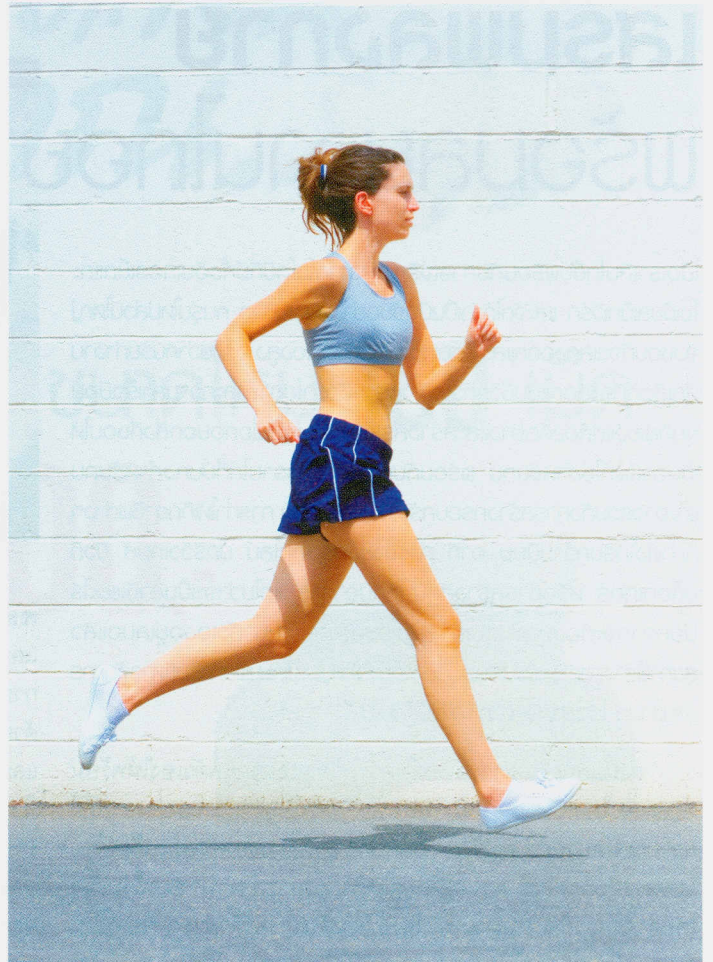


## INTEGRATED HEALTH CARE

- 6 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตมือใหม่)**  
ANTI-AGING EXERCISE  
เทคนิคพิชิตให้อ่อนเยาว์
- 7 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตมือโปร)**  
เทคนิคสื่อสารกับผู้ป่วยที่มีปัญหาสมอง
- 12 **เรื่องพิเศษ ON THE COVER**  
SUPER JUICE 20 สูตรน้ำผักผลไม้  
ยกร่างใหม่ สดใส เบะปัง
- 24 **หมอจีนประจำบ้าน ON THE COVER**  
น้ำฉันทิษ + ผักปั่น แก้อ่อนเพลีย บำรุงเลือด
- 26 **WELLNESS CLASS**  
FAT FACT 13 ยาลดความอ้วนเถื่อน  
**อันตรายถึงตาย**
- 28 **มือสุขภาพ ON THE COVER**  
HOW TO PROFIT FROM OMEGA - 3  
กินแคไหน อย่างไร ให้สุขภาพเลิศ
- 31 **BEAUTY REMEDIES**  
SODA WATER โซดาล้างหน้า ช่วยอ่อนเยาว์
- 32 **HAPPY BONE**  
Q & A วิธีกินกลูโคซามีน ช่วยข้อแข็งแรง
- 34 **แพทย์ไทยอินดี๋ ON THE COVER**  
5 THAI REMEDIES แก้อ่อนไม่หลับ
- 73 **SPECIAL SECTION ON THE COVER**  
8 WEEKS PROGRAM แก้อิมเมจรั่ว  
สไตล์ ดร.แอนดรูว์ ไวล์



## ACTIVE & IN-TREND

- 10 **WHAT'S HAPPENING**  
แก้กฎหมายบัตรทองเพื่อประชาชนจริงหรือ
- 50 **ไขปัญหาโลกออนไลน์**  
ฮอร์โมนเพศชายต่ำ ทำอย่างไรดี
- 52 **ACTIV GURU**  
EXERCISE MISTAKES เข้าใจถูก ออกกำลังกายปลอดภัย
- 54 **WORKOUT STORY ON THE COVER**  
BEST EXERCISE FOR AGE 30s, 40s & 50s UP



# ชีวจิต Contents

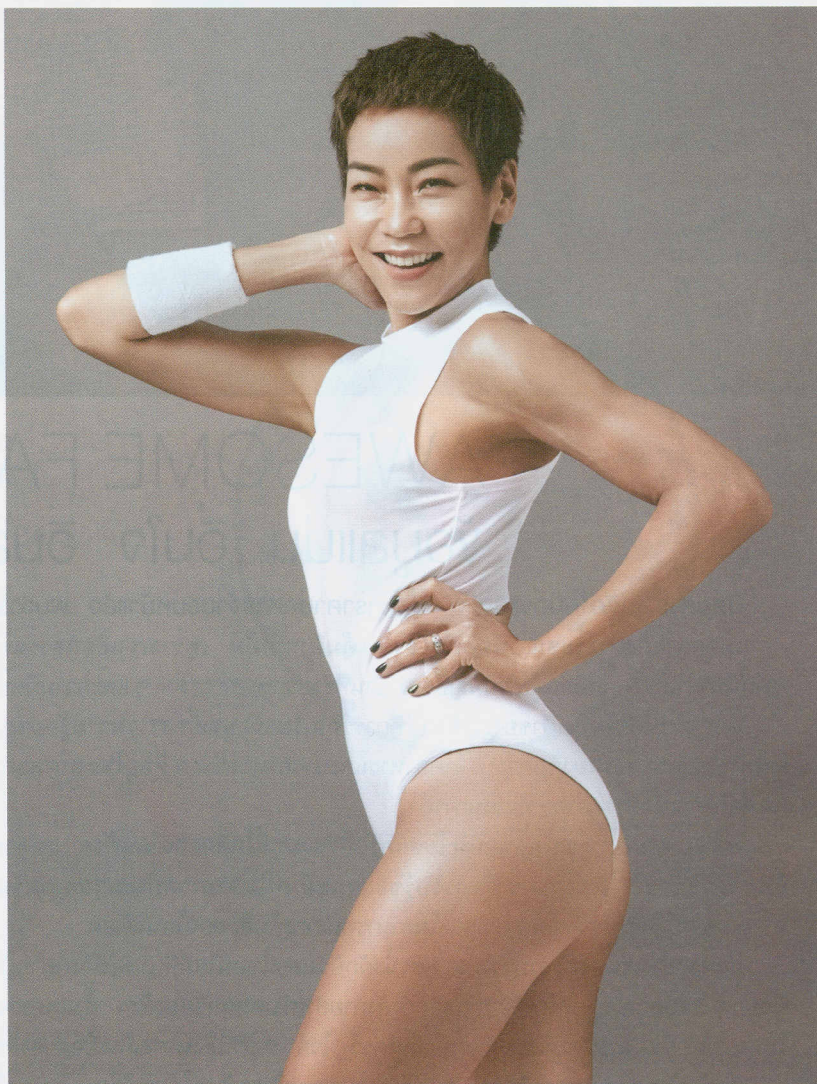
16 กรกฎาคม 2560

## LIFESTYLE

- 4 จากบรรณาธิการ
- 67 ก้ายครัวป้ายุง  
WEIGHT LOSS YOGURT  
เมนูโยเกิร์ตลดน้ำหนัก
- 68 ครัวชีวจิต  
ทอดมันผักทองคีนัว
- 70 โบสมัครสมาชิค
- 71 นักสืบชีวจิต
- 72 สารจากกูรู  
ฝึกสมาธิสไตล์ชีวจิต  
คลายเครียด + เยียวยาป่วย

## STORY SHARING

- 38 ON THE COVER **ON THE COVER**  
HAPPY 40+ เมจิ - อโณมา คุณ
- 40 บันทึกหัวใจแกร่ง  
REAL LIFE STORY  
เอาชนะ 5 โรคร้าย  
สไตล้นักเขียน (ตอนจบ)  
เมื่อได้รับโอกาสอีกครั้ง
- 42 ประสบการณ์สุขภาพ  
SHAPE UP STRATEGY  
ฟิตหุ่นแบบคุณแม่วัยสาว
- 45 SAVE OUR LIFE,  
SAVE OUR EARTH  
ORGANIC JUICE แก้วนี้เพื่อทุกคน
- 46 EXPERT'S TIP  
EXERCISE FOR WELLNESS  
รองศาสตราจารย์  
นายแพทย์สมศักดิ์ คุปต์นริตติยกุล



## HEALTHY MIND

- 8 เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตดูแลใจ)  
4 SIGNS OF DEPRESSION  
สัญญาณโรคซึมเศร้า  
ที่คุณอาจไม่เคยรู้

## ORGANIC & GREEN

- 62 ORGANIC TODAY  
“ล้างคมเกษตรอินทรีย์”  
ภาพแห่งอดีตหรือทางรอดของอนาคต
- 64 GREEN LIVING  
ดูแลแปลงสีฟ้าให้ปลอดภัยก่อนโรค