

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

FREE!!

DETOX LIVER DIET

อาหารล้างพิษตับ
ครั้งแรกในประเทศไทย

NEW COLUMN

- 3 สูตรลดความดัน
ทำง่าย หายฉิว
- ประสบการณ์ลดอ้วน
6 กก.เหลือ ลด 15 กก. 2 เดือน

Food for Liver

สูตรอาหารรักษาไขมันพอกตับ
เฝ้าระวังไวรัสตับอักเสบ
ป้องกันมะเร็งตับ

EYE EXPERT
ตอบทุกปัญหาโรคตา
คนยุคดิจิทัล

HEALTHY
MOM

เนย์ - ไซติกา
วงศ์วิลาศ

HOW-TO

ดูแลผู้ป่วยติดเตียง
คนเฝ้าแอปปี
คนป่วยหายไว

9 สมุนไพร
ยาระบาย
ทำง่าย
ช่วยนอนหลับ

กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdata.com

AMARIN 34HD
www.amarintv.com

ชีวิต Contents

16 สิงหาคม 2560

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือใหม่)**
5-DAY WORKOUT PLAN สูตรฟิตร่างสำหรับวัย 40+
- 9 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือโปร)**
เทคนิคเตรียม "น้ำดื่ม" สำหรับผู้รับเคมีบำบัด
- 14 **เรื่องพิเศษ ON THE COVER**
LIVER PROTECTION FOODS
ปรับการกิน ช่วยตับแข็งแรง
ป้องกันไขมันพอกตับ ตับอักเสบ และมะเร็งตับ
- 26 **หมอจีนประจำบ้าน**
เช็กสาเหตุทำตับป่วยด้วยแพทย์แผนจีน
- 28 **BEAUTY REMEDIES**
ALCOHOL AND SKIN
เหล้าชะลอวัย
- 30 **แพทย์ไทยอินดี้ ON THE COVER**
9 สมุนไพรชะลอวัย กินปลอดภัย สบายท้อง
- 32 **WELLNESS CLASS**
EXERCISE THERAPY
เทคนิคยืน เดิน นั่ง เพื่อผู้ป่วยพาร์กินสัน
- 34 **เขี้ยวยาก่อนหาหมอ ON THE COVER**
3 สูตรชีวิตประจำวัน ลดความดันช่วงดึก
- 40 **กินเป็น ลิมป่วย**
CHOLESTEROL GUIDE
กินคอเลสเตอรอลป้องกันโรคหลอดเลือด
- 42 **มือสุขภาพ**
MUST KNOW ข้อระวังต้องรู้ก่อนเสริมแคลเซียม
- 73 **SPECIAL SECTION ON THE COVER**
DETOXIFYING LIVER สูตรอาหาร ล้างพิษตับ



ACTIVE & IN-TREND

- 12 **WHAT'S HAPPENING**
HIV UPDATE ท้าวจีนเพื่อ PrEP
- 48 **TRENDY HEALTH ON THE COVER**
4 STEPS FOR CAREGIVER
ดูแลผู้ป่วยติดเตียงด้วยกาย - ใจ