

ชีวิตจิต

NO.
602

เมษายน - พฤษภาคม
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

*Mental
Wellbeing*



คู่มือ
สุขภาพจิต
บำบัดเครียด
ลดซึมเศร้า
เราจะไม่สติหลุด



ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 602

เดือน : เมษายน-พฤษภาคม

พ.ศ. : 2568

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ COVER STORY SCOOP : รู้ทันปัญหาสุขภาพจิต อันตรายที่ก่อตัวขึ้นเงียบๆ เมื่อทุกคนมีโอกาสผลิตรายละเอียดเวลาเป็นของตัวเอง SCOOP : เจาะลึกชิมเซรั้าคนไทย เด็ก คนทำงาน ผู้สูงอายุ ป้องกัน รักษา ฟันฟูอย่างไร SCOOP : สมุนไพร นวดไทย ทางเลือก ดูแลอาการเครียด ชิมเซรั้า SCOOP : กลิ่นบำบัด ฟันฟูกายใจ สลายเครียด EAT WELL GUIDE เปิดครัวชีวจิต : HEALTHY FOOD ข้าวกล้องงอก มะเขือเทศคาเคา ช่วยอารมณ์ดี มีความสุข WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH : Yoga Therapy คาสตรีโยคะ เยียวายากาย ใจ และสมอง HEALTHY MIND Special Interview : คุญเรื่องสุขภาพใจ และการเยียวายาด้วยเสียงบำบัดกับนักบำบัดสุขภาพองค์รวม PEOPLE ประสพการณ์สุขภาพ : เปิด 2 ประสพการณ์ เพิ่มความสุขในชีวิต ใจดี กายดี ชีวิตดี HEALTHY HUB ชีวจิต REVIEW : จากความตั้งใจ “อยากให้คนไทย” ป่วยน้อยลงสัปปายะ คลินิกการแพทย์แผนไทย

prae

MAY 2025

PRAEW.COM

WARMER
VIBES

WAR
WANARAT

10
GENTLE
MEN

EMPOWERING
CONVERSATION

WITH

ANNE
THONGPRASOM



ชื่อวารสาร : นิตยสารแพรว

ปีที่ : 46

เดือน : พฤษภาคม

สาระสังเขป

ฉบับที่ : 1,018

พ.ศ. : 2568

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ **JEWELRY STORY** : Life and Nature **TIMEPIECES** : The Ultimate Men's Watches **WATCH STORY** : Time & Speed 24 ชั่วโมงสุดระลึกับศึกความเร็วและมุ่งมั่น **BEAUTY SCOOP** : How A Hot Guy Can Be Even Hotter **MONTHLY BEAUTY STORIES** : The Guide to Makeup for Men **FASHION SCOOP** : Six Shades of Thai Menswear **FASHION STORY** : The Hottest Vibe **FASHION SET** : The Art of Everyday Luxshury **FASHION COVER** : Warmer Vibes **SPECIAL INTERVIEW** : The Real War **PRAEW FAVOR** : You & Me Aimm-Cherprang **INTERVIEW** : The Next Chapter แอน ทองประสม **SCOOP** : The Gentle Men **THE FOCUS** : The Power of Self-love by Vex King **MAKE MONEY** : มั่งคั่ง...ในโลกที่แปรปรวน **SPECIAL STORY** : Beauty of Diversity **THE MASTERPIECES** : ความชอบที่ประเมินค่าไม่ได้ **LUXURY LIVING** : Unique Modern Home @ Khao Yai **MY FAVORITE PIECES** : Heng's Garage เปิดโรงเก็บรถระดับร้อยล้าน **SPECIAL NEWS** : พาทัวร์ Thailand Pavilion นานนิทรรศการระดับโลก Expo 2025 Osaka, Kansai, Japan เมืองโอซากา ประเทศญี่ปุ่น **SPECIAL INTERVIEW** : Lifestyle Medicine ตอบโจทย์ สุขภาพดีและความงามอย่างยั่งยืน **HEALTH MATTERS** : Hypersomnia..หลับเท่าไรก็ไม่พอ **ONCE IN A LIFETIME** : จากไอถึงไส้เลื่อน **PRAEW RECOMMEND** : When Art Meets Brunch **AROUND THE WORLD** : Longevity.. ยั่งยืน อยู่ดี **ART & CULTURE** : ศักดิ์วุฒิ วิเศษมณี