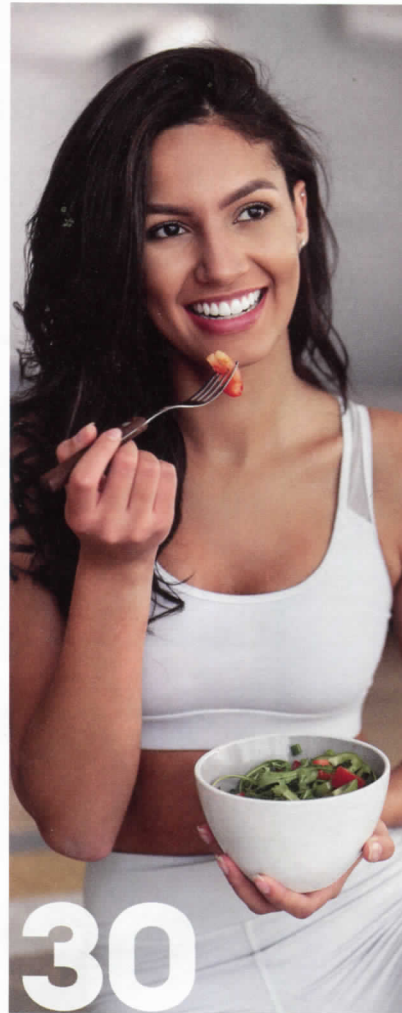


1 MAY 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



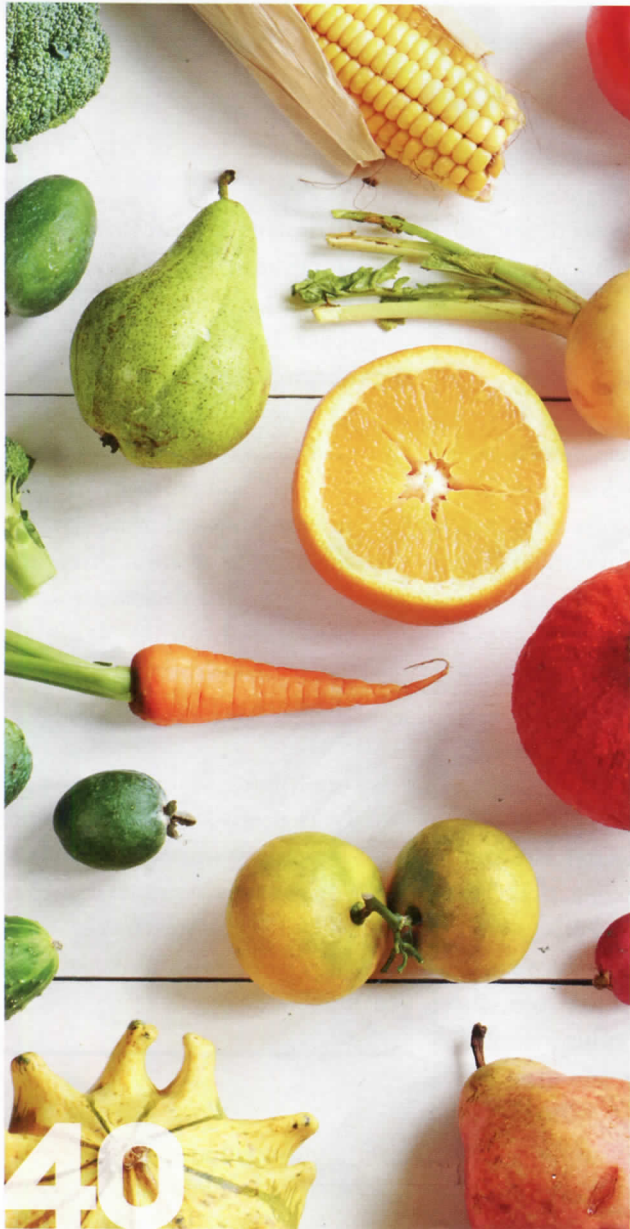
- 8** **เรื่องพิเศษ 1 :**
EAT MORE GREEN
FOR HEALTHY HEART
กินอาหารจากพืช เพื่อหัวใจแข็งแรง
- 18** **เรื่องพิเศษ 2 :**
เทคนิคกินแพลนต์เบส ลดเสี่ยงเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง
- 30** **เรื่องพิเศษ 3 :**
โปรแกรมลดน้ำหนักแบบ
PLANT-BASED DIET
เพื่อรูปร่างสวย สุขภาพดี

1 MAY 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE

- 40 **เรื่องพิเศษ 4 :**
SUPER NATURAL NUTRITIONS
สุดยอดสารอาหารในพืชผักผลไม้
- 52 **เรื่องพิเศษ 5 :**
CANCER PREVENTION ON YOUR PLATE
ลดเสี่ยงมะเร็งด้วยการกินพืชผักผลไม้
- 62 **เรื่องพิเศษ 6 :**
PLANT-BASED DIET RECIPES
นมรมิตเมนูแพลนต์เบสจานอร่อย ปรุงง่าย ได้สุขภาพดี



52



LIFESTYLE

- 6 จากบรรณาธิการ
- 7 ใบสมัครสมาชิก
- 72 **SPECIAL REPORT :**
PLANT-BASED RECOMMENDED
ลองแวะ ลองชิม เมนูแพลนต์เบสยอดฮิต

62

