

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ

5 MAGNESIUM FOOD ช่วยหลับสบาย อารมณ์แจ่มใส

12 เรื่องพิเศษ

4 DIGESTION DISEASES ภาวะเพาะ กรดไหลย้อน
ลำไส้แปรปรวน ท้องผูก ฐึสาเหตุก่อน หายก่อน

18 เรื่องพิเศษ

7 WORLD BEST HEALTHY LIFESTYLES
ดูและระบบย่อยด้วยวิถีสุขภาพระดับโลก

28 NUTRITION REVOLUTION

คอเลสเทอรอล เพื่อนรักของหัวใจ

32 หมอจีนประจำบ้าน

กดจุดใบหู ช่วยลดหัว ภาวะเพาะอาหารแข็งแรง

34 แพทย์ไทยอินดี้

10 สูตรยา พอก กิน ทา แก้ปัญหาทรมาณภาวะเพาะอาหาร

38 กินเป็นสิริมป่วย

PROBIOTIC BOOSTER

ป้องกันลำไส้อักเสบ ภูมิคุ้มกันตก

50 WELLNESS CLASS

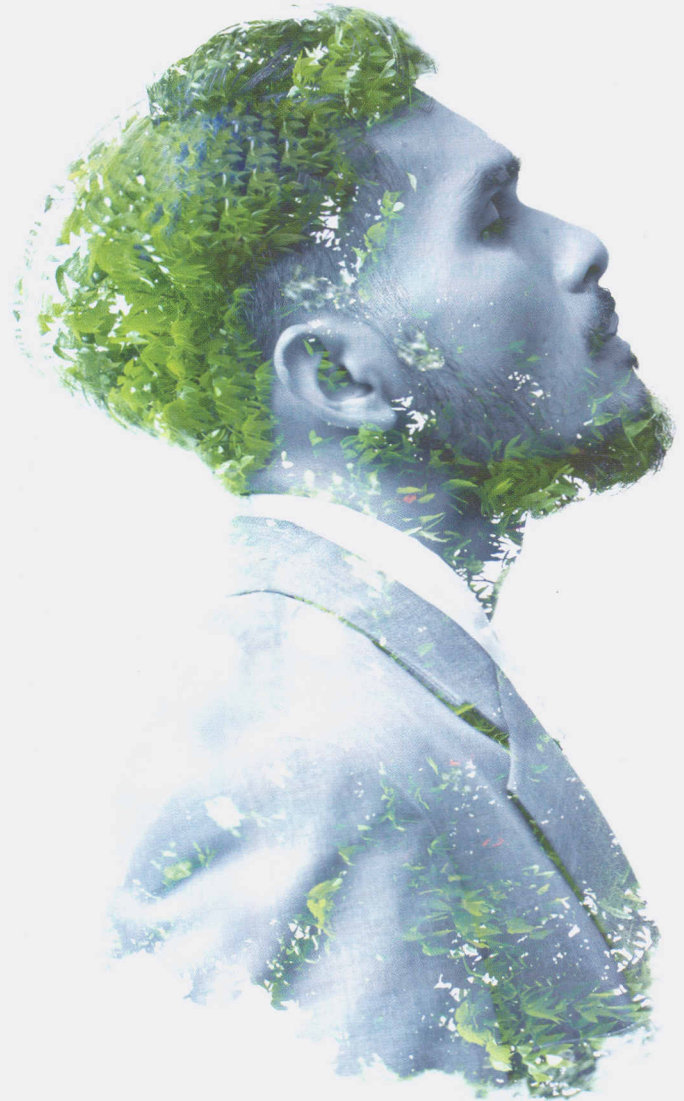
วิธีเพิ่มน้ำหนัก เอาใจคนผอม

52 เปิดห้องหมอสูติ

HOW TO CHECK ภาวะหลังง่ายจากโรคเครียด

54 HAPPY BONE

โปรแกรมฟิตข้อ หลุดปวด บวม อักเสบ



ACTIVE & IN-TREND

42 KEEP FIT IN TREND

5 ท่าบริหาร ช่วยลำไส้แข็งแรง ชับถ่ายคล่อง

ชีวจิต Contents

1 มีนาคม 2561

STORY SHARING

17 ประสบการณ์ลดอ้วน

มีเป้าหมาย ทำทันที ไม่มีกังวล
สูตรลดน้ำหนัก 25 กิโลกรัมใน 3 ปี

60 ON THE COVER

HEALTHY BEAUTY QUEEN
มาริญา พูลเลิศลาภ

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

46 ครีวชีวจิต

3 เมนูเพื่อสุขภาพใจ คลายเครียด ลดซีมีเคร้า

65 โบสมิตรสมาชิก

66 สารจากกูรู

ฟ้าทลายโจร ตัวช่วยแก้ปัญหาท้องไส้



ORGANIC & GREEN

62 ORGANIC TODAY

“โคก - นong - นา โมเดล”
ทฤษฎีจัดสรรน้ำเปลี่ยนชีวิต

HEALTHY MIND

58 MIND UPDATE

5 STEPS TO SOLVING
แก้ปัญหาต่างๆ คลายกดดัน

