

ชีวิต

ชีวิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

Special for Mom

108 วิธี
ป้องกันมะเร็งเต้านม
รังไข่ ปากมดลูก

MENOPAUSE FIGHTERS

อาหารจีน รักษาประจำเดือนผิดปกติ
4 สูตรยาไทย สบายอาการวัยทอง
วิตามิน แก้อารมณ์แปรปรวน
HORMONE FREE
เหยี่ยวยาร้อนวูบวาบ

HEALTHY STYLE DESIGNER
ออกแบบ - ชุติมนทน์

BONE FOODS

3 อาหารบำรุงข้อ

VITAMIN C DOSAGE

วิธีกินวิตามินซี
ตามเพศและอายุ

gurugraph

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



ชีวิต Contents

1 สิงหาคม 2560

krungsri

INTEGRATED HEALTH CARE

- 7 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือใหม่)**
6 ข้อควรรู้ ยกเวตให้อ่อนวัย
- 8 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือโปร)**
เช็ก 7 สัญญาณ ชี้ปัญหาดวงตา
- 12 **เรื่องพิเศษ ON THE COVER**
ESTROGEN BALANCE
คู่มือปรับสมดุลฮอร์โมนเอสโตรเจน ต้านมะเร็งผู้หญิง
- 24 **หมอจีนประจำบ้าน ON THE COVER**
ร้อยแปดเคล็ดลับตำรับจีน
ปรับฮอร์โมน + หยุดปวดประจำเดือน
- 28 **แพทย์ไทยอินดี้ ON THE COVER**
ESTROGEN HERBS รักษาภาวะวัยทอง
- 32 **WELLNESS CLASS**
SENIOR GUIDE
ความเสี่ยงที่ควรรู้ก่อนทำบอลุนหัวใจ
- 34 **กินเป็น สัมป่อย ON THE COVER**
BONE FOODS 3 อาหารบำรุงข้อ
- 36 **เปิดห้องหมอสูติ**
SAFE SEX สอนลูกให้มีเซ็กส์อย่างปลอดภัย
- 38 **มือสุขภาพ ON THE COVER**
เทคนิคกินวิตามินซี ป้องกันสโตรกและภูมิแพ้
- 63 **SPECIAL SECTION ON THE COVER**
MENOPAUSE FIGHTERS
ร้อยแปดวิธีสู้ภาวะวัยทอง
เพื่อฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน



ACTIVE & IN-TREND

- 10 **WHAT'S HAPPENING**
แอปเพื่อผู้ป่วยไต ละเมิดสิทธิประชาชน
- 27 **FIT FOR HEALTH**
โยคะบรรเทาอาการวัยทอง
- 48 **ACTIVE IDOL**
100 PERCENT ACTIVE พัดชา เอนกอายุวัฒน์
- 50 **WORKOUT STORY**
9 STEPS BALANCING TRAINING
โปรแกรมฟิต ผักทรงตัว ป้องกันการล้ม
- 54 **KEEP FIT IN TREND**
THE DEAD BUG หน้าท้องแบน ไม่ปวดหลัง

