

ชีวจิต CONTENTS



COVER STORY

- 8 **SCOOP :**
โปรแกรมป้องกัน รักษา ชีวจิตสุขภาพ
ด้วยอาหาร ออกกำลังกาย
- 26 **SCOOP :**
น้ำตาลอยู่เบื้องหลังโรคภัยจริงหรือ
และทำความเข้าใจ 3 ทหารเสือ
GI, GL และ II
ผู้ช่วยให้เรารู้เท่าทันน้ำตาล
- 42 **SCOOP :**
เช็ก 79 อาหาร ดัชนีน้ำตาลมีค่าเท่าไร
- 46 **SCOOP :**
5 รสชาติสุขภาพ
จากผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทย

EAT WELL GUIDE

- 66 **เปิดครัวชีวจิต :**
เมนูช่วยคุมน้ำตาลในเลือด
อร่อยจากลูกเต๋ย โข้วบัก
กระเจี๊ยบเขียว

WORKOUT PLAN

- 68 **FIT FOR HEALTH :**
4 ท่าโยคะกระตุ้นตับอ่อน
ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด

HEALTHY MIND

- 74 **MIND UPDATE :**
ลอยตัวเหนือความคิด
- 76 **นิยายสุขภาพ :**
ตายเพราะขาดความอ้วน

PEOPLE

- 84 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
ลดหวาน ลดอ้วน
เพิ่มความสุข สุขภาพดี
รูจีรา ปิติกาญจนสกุล

HEALTHY HUB

- 98 **ชีวจิตชวนชิม :**
อร่อยแบบไม่รู้สึกผิด
เปิดประสบการณ์ใหม่
กับ 2 ร้านสุขภาพ
ที่คนยุคนี้ต้องลอง
- 110 **ชีวจิตรีวิว :**
อายุยืนอย่างมีคุณภาพ
โดยแพทย์หญิงสาริษฐา
สมทรัพย์ @IVIVA Polyclinic