

S L B news : เทรนด์ใหม่สำหรับการดูแลสุขภาพของคนรักสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพในเชิงรุก เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นไปในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตลอดเวลา ขณะเดียวกันเน้นที่การชะลอวัย ย้อนวัยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อตั้งรับการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการป้องกันโรคต่างๆ ที่นับวันจะแพร่ขยายมากขึ้นในปัจจุบัน

เมื่อ : 25 มี.ค. 2567



ชีวิต 100 ปี มีสุข

LIVE Talk

**ดูแลสุขภาพเชิงรุก
ในระดับโครโมโซม
ชะลอวัย ไม่รอป่วย**

ทุกวันพฤหัสบดี

12.00 น. - 13.00 น.

ช่องทางติดตาม

ชีวิต 100 ปี มีสุข

MyLife100 society CHANNEL

สศ.ดร. ปรีญา ลิฬหกุล
ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย

สายด่วน 1154 www.mylife100club.com **@mylife100society**

เทคนิคในการดูแลตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายหรือการควบคุมน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังคงคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธีที่สามารถฟื้นฟูความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ และการเกิดโรคต่างๆ

มาพบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ เพื่อการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว กับ**ดร. ปรียา ลิ้มกุล ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย** ที่จะมาให้ข้อมูลเรื่องราวในมิติต่างๆ เกี่ยวกับการชะลอวัย ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) **ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 12.00 - 13.00 น. ติดตามได้ทาง FB LIVE เพจ ซีวี 100 ปีมีสุข Youtube - mylife100society และ line @mylife100society** หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางสายด่วน 1154 หรือ FB LIVE เพจ ซีวี 100 ปีมีสุข