

ชีวิิต

NO.
607

กุมภาพันธ์ -
มีนาคม 2569

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำอย่างไร ได้ผล

living
for
longevity



ใช้ชีวิตเป็น
อายุยืนยาว มีความสุข

ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 607

เดือน : กุมภาพันธ์-มีนาคม

พ.ศ. 2569

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ COVER STORY SCOOP: เปิด 3 แนวรบ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว....Longevity กับ นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ SCOOP: เจาะลึกแนวคิด ลองจิวิต” สไตส์ชีวจิต เริ่มต้นได้ที่ตัวเอง SCOOP: ถอดรหัสอายุวัฒนะ ความเจริญของกายและจิตใจ จากมุมมองครุแพทย์แผนไทย ชัยพร กลิ่นจันทร์ SCOOP: Wellness Food สร้างลองจิวิต อิมมูร่อยดี สุขภาพปัง EAT WELL GUIDE มือสุขภาพ : คัมภีร์กินผักผลไม้ ฉบับย่อ อายุยืน สุขภาพดี เปิดครัวชีวจิต : 4 แกงไทย ไฮแอนต้ออกซิแดนซ์ เมนูสร้างลองจิวิตฉบับคนไทย HEALTHY MIND MIND UPDATE : ปัญหาไม่ใช่ปัญหา นิยายสุขภาพ : ไม่อ้วนเอาเท่าไร เมื่อประจำเดือน กลายเป็นประจำปี WORKOUT PLAN CHEEWAJIT FRIEND CLUB : Blue Zone Thailand ชมรมชีวจิต จันทบุรี FIT FOR HEALTH : ลงทุนหลักสิบล้าน แต่สุขภาพหลักล้าน ด้วยการ “รำกระบองสไตส์ชีวจิต” PEOPLE ประสบการณ์สุขภาพ : ชนะสั้นเลือดสมองตีบ ด้วยวินัยและใจ “คุณยุคล พิสมบรมย์” HEALTHY HUB WELLNESS DESTINATION : โรงแรม Blue Rabbit พื้นที่สงบในจันทบุรี ที่ชวนให้ชะลอจังหวะชีวิต และเยียวยาใจ WELLNESS DESTINATION : เส้นทางสุขภาพ...เริ่มต้นจากความเข้าใจร่างกายอย่างแท้จริง@Anantara Wellness ชีวจิตชวนชิม : “มีฤทธิ์” เสิร์ฟอาหารไทย สร้างลองจิวิต