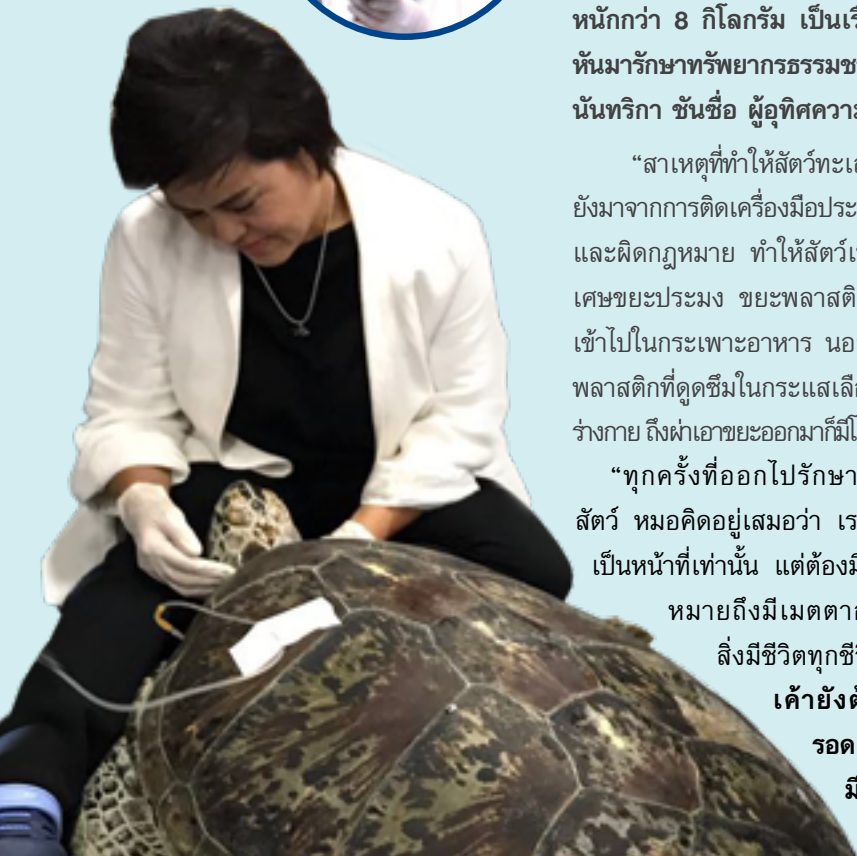
วาฬนำร่องครีบสั้นเกยตื้น ชันสูตรซาก พบขยะพลาสติกในกระเพาะอาหารถึง 80 ชิ้น น้ำหนักกว่า 8 กิโลกรัม เป็นเรื่องราวที่หดหูใจแต่ก่อเกิดผลสะท้อนว่า ถึงเวลา...ที่คนไทยจะหันมารักษาทรัพยากรธรรมชาติ และช่วยกันดูแลสัตว์ทะเลอย่างจริงจัง เหมือนคุณหมอหนึ่งนันทรিকা ชันชื่อ ผู้อุทิศความรักให้กับสัตว์ทะเล

“สาเหตุที่ทำให้สัตว์ทะเลตายอันดับต้นๆ ยังมาจากการติดเครื่องมือประมง อวนที่ยาวขึ้น และผิดกฎหมาย ทำให้สัตว์เหล่านี้จมน้ำตาย เศษขยะประมง ขยะพลาสติกที่สัตว์ทะเลกินเข้าไปในกระเพาะอาหาร นอกจากอุดตันแล้ว พลาสติกที่ดูดซึมในกระเพาะเลือดยังเป็นพิษต่อร่างกาย ถึงฝ่าเขาขยะออกมาก็มีโอกาสสูงที่จะตาย”

“ทุกครั้งที่ออกไปรักษา ไปช่วยเหลือสัตว์ หมอคิดอยู่เสมอว่า เราไม่ได้ทำเพราะเป็นหน้าที่เท่านั้น แต่ต้องมีความรักในงาน หมายถึงมีเมตตาอย่างจริงจังต่อสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต สัตว์ที่ป่วย เค้ายังต้องการมีชีวิต รอด อยากจะเติบโต มีชีวิตที่ยืนยาว

ไม่ต่างกับมนุษย์ หมอต้องช่วยชีวิตสัตว์จนถึงที่สุด แม้จะยากลำบาก ซ้ำวันซ้ำคืน เรายังแคร์เหนื่อย พักก็หาย แต่สำหรับสัตว์ป่วยมันคือชีวิตของเค้าที่ต้องจบลงเพียงเท่านั้น”

“การรักษาสัตว์ที่ป่วย เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ถ้าจะแก้ที่ต้นเหตุ พวกเราทุกคนต้องมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติ ไม่ต้องทำเรื่องยาก แค่มิทิ้งขยะถุงพลาสติกลงสิ่งแวดล้อมก็พอ เวลาไปเที่ยวอย่าไปจับปะการัง หรือแม้แต่ขีดหินที่มีสาหร่ายเล็กๆ ติดอยู่ เพราะมันคืออาหารและเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ทะเล ถ้าเรายังเมินเฉยไม่ยอมทำอะไร สัตว์เหล่านี้ก็คงสูญพันธุ์ และจะไม่เหลืออะไรให้เราดูนอกจากภาพถ่ายเพียงเท่านั้น”



Good To Give



ส่งต่อชุดชั้นในสภาพดีที่ยังใช้ได้

Anytime

Place : ทัดถสสถานหญิงทั่วประเทศ

About : ชุดชั้นในสภาพดีที่ยังใช้ได้ สามารถบริจาคให้กับ ทัดถสสถานหญิงได้หลายจังหวัด เนื่องจากเป็นของใช้ที่ขาดแคลน สำหรับผู้ต้องขังหญิง สอบถามได้ที่ทัตถสสถานหญิงทั่วประเทศหรือทัตถสสถานหญิงกลาง สอบถามได้ที่เบอร์ 02-589-5242



ภารกิจจากนางฟ้าถึงคุณวันใหม่

8 June – 31 August 2018

Place : มูลนิธิจากนางฟ้าถึงคุณวันใหม่

About : บริจาคเส้นผม และสมทบค่าทอวิกให้ “คุณวันใหม่” คนไข้มะเร็งทั่วประเทศ

คุณสมบัติ ผมที่รับบริจาค ผมสุขภาพดี ความยาว 7 นิ้ว ขึ้นไป และ เว้นจากการทำเคมี นานกว่า 3 เดือน สอบถามละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.จากนางฟ้าถึงคุณวันใหม่.com



Live
Offline



“น่าน” ไพร่

สุดมันส์ ล่องแก่งกลางสายน้ำเขียว
ท่ามกลางสีเขียวของผืนป่า

เสียงฟ้าคำราม
และหยาดละอองฝน
อาจทำให้ใครหลายคน
รับหากที่หลบจาก
ความเปียกปอน

แต่สำหรับบางคน
สิ่งเหล่านี้
กลับเป็นสัญญาณบอกว่า
ได้เวลาออกไปผจญภัย
ทำสิ่งที่ท้าทายอีกครั้ง



จารึกความกล้าบนผืนน้ำ ณ ลำน้ำว้า

"ลำน้ำว้า" ได้รับการขนานนามว่า ที่สุดของสายน้ำ การล่องแก่งในเมืองไทย อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติ แม่จิมแลและอุทยานแห่งชาติดอยภูคา จ.น่าน มีความยากของแก่งตามมาตรฐาน "American Whitewater Affiliation" ในระดับ 1-5 ความยาว ตอนบน 40 กิโลเมตร ตอนกลาง 80 กิโลเมตร และตอนล่างอีกราวๆ 12 กิโลเมตร รอให้ทุกคน มาสัมผัสความตื่นเต้นเร้าใจ กับการพายเรือยาง ฝ่าแก่งน้อยใหญ่

สบาย หายห้วง แม่ไม่เคยล่องแก่งมาก่อน

หากต้องการมาล่องแก่งที่ลำน้ำว้า สามารถซื้อแพ็คเกจทัวร์ 2 วัน 1 คืน ซึ่งมีขายอยู่หลายบริษัท สนนราคาอยู่ที่ 3,500++ บาท ต่อคน สำหรับการล่องแก่งลำน้ำว้า ตอนกลาง โดยราคานี้รวมค่าอาหาร ค่ารถรับส่งจากตัวเมืองน่านถึงจุดล่องแก่ง ค่าประกันภัยการเดินทาง ค่าธรรมเนียมอุทยาน ค่าแพพร้อมอุปกรณ์เซฟตี้ ค่าที่พัก และค่าบริการของสตีฟผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมจะพาเราไปพบกับความมันส์ในครั้งนี้ แม่ไม่เคยล่องแก่งมาก่อน เพียงฟังและปฏิบัติตามที่สตีฟบอกก็สามารถล่องแก่งลำน้ำว้าได้สบายๆ

ได้เวลาจ้วงไม้พาย เผชิญหน้ากับความมันส์

เส้นทางล่องแก่งยอดนิยมคือ ลำน้ำว้าตอนบนและตอนกลาง ที่มีความยากง่ายระดับ 1-5 สลับกันไป ในตอนบนของแก่งลำน้ำว้า แม้จะเป็นระยะทางสั้นๆ ประมาณ 40 กม. แต่ก็มีแก่งปราบเซียนอยู่ เช่น แก่งวังเปียนและแก่งถ้ำหอม ส่วนลำน้ำว้าตอนกลางที่เป็นไฮไลท์ มีระยะทาง 80 กิโลเมตร ต้องใช้เวลาล่องถึง 2 วัน บางจุดต้องร่วมแรงจ้วงไม้พายสุดพลัง เพื่อต่อสู้กับกระแสน้ำอันเชี่ยวกราก เช่น แก่งห้วยเตือ แก่งผีป่า แก่งเสือเต้น แก่งผา รถเมล์ แม้แพจะล่มไปบ้าง แต่ทุกคนก็ช่วยกันพาเพื่อนร่วมทริป ปีนขึ้นมานบนแพยางได้สำเร็จ พร้อมกับเสียงหัวเราะที่ตั้งบอवल ถ้าจุดไหนน้ำเชี่ยวเกินไป สตีฟจะให้ลิ่ง แล้วเดินอ้อมไป เพื่อความปลอดภัย





Live
Offline



กิน อยู่ กับธรรมชาติ อย่างแท้จริง

ในทริปนี้ ต้องค้างในป่า 1 คืน ที่พักเป็นเต็นท์ง่ายๆ ทุกคนต้องช่วยกันตั้งแคมป์ ก่อไฟทำอาหารกินริมน้ำกลางป่า สตีฟแวะเก็บผักกูดระหว่างทางมาผัด ถ้าโชคดีก็ได้ปลาสดๆ มาทำต้มยำให้กิน ตกกลางคืนก็นั่งล้อมวง แลกเปลี่ยนมิตรภาพกันรอบกองไฟ บางคนรู้จักกันอยู่แล้ว แต่บางคนเพิ่งเคยได้ใช้ชีวิตผจญภัยร่วมกัน จากการจอยทริปในครั้งนี้ พอถึงเวลานอน ก็แยกย้ายกันกลับเข้าเต็นท์ และหลับไปพร้อมกับเสียงฝน กลิ่นไอน้ดิน ความเย็นสดชื่น นับเป็นความประทับใจ ที่ยากจะลืมเลือน และรอให้ทุกคนมาสัมผัสในหน้าฝนนี้

ความตื่นเต้น ที่มาพร้อมความสวยงาม

ระหว่างล่องแก่ง จะได้พบกับความสวยงามของธรรมชาติทั้ง 2 ฝั่ง ผ่านป่าที่ยังอุดมสมบูรณ์ พืชพันธุ์ธรรมชาติดูแปลกตา เราจะได้เห็นสายน้ำตกเล็กๆ ไหลลงมาจากผาหิน นกป่าหายากบินโฉบไปมาบนผิวน้ำ กระรอกที่กระโดดชานอยู่บนต้นไม้ คอยส่งเสียงเหมือนเป็นการเตือนภัยให้กับสัตว์ต่างๆ และถ้าโชคดี จะเจอหมีป่าลงมากินน้ำด้วย



Travel Tips

ระดับความยากง่ายในการล่องแก่งลำน้ำว่า จะขึ้นอยู่กับฤดูกาล นั่นคือช่วงฤดูฝน (พ.ค.- ต.ค.) มีความยากอยู่ที่ระดับ 3-5 ช่วงฤดูหนาว (พ.ย.-ก.พ.) มีความยากอยู่ที่ระดับ 3-4 และช่วงฤดูร้อน (ก.พ.-พ.ค.) มีความยากอยู่ที่ระดับ 2-3 ยากสนุกระดับไหน เลือกได้เลย ก่อนไป ควรเตรียมร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่งไว้บ้าง เพราะต้องทรงตัวอยู่บนแพยางและใช้พลังในการจ้วงไม้พาย รวมทั้งต้องอยู่ในน้ำตลอด 2 วัน

พกยาสามัญพื้นฐานไปด้วย เช่นยากันยุง ยาแก้ไอ แก้ปวด แก้ท้องเสีย





กีฬาลีลาศ

ภายใต้ความพริ้วไหว มีความแข็งแรงซ่อนอยู่

จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่คุณแม่อยากให้เรียนเต้นลีลาศเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ เนื่องจากเป็นเด็กที่เดินหลังค่อม ได้ทำให้การเต้นลีลาศ กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต กว่าที่ เบสท์ จะรู้ตัวอีกที ก็รักกีฬาชนิดนี้ จนถอนตัวไม่ขึ้น

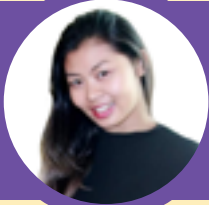
“เริ่มเรียนเต้นลีลาศเมื่ออายุ 11 ขวบค่ะ เริ่มต้นได้ 2-3 เดือน ครูที่สอนท่านเป็นโค้ชกีฬาลีลาศประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ พอได้เห็นว่าท่านเห็นแนวของเรา ก็เลยหาเด็กผู้ชายที่เรียนมาต่อคู่ให้ ฝึกไปจนได้ลงทะเบียนแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติค่ะ”

“ตอนที่เบสท์เต้นลีลาศเนี่ย เบสท์ไม่รู้วาลีลาศเป็นกีฬานาชาตินะ แต่เรารู้ว่าเราสนุก เรามีความสุข เมื่อได้เต้นพอเราได้ลงแข่งปั๊บ เราเหมือนโดนจุดประกายทันที และเริ่มเต้นแบบจริงจังจนอายุ 14 เบสท์ติดทีมชาติ ก็มีการเก็บตัวฝึกซ้อม เรียนรู้เรื่องเทคนิคต่างๆ แบบเจาะลึก”

“ลีลาศ คือศาสตร์การเต้นที่ใช้ร่างกายหนักมาก นักกีฬาทุกคนต้องฝึกฝนร่างกาย ทุกๆ วัน โค้ชจะให้วิ่งรอบสนาม มีเวทเทรนนิ่งเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วน จะมีเทรนเนอร์ช่วยดูเลยว่า เราควรเสริมกล้ามเนื้อส่วนไหนดี ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเวลาเต้นจะได้คล่องตัว และลดโอกาสการบาดเจ็บด้วยค่ะ”

“กีฬาลีลาศ เป็นกีฬาที่เอาเรื่องของศาสตร์และศิลป์มารวมกัน

ศาสตร์ก็คือเรื่องของกีฬา มีความแข็งแรงแข็งแกร่ง ส่วนศิลป์คือการเต้น เคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีชีวิตชีวา ทุกๆ ครั้งที่ลงแข่ง เราต้องขยับร่างกายให้เข้าจังหวะ ทำท่าให้สมบูรณ์ นำเทคนิคที่ซ้อมมาใช้ เช่น การใช้น้ำหนักเท้า การทรงตัว สีน่านสีระ การสวิงหมุนตัว ต้องสอดคล้องกับจังหวะและเข้ากับคู่เต้น”



เบสท์ ภกอร คุ้มถ้วน: ผูกพันกับกีฬาลีลาศมากกว่า 16 ปี คว่าแชมป์มาบับไม่ถ้วน จนถึงตอนนี้ ได้เทิร์นโปร ไปแข่งในรุ่นโปรเฟสชันนอล ทิวซ์ัน และตั้งใจว่าจะทำแรงกีรุ่งนโปรฯ ให้ดีที่สุด รวมถึงยังเป็นครูสอนและโค้ชกีฬาลีลาศ ให้จังหวัดต่างๆ อีกด้วย



พ่อแม่ควทอง บริหารเวลา

เพื่อครอบครัวสุขภาพดี

มีคำกล่าวว่า “เวลาชีวิตของเราทุกคน
เหมือนเป็นขวดว่างเปล่าที่พร้อมจะบรรจุสิ่งใดลงไป”
หิน กรวด และทราย เปรียบเหมือนสิ่งที่เราเลือก
จะใช้เวลาชีวิตไปกับมัน

หินก้อนใหญ่ คือ เรื่องที่ “สำคัญ” และ “จำเป็น”
ที่จะทำให้ชีวิตเรามี “ความหมายและความสุข”

กรวด คือ สิ่งที่สำคัญรองลงมา เป็นเรื่องที่ต้องทำ
แต่ไม่ใช่เรื่องสำคัญหรือมีความหมายขนาดไม่ได้ทำ
ชีวิตก็ไปต่อไม่ได้

ทราย คือ เรื่องที่ไม่ได้จำเป็นหรือสำคัญ แต่เรา
ก็เลือกทำมันเพราะมันเป็นความสุข



ทุกคนมีหน้าที่ที่จะ **“เลือก”** ว่าอะไรเป็น เรื่องสำคัญในชีวิตเรา และเลือกหยิบยื่นก้อนใหญ่นั้นใส่ลงไปในขวดแก้วให้เต็มทีก่อน ต่อมาจึงใช้เวลาไปกับ เรื่องสำคัญรองลงมา แล้วสุดท้ายค่อยใส่เม็ดทรายเข้าไปเต็มเต็มในเวลาของชีวิต

สำหรับหลายคน...

ทราย คือ การดูหนัง ฟังเพลง เม้าท์กับเพื่อน เล่นมือถือ ซอปปิงออนไลน์ ฯลฯ

กรวด คือ การได้ทำงาน การได้ท่องเที่ยวเติมพลังชีวิต การอ่านหนังสือที่พัฒนาชีวิต

หินก้อนใหญ่ คือ “ครอบครัว” เวลาคุณภาพที่จะอยู่กับคนที่รัก และ “การมีสุขภาพที่ดี” ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

แต่ปัญหาก็คือ คนในยุคปัจจุบัน มักเอาเนื้อที่ในขวดไปใส่กรวดหรือทรายจนเต็ม จนไม่เหลือเนื้อที่พอจะใส่หินก้อนใหญ่

ทั้งที่จริงแล้ว สิ่งที่มีความหมายยิ่งใหญ่และหลายคนมักหลงลืมในการจัดเวลาให้ก็คือ **“ครอบครัว”** และ **“เวลาคุณภาพที่จะอยู่กับลูก”** และสิ่งที่หลายคนมักไม่ได้คิดถึงหรือ

มองว่ามันสำคัญ ทั้งที่จริงๆ อาจจะมี ความสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด คือ “การมีสุขภาพที่ดี” เพราะถ้าเราปราศจากสุขภาพที่ดี สิ่งสำคัญทั้งหลาย ก็ได้รับผลกระทบตามกันไปหมด ดังนั้น หินก้อนใหญ่ที่มีความสำคัญ และเราจะต้องจัดเวลาให้มันเสมอ คือ **“การออกกำลังกาย”** เพื่อให้ได้มาซึ่ง **“สุขภาพที่แข็งแรง”**

เรามองหน้าจอมากกว่ามองหน้าลูก เราเอาเวลาไปเที่ยวเล่น ดูหนัง ฟังเพลง มากกว่าเอาเวลาไปออกกำลังกาย เราเอาเวลาไปสังสรรค์มากกว่าอยู่กับพ่อแม่ เราผัดวันประกันพรุ่งเสมอ... ในเรื่องของสุขภาพ

ยิ่งคนมีครอบครัว หลายคนรู้สึกผิด ที่คิดเอาเวลาคุณภาพของลูก (ที่หลายบ้านมีอยู่น้อยอยู่แล้ว) ไปออกกำลังกาย หลายครั้งเลยทำให้พ่อแม่หลายคน ทุ่มเวลาทั้งหมดไปกับการเลี้ยงลูก ความทุ่มเท ความเครียดที่ถาโถม การทำอะไรซ้ำๆ การเจอปัญหาเดิมๆ แบบไม่มีเวลาพัก กลับทำให้สุขภาพใจไม่ดีนัก สุขภาพใจที่ไม่ดีนำมาซึ่งอารมณ์ที่มีปัญหา ทั้งๆ ที่ “การเลี้ยงลูกต้องการพ่อแม่ที่มีอารมณ์มั่นคง”

ทางออกเริ่มต้นง่ายๆ ...
“ไปออกกำลังกายกัน”
บอหน้าลูก แล้วบอกตัวเองว่า
“อันยังตายไม่ได้”
“อันต้องมีสุขภาพใจที่ดี”
การเอาเวลาไปออกกำลังกายให้
ตัวเองสุขภาพดี คือการแสดงความ
รักลูกอย่างที่สุด

ถ้าลูกโตพอ ให้พาลูกไปออกกำลังกายด้วยกัน เพราะนี่คือของขวัญชิ้นสำคัญที่คุณจะมอบให้กับลูก “การรู้ว่าสุขภาพที่ดี มีความหมายต่อการมีชีวิตที่ดี”

รักลูก...ตอบตัวเองให้ได้ว่า อะไรคือหินก้อนใหญ่ที่สุดของชีวิตเรา แล้วถามตัวเองว่าวันนี้เราเอาหินก้อนนั้นใส่ในขวดเวลาแห่งชีวิตของเราอยู่มั๊ย? หรือตอนนี้...ชีวิตมันมีแต่กรวดทรายอยู่ใน “เวลาแห่งชีวิต” ของลูกและเรา

เป็นกำลังใจ ให้เลือกหินก้อนใหญ่ให้ถูกต้องกับชีวิตของทุกคนนะคะ :) ท่องไว้ค่ะ “สุขภาพดีมีความสำคัญ” และ “เราจะมีเวลาให้กับสิ่งที่เราคิดว่ามันสำคัญเสมอ”

หมอไอ้เพชรเลี้ยงลูกนอกบ้าน

ติดตามความสุขไม่รู้จบ

ด้วยกิจกรรมและสิทธิประโยชน์มากมาย
ที่พร้อมให้คุณร่วมสนุกเพื่อลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษที่

Facebook.com/**BLA**happy**life** | 🔍



eat



healthy



travel



shopping



lifestyle



family



กด

และตั้งค่า **SEE FIRST**
ไว้เลยครับ





Happy Life Club

จัดเต็ม !!

ความสุข และกิจกรรมพิเศษ
เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่าขอ
สมาชิก BLA Happy Life Club



Happy Health



Happy Travel



Happy Talk



Happy Learning



Happy Cooking



Happy Movie



Happy
Life Club



สนุกแบบ Non Stop กับธรรมะไลฟ์สไตล์ โดยกรุงเทพประกันชีวิต

ผ่านไปอีกหนึ่งในกิจกรรมดีๆ จาก **BLA Happy Life Club** โดย พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต พระนักเทศน์ชื่อดังขวัญใจมหาชน ที่มาพร้อมศิษย์รุ่นน้อง พระอาจารย์วรวัฒน์ วรวิฑูฒโน ภายใต้กิจกรรม Happy Talk 2018 หัวข้อ **“ธรรมะเปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน”** ณ โรงแรมเซ็นทารา คอนเวนชันเซ็นเตอร์

จ. อุตรธานี และหัวข้อ **“สร้างหลักประกันชีวิต ด้วย...ศีล 5”** ณ โรงแรมพูลแมน ราชา ออคิต จ. ขอนแก่น

ลูกค้าทั้ง 2 จังหวัดให้ความสนใจ เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ด้วยวิธีการถ่ายทอดธรรมะที่เข้าใจง่าย ตลอดการบรรยายธรรม ท่านได้นำเสนอแง่คิดชีวิตดีๆ สอดแทรกด้วยมุขตลก เข้าใจง่าย สนุกสนาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ

การวางแผนอนาคต การตั้งเป้าหมายในชีวิต ให้ลูกค้าทุกท่านนำไปขบคิดและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น สร้างความประทับใจให้แก่ลูกค้าเป็นอย่างมาก

นับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมไลฟ์สไตล์ที่กรุงเทพประกันชีวิตตั้งใจมอบความสุขให้แก่ลูกค้าคนสำคัญ แทนคำขอบคุณ ที่ทุกท่านไว้วางใจให้เราได้ดูแลสร้างหลักประกันชีวิต และบริหารการเงินการลงทุนของท่านด้วยดีเสมอมา







“ใจดี ภายดี ชีวิตจะมีสุขเอง”

ร่างกายที่แข็งแรง เป็นส่วนสำคัญ
ของการสร้างความสุขในชีวิต

ออกกำลังกายและกินอาหารที่มีประโยชน์
นักถึงความสุขที่ตัวเองควรได้รับเข้าไป
แล้วดูแลสุขภาพกันให้ดีๆนะ :)