ชีวจิต

NO. 611
ตุลาคม - พฤศจิกายน 2569



Midlife Reset

คัมภีร์สุขภาพคนวัย 40+

กิน นอน พักผ่อนอย่างไร
ให้ชีวิตอยู่ดี อยู่ยาว

SSRU :: ...

ชื่อวารสาร : ชีวจิต **ฉบับที่ : 611**

เดือน : ตุลาคม-พฤศจิกายน **พ.ศ. 2569**

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ **COVER STORY SCOOP** 40+ ยิ่งเริ่มดูแลตัวเองเร็ว ยิ่งชะลอความเสื่อม **SCOOP** ผมร่วงวัย 40+ รู้สาเหตุ รับมือได้ **SCOOP** สตรีวัย 40+ ชะลอวัยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย **HEALTHY HUB SPECIAL INTERVIEW** เปิดสำรับ “เพอรานากัน” (Peranakan) รสชาติที่มีเรื่องราวหลากวัฒนธรรมหลอมรวมเป็นหนึ่งรสชาติ โดย “เชฟเอ๋ - จันทิมา มุณีกุล **ชีวจิตชวนชิม** 5 ร้านเพอรานากัน (Peranakan) ชิมเสน่ห์อาหารแห่งวัฒนธรรม **HEALTHY MIND นิยายสุขภาพ** : ฉันเป็นมะเร็งเมื่ออายุ 40 ปี **EAT WELL GUIDE เปิดครัวชีวจิต** 3 เมนูชีวจิต เพิ่มพลังคาร์บ เสริมโปรตีน เฮลตี้ทุกวัย ได้ทุกวัน by สีสด