

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ฉบับพิเศษ

เช็ก 6 ระบบ
สุขภาพสาว 3 วัย
ส่งท้ายปี

- ปรับไลฟ์สไตล์
เพื่อสุขภาพฮอร์โมน
- หายใจเป็น เพิ่มความสวย
- เทคนิคทำงาน
ยืดอายุกระดูก
- Exercise สมอง
ก่อนความจำเสื่อม
- อาหารคนรุ่นใหม่
ทำลายสุขภาพ
- สกิดคีตระบบหัวใจ

บอย - พิษณุ
สุขภาพดีไม่มีเกรด

สูตรผมสวย
รับลมหนาวแบบชีวจิต

Love
& Share
คริส ทอวัง



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



36 เรื่องพิเศษ :

เช็คสุขภาพผู้หญิง 3 วัย ระบบไหนต้องรีบดูแล

เรามีข้อมูลสุขภาพของอวัยวะทั้ง 6 ระบบ เพื่อสุขภาพของผู้หญิง 3 วัยมาแนะนำ เพื่อนำไปสู่วิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพง่ายๆ ด้วยตัวเอง



78 10 คำถามกับ Healthy Idol : สุขภาพดีไม่มีเทรนด

คุณบอย - พิษณุ นิมสกุล สิ่งที่ทำให้เขาเราแข็งแรงมีพลังได้ตลอดเวลา นั้นมาจากการดูแลสุขภาพของเขานั่นเอง

ข่าวสุขภาพ

- 10 ทันโลกสุขภาพ
- 14 เกือบข่าวมาแล้ว
- 72 ไบอนด์สุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 74 บั้นทึกหัวใจแกร่ง :
เรื่องเล่าจากลูกสาวคนดี (จบ)
อัมพฤกษ์ทุเลา เพราะเรารักกัน
- 76 นาทีวิกฤติ :
ขวดแก้วมหาภัย
- 82 สุขภาพดีคนดัง :
ความรักก็อยู่รอบตัวเรา
- 96 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา :
หมอมหัวใจแกร่งแห่งปางมะผ้า (จบ)
คือคุณค่าหมอชนบท

วิถีองค์กร

- 30 เปิดประตูหลังบ้าน :
อัลไซเมอร์
แอมเมิลลอยด์ ต้นเหตุของการตายทั้งเป็น
- 62 ซีพจรสุขภาพ :
จงหยุดกินเนื้อ...ถ้ารักโลกใบนี้จริง
- 64 บทความ :
เคล็ดไม่ลับของการชะลอความแก่
- 68 รวมมิตรป้ายุ่ง : สุภาพบุรุษ 191
- 70 เปิดห้องหมอสูติ :
เด็กหญิงลดาวัลย์ (30)
- 90 มนต์รักผักพื้นบ้าน
ยายนี่ต้องมะนาว
- 104 ท้ายเล่ม



20 ชีวจิต 35+ : อยู่อย่างมีความสุขกับโรคภัย

ถ้าคุณต้องเผชิญกับโรคอะไรในวัยทำงาน จะทำอะไรให้ตัวเองอยู่กับโรคภัยอย่างมีความสุข



26 ชีวจิต 50+ : โยคะสบายๆ เพื่อผู้สูงอายุ

คุณรู้หรือไม่ว่า โยคะเป็นหนึ่งในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่จะฝึกอย่างไรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เรามีเคล็ดลับดีๆ มาบอกค่ะ



16 ชีวจิต 20+ : ธรรมชาติสำหรับคนรุ่นใหม่ เรื่องใกล้ตัวง่ายนิดเดียว

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม “ธรรมชาติ” จึงเป็นเครื่องกล่อมเกลาจิตใจให้ผ่อนคลาย เบิกบาน

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 84 โบสถ์ครุสมาชิก
- 86 ครีวชีวจิต : ย៉ามะระทรงเครื่อง
- 88 ชีวจิตชวนชิม : กินอาหารบำบัดโรคที่ Healthy Spice
- 98 Amarin Book Club
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวจิตโฟน

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 18 เกร็ดสุขภาพวัย 20+
- 23 เกร็ดสุขภาพวัย 30+
- 28 เกร็ดสุขภาพวัย 50+
- 60 Natural Beauty : ผสมสวยรับลมหนาว



เรื่องจากปก

- 34 สูตรผสมสวยรับลมหนาวแบบชีวจิต
- 36 ฉบับพิเศษ เช็ค 6 ระบบสุขภาพสาว 3 วัย ส่งท้ายปี
 - ปรับไลฟ์สไตล์ พัดสุขภาพฮอร์โมน
 - หายใจเป็น เพิ่มความสุข
 - เทคนิคทำงานยืดอายุกระดูก
 - Exercise สมองก่อนความจำเสื่อม
 - อาหารคนรุ่นใหม่ทำลายสุขภาพ
 - สกัดศัตรูระบบหัวใจ
- 78 บอย - พิษณุ สุขภาพดีไม่มีแทนต์

92 รายงานพิเศษ : ชาวสวย หมวย อี๋ม ชัยชนะหรือหายนะของสาวยุคใหม่

คำนิยมเรื่องความสวยสวย หมวย อี๋ม มาจากไหน ขอเชิญมาร่วมวิเคราะห์และหาคำตอบว่า ถ้าเราจะไม่ยอมสวยตามกระแส เราจะมีวิธีการอย่างไร

