

ชีวิตจิต

NO.
606

ธันวาคม 2568 -
มกราคม 2569

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

Boost Your Brain

อัปเดต
สุขภาพสมอง

กินดี อยู่ดี
หยุดสโตรก
สมองเสื่อม
อัลไซเมอร์



ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 606

เดือน : ธันวาคม 2568 – มกราคม 2569

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ COVER STORY SCOOP : Healthy Brain, Happy Life ดูแลสมองตามวัย เพื่อความสดรองตลอดชีพ SCOOP : จริงหรือไม่ โรคหลอดเลือดสมองสัมพันธ์กับสมองเสื่อม SCOOP : แก่ตรงจุด หยุดอัลไซเมอร์ @AHG Arun Health Garden SCOOP : ดูแลจิตใจ : กายอย่างไร ไม่ให้สมองเสื่อม ครูแพทย์ แผนไทย ปณิตา ถนอมวงษ์ EAT WELL GUIDE เปิดครัวชีวจิต : 5 เมนูเพิ่มพลังสมอง บู้สต์ความจำ ลดเสี่ยง อัลไซเมอร์ WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH : โปรแกรมออกกำลังกาย ฟันฟูภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต โดย นายแพทย์สิน ใจยอดศิลป์ HEALTHY MIND นิยายสุขภาพ : ความลับของสมอง MIND UPDATE : ข้อคิดชีวิต ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ HEALTHY HUB ชีวจิตชวนชิม : GAYA Restaurant & Bar ร้านอาหารที่เปี่ยมด้วย เรื่องราว และจิตวิญญาณของธรรมชาติในทุกคำ