

Vol.11 Jan-Mar 2017

LIVE & FIT
LIVEANDFIT.COM

2017 *healthy* New Year

+ New Year! New You!

เปลี่ยน...สู่สิ่งที่ดีกว่า...

+ ผู้บริโภคได้ประโยชน์อะไร?

จากสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ”

+ ใคร? ที่ลดน้ำหนักไม่สำเร็จ

+ ต้องรู้จักผู้ช่วยหุ่นสวยแบบอย่าง “ฮอว์โมน”

+ การันตีความปัง!

Red Price Red Promotion



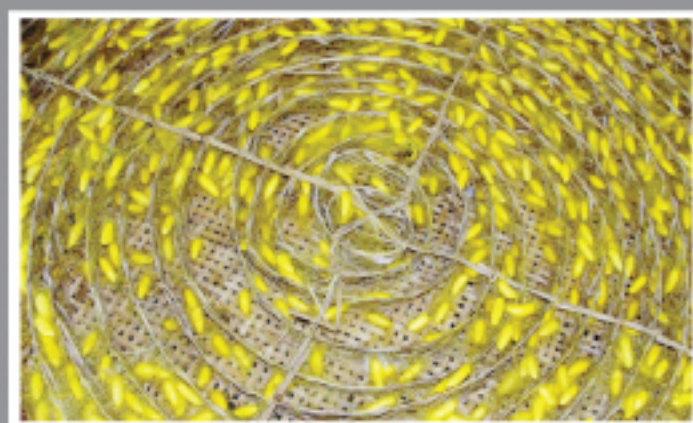
น้อมรำลึกถึง พระมหากษัตริย์ที่ทรงมีคุณอันหาที่สุดมิได้

ตลอด 70 ปีที่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงครองราชย์ จะเห็นพระองค์เสด็จเยี่ยมราษฎรทั่วทุกภูมิภาค โดยเฉพาะในถิ่นทุรกันดาร ทำให้เกิดโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริเกือบ 5,000 โครงการ ซึ่งนับเป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงงานหนักที่สุดในโลก ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ราษฎรของพระองค์มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์ที่ทรงมีต่อพวกเราชาวไทย จะขอนำตัวอย่างโครงการในพระราชดำรินี้มากล่าวถึง โดยฉบับนี้จะขอเริ่มในพื้นที่ของภาคเหนือกันก่อน ซึ่งมีทั้งหมด 1,770 โครงการ อาทิ

โครงการพัฒนาแหล่งน้ำ พระองค์ทรงให้ความสำคัญในลักษณะ น้ำคือชีวิต ดังพระราชดำรัสตอนหนึ่งว่า “หลักสำคัญต้องมีน้ำบริโภค น้ำใช้ น้ำเพื่อการเพาะปลูก เพราะว่าชีวิตอยู่ที่นั่น ถ้ามีน้ำคนอยู่ได้ ถ้าไม่มีน้ำคนอยู่ไม่ได้” โดยทรงโปรดให้สร้างเขื่อนเก็บน้ำและคลองส่งน้ำในเกือบทุกจังหวัด เช่น ฝ่ายแม่เงา เขื่อนแควน้อย เขื่อนกิ่วลม โครงการพัฒนาลุ่มน้ำแม่ปิง ฯลฯ



โครงการพัฒนาด้านการเกษตร พระองค์มุ่งเน้นให้เกษตรกรมีโอกาสเข้าถึงแหล่งความรู้ในด้านเทคนิคและวิชาการเกษตรสมัยใหม่ดังจะเห็นได้จากโครงการพัฒนาชาวเขา ปลูกพืชทดแทนฝิ่น, โครงการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมบนที่สูง, โครงการปลูกไม้ผลเมืองหนาว เพื่อเพิ่มรายได้ ฯลฯ



โครงการด้านสาธารณสุข พระองค์ทรงห่วงใยสุขภาพอนามัยของราษฎรเป็นอย่างยิ่ง โดยจัดให้มีหน่วยแพทย์พระราชทาน, โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตราษฎรบ้านชีแบะ, โครงการอบรม “หมอหมู่บ้าน” ฯลฯ



นอกจากนี้ยังมีโครงการในพระราชดำรินี้อีกหลายร้อยโครงการ เช่น โครงการหมู่บ้านสหกรณ์สันกำแพง, โครงการฟาร์มตัวอย่างบ้านร่มฟ้าทอง ฯลฯ ซึ่งไม่อาจนำมากล่าวในที่นี้ได้หมด ส่วนฉบับหน้าจะพาไปดูตัวอย่างโครงการในพระราชดำรินี้ของภาคอีสานกันบ้างนะคะ

สวัสดีปีใหม่ 2560

เริ่มต้นปีใหม่อีกปีแล้วนะคะ การหยุดพักผ่อนยาวในช่วงเทศกาลปีใหม่คงช่วยชาร์ตแบตให้เพื่อน ๆ ได้ไม่มากนักน้อย การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ยังถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้ชีวิตเรามีความสุขตลอดปีและตลอดไป สำหรับใครที่ดูแลสุขภาพตัวเองมาตลอดก็ถือว่าเดินมาถูกทางแล้ว แต่คนที่ยังละเลยไม่เคยดูแลตัวเอง เริ่มกันในปีใหม่นี้ก็ยังไม่สายค่ะ

Live & Fit Shopping ฉบับนี้เต็มไปด้วยเรื่องราวการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างครบถ้วน เพราะเราเชื่อว่า**การมีสุขภาพที่ฟิต มีส่วนช่วยเพิ่มความสุขในชีวิต** ซึ่ง “สุขภาพฟิต” ไม่มีขาย แต่ทุกคนทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยการดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังได้เพิ่มความสะดวกและประหยัดให้กับเพื่อน ๆ ด้วยการคัดสรรสินค้าเพื่อสุขภาพที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน มาให้ซื้อพกกันถึงบ้านในราคาสุดพิเศษ พร้อมโปรโมชั่นอย่างจุใจมอบให้ต่อเนื่องตลอดทั้งปีค่ะ

สำหรับวารสารไลฟ์แอนด์ฟิตจะออกในทุก ๆ 3 เดือน หากฉบับต่อ ๆ ไป เพื่อนคนไหนที่ไม่ได้รับสามารถแจ้งเข้ามาได้ที่ **Line ID : @liveandfit** หรือ **โทร.02-7312333** นอกจากนี้ยังสามารถติดตามและอ่านได้ก่อนใคร โดยเข้าไปดาวน์โหลดได้ที่ **www.liveandfit.com** โดยจะแจ้งข่าวสารผ่าน **Line@** และ **www.facebook.com/liveandfitsociety**

 **uk.**



เพียง
Add LINE@ ก็รับสิทธิ์

1.รับส่วนลดเพิ่ม 25 บาท*

*เมื่อสั่งซื้อผ่าน Line@ โดยมียอดซื้อ 500 บาทขึ้นไป, สามารถร่วมรายการโปรโมชั่นหน้า 17 และ 1 ท่าน/ 1 สิทธิ์ เท่านั้น

2.รับสิทธิ์โปรโมชั่นพิเศษเฉพาะช่องทาง Line@
โปรโมชั่นพิเศษเฉพาะช่องทาง Line@ จะมีประจำทุกเดือน โดยส่งแจ้งผ่านทางข้อความใน Line@ ติดตามกันนะคะ

3.ติดต่อ สอบถาม ข้อมูล ได้อย่างรวดเร็ว
และง่ายดาย

“มาเป็นเพื่อนกันนะคะ”

New Year...New You

เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ สู่...การมีชีวิตที่ดีกว่า

เชื่อว่าทุกคนทราบอยู่แล้วว่าอะไรคือพฤติกรรมที่ดีต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และอะไรที่ไม่ใช่ แต่ประเด็นก็คือตั้งใจจริงมากน้อยแค่ไหนในการปฏิบัติตัวเองเพื่อการมีชีวิตที่ดีกว่า... ปีใหม่นี้ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีเพื่อตัวคุณเองนะคะ

1. ตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จ

ก่อนอื่นควรตั้งเป้าหมายว่าปีนี้จะทำอะไรเพื่อสิ่งใด เพราะการตั้งเป้าหมายจะนำไปสู่การปฏิบัติ การวัดผล การแก้ไข และสุดท้ายคือความสำเร็จ การตั้งเป้าหมายที่ดีต้องให้เกิดความท้าทาย แต่ควรเป็นสิ่งที่ทำได้จริงและเป็นจริงได้ หลายคนตั้งเป้าหมายผิดพลาด เช่น ตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักในจำนวนที่สูงเกินไป และในเวลาที่สูงเกินไป ทำให้ไม่สามารถทำได้จริง เกิดความผิดหวังและท้อแท้

2. ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี

มีหลายแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟนที่เราจะใช้เป็นผู้ช่วยในเรื่องที่เราต้องการได้ เช่น การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเลิกสูบบุหรี่ เมนูสุขภาพ การท่องเที่ยว ฯลฯ หลายคนใช้แอปพลิเคชันเหล่านี้เพื่อช่วยให้พวกเขาเดินบนเส้นทางที่ถูกต้องจนบรรลุถึงเป้าหมาย



3. กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

โภชนาการส่งผลต่อ สุขภาพถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นไม่ว่าปีที่ผ่านมาคุณจะทำใจปากขนาดไหน ปีนี้ขอให้ตั้งต้นใหม่ด้วยปณิธานที่ว่า **“กินแต่พอด”** ซึ่งคำว่าพอดในที่นี้ใช้จะหมายถึง ปริมาณเท่านั้น แต่ยังหมายถึงประเภทของอาหาร ด้วยว่าจำเป็นและสมดุลหรือไม่

4. ดูแลสุขภาพให้ “ฟิต” อยู่เสมอ

เพราะการมีชีวิตอยู่โดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บถือเป็นสุดยอดของความโชคดี จึงควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นอนหลับพักผ่อนให้ได้วันละ 6-8 ชั่วโมง ดูแลไม่ให้น้ำหนักตัวมากเกินไป (อ้วน) และตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

5. การออมเงิน

เป็นพื้นฐานของการสร้างคุณภาพชีวิตและความมั่นคง ไม่ว่าจะออมมากหรืออมน้อย ก็ดีทั้งนั้น เช่น ทำให้มีเงินสำรองกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน มีเงินทุนสำหรับสร้างอาชีพ มีเงินใช้จ่ายยามเกษียณ ฯลฯ ปีนี้หนึ่งในเป้าหมายของคุณ น่าจะมีเรื่องของการออมเงินเอาไว้ด้วย

6. อ่านหนังสือให้มากกว่าปีที่แล้ว

การอ่านหนังสือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการสร้างอาหารให้กับสมองคนส่วนใหญ่ชอบดูโทรทัศน์มากกว่าการอ่านหนังสือทำให้มีสิ่งสำเร็จรูปมากำหนดขอบเขตของความคิดไม่ให้ออกกว้างไกล

7. จัดระเบียบหรือลดความไม่เป็นระเบียบในชีวิต

ในบ้าน ในรถ ในโต๊ะทำงาน จะช่วยให้คุณรู้สึกโล่ง เบาสบาย สิ่งของที่ยังใช้ประโยชน์ได้แต่เราไม่ได้ใช้ก็นำไปบริจาค ได้บุญด้วย หรือถ้ายังงกอยู่ก็เอาไปขายเป็นของเก่า

เป็นอย่างไรบ้าง แต่ละข้อไม่ยากเกินไป ไซ้โหมคะ ปีใหม่นี้ลองเลือกทำในแบบที่คุณชอบสัก 2-3 ข้อดูนะคะ เชื่อว่าผลที่ได้...คุณจะมีสุขภาพดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้นอย่างแน่นอนคะ ไม่เชื่อ...ก็ลองมือพิสูจน์สิคะ

คุณได้ประโยชน์อะไร? จาก... สัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ”



ปัจจุบันคนไทยรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) มากเกินกว่าความต้องการของร่างกาย จนส่งผลเสียต่อสุขภาพและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases) หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า **NCDs** ได้แก่ กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็งชนิดต่าง ๆ โรคอ้วน โรคระบบทางเดินหายใจ โรคสมองเสื่อม ฯลฯ ซึ่งสาเหตุ ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของผู้ป่วยเอง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย เครียด และที่สำคัญชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติดหวาน มัน เค็มจัดในปริมาณที่มากเกินไป

องค์การอนามัยโลก (WHO) เล็งเห็นว่ากลุ่มโรค NCDs ถือเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ โดยสถิติผู้เสียชีวิตของประชากรโลกในปีพ.ศ. 2552 พบว่า 63% มาจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญกว่า 80% เป็นประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทย สถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs มากกว่า 300,000 ราย หรือคิดเป็น 73% ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมด ซึ่งมีมากกว่าค่าเฉลี่ยของประชากรทั้งโลกและมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ



สัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” คืออะไร

คณะกรรมการอาหารแห่งชาตร่วมกับภาคีเครือข่ายตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงมีโครงการสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ขึ้น เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้คนไทยเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพได้ง่ายขึ้น โดยผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มใดที่ผ่านการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล จะได้รับตรา สัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” ให้แสดงไว้บนบรรจุภัณฑ์เพื่อบ่งบอกให้ผู้บริโภคทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือ (โซเดียม) หรือสารอาหารอื่น ๆ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

ทำไม! ต้องมองหา สัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ”

- ✓ ปลอดภัยจากโรคในกลุ่ม NCDs เพราะ ลด หวาน มัน เค็ม
 - ลดการบริโภคน้ำตาล จะห่างไกลจากโรคเบาหวาน
 - ลดการบริโภคไขมัน จะห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - ลดการบริโภคโซเดียม จะห่างไกลจากโรคไต
- ✓ สะดวก ง่าย ไม่เสียเวลา เพียงเห็นตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” ก็ตัดสินใจซื้อได้ง่ายขึ้น

รู้อย่างนี้แล้ว เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณและคนที่คุณรัก ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ไม่ว่าจะเป็น อาหาร เครื่องดื่ม ขนมกรุบกรอบ ฯลฯ ครั้งต่อไป อย่าลืมมองหาตรา สัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” กันนะคะ

เอกสารอ้างอิง : ประกาศกระทรวงสาธารณสุข(ฉบับที่ 373) พ.ศ. 2559 เรื่องการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร

ฮอตต้า “เครื่องดื่มทางเลือกสุขภาพ”



น้ำขิง ฮอตต้า ได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ฮอตต้า ตอกย้ำความเป็นแบรนด์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพของคนไทยอีกครั้ง ด้วยการเป็นน้ำขิงยี่ห้อเดียวที่ได้รับตราสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จากกระทรวงสาธารณสุขถึง 4 สูตร ได้แก่ ฮอตต้า พลัส ขิงผสมเห็ดสกัด, ฮอตต้า พลัส ขิงผสมโสมสกัด, ฮอตต้า ขิง 100% และฮอตต้า ขิงต้นตำรับผสมน้ำผึ้ง

ดื่มน้ำขิง ฮอตต้า ทุกวัน...สุขภาพดีทุกวัน...

ตรงนี้มีรางวัล

คำถาม : น้ำขิง ฮอกต้า ได้รับตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่สูตร? สูตรไหนบ้าง?

ผู้ส่งคำตอบเข้ามา 15 ท่านแรก **รับฟรี**

- ★ ฮอกต้า สูตรขิงผสมเห็ดสกัด ขนาด 10 ซอง 1 ถุง
- ★ แก้วฮอกต้า 1 ใบ



เงื่อนไข :

ส่งคำตอบเข้ามาในช่องทางที่ท่านสะดวก โดยพิมพ์ หมายเลขสมาชิก เว้นวรรค แล้วตามด้วยคำตอบ

ต.ย. : 4750700011 3 สูตร ขิงเข้มข้น, ขิง 100%, ขิงผสมโสม



ส่ง SMS มาที่หมายเลขโทรศัพท์

08-6335-0288 หรือส่งคำตอบผ่าน

Line ID: @liveandfit (มี @ ด้วยนะค่ะ)

** สมาชิก 1 ท่าน มีสิทธิ์ส่งคำตอบได้เพียง 1 ครั้ง เท่านั้น ของรางวัลส่งให้ ฟรี ถึงบ้าน รับผิดชอบ ส่วนนะค่ะ แล้วรอติดตามข่าวสาร Live&Fit เพื่อลุ้น ของรางวัลกันอีกในฉบับหน้าค่ะ

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล 15 ท่าน ฉบับ # Vol.10

1. คุณลิตาพัฒน์	มุลกุล	สมาชิก No.5110301234
2. คุณชนิษฐา	แสงไตรรัตน์กุล	สมาชิก No.5210202670
3. คุณวรรณวิมล	บัวงาม	สมาชิก No.5121200008
4. คุณทัศนสุวรรณ	เลี่ยมแหลม	สมาชิก No.5210403448
5. คุณวิภาดา	ชุ่มเชื้อ	สมาชิก No.4051693580
6. คุณณิรนา	รักษาราชบุรี	สมาชิก No.5040900008
7. คุณพิมพ์พินันต์	ณ เชียงใหม่	สมาชิก No.5851000321
8. คุณสุมาลี	ธรรมพยุ	สมาชิก No.5110100400
9. คุณรัตนา	หนูจิตร	สมาชิก No.5850800305
10. คุณวัลลภา	กล้าเอม	สมาชิก No.4710600001
11. คุณธนิศา	สังข์บัวศรี	สมาชิก No.5410100524
12. คุณนัจฉรินทร์	ภักดีพรหมมา	สมาชิก No.5030600005
13. คุณแพรวพรรณ	ทะคำสอน	สมาชิก No.5251000209
14. คุณนิตยธัช	ตั้งรวมทรัพย์	สมาชิก No.5631300014
15. คุณดวงพร	มณีรักษ์	สมาชิก No.5841200178

*สมาชิกท่านใดยังไม่ได้รับของรางวัลติดต่อ Live&Fit นะค่ะ

WOW

Promotion

Only @Liveandfit

เอ็มเซล คอฟฟี่ สูตรผสมกระชายดำสกัด

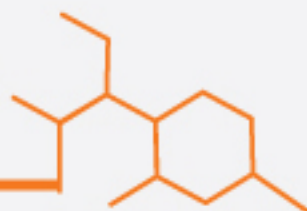
ขนาด 10 ซอง ราคา 115 บาท/ถุง (ปกติ 136 บาท)

ซื้อ 2 ฟรี 1



ลดน้ำหนักให้ได้ผล!!

ต้องรู้จักผู้ช่วยอย่าง “**ฮอร์โมน**”



จะลดน้ำหนักให้ได้ผล ต้องศึกษาถึงเรื่องของ ‘**ฮอร์โมน**’ ด้วยค่ะ เพราะเจ้าตัวนี้แหละที่ชี้เป็นชี้ตาย เรื่องน้ำหนักจะลดหรือเพิ่มกันเลยทีเดียว โดยฮอร์โมนหลักที่ทำหน้าที่เผาผลาญไขมันก็คือ **ฮอร์โมนเพศชาย** หรือแอนโดรเจน ส่วนฮอร์โมนที่กักเก็บไขมันก็คือ **ฮอร์โมนเพศหญิง**หรือเอสโตรเจน **คอร์ติซอล** และ **อินซูลิน** นั่นเอง

โดยฮอร์โมนเพศหญิงมีหน้าที่กักเก็บไขมัน เนื่องจากร่างกายต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอสำหรับการตั้งครรภ์ โดยการทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และสุดท้ายคือ **คอร์ติซอล** หรือที่รู้จักกันว่าเป็นฮอร์โมนความเครียด หากคุณเครียดมาก ๆ **คอร์ติซอล**จะทำให้ร่างกายยึดเกาะไขมันไว้นั่นเอง สรุปง่ายๆ ๆ คือ ถ้าจะเพิ่มการเผาผลาญ ต้องเพิ่ม**ฮอร์โมนเพศชาย** และลด**ฮอร์โมนเพศหญิง**ลงบ้าง เรามี 3 วิธีมานำ



1 การเพิ่มฮอร์โมนเพศชาย

ให้ออกกำลังกายชนิดที่ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ เช่น เล่นเวทคาร์ดิโอจัดเต็ม (เดินแอโรบิก, วิ่ง, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ) ระบบเผาผลาญดีขึ้นแน่นอน



2 ขจัดภาวะต่อต้านอินซูลิน

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะนี้คือ การบริโภคน้ำตาล เครื่องดื่มรสหวาน และอาหารฟาสต์ฟู้ดมากเกินไป ถ้าจะกำจัดก็ต้องลดหรืองดรับประทานของพวกนี้ไปเลย ส่วนใครที่ชีวิตขาดรสหวานไม่ได้ แนะนำให้ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น ซูคราโลส แทนน้ำตาลทรายในอาหารและเครื่องดื่มประจำวัน



3 หยุดการผลิตคอร์ติซอลที่มากเกินไป

ต้องรู้วิธีผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ ออกกำลังกาย ฯลฯ จะสามารถจัดการกับความเครียดที่อยู่ในจิตใจ รวมถึงลดอาการตึงเครียดทางกายที่เป็นสาเหตุของการเพิ่มระดับคอร์ติซอลได้

ใครที่ลดน้ำหนักแต่ไม่ประสบความสำเร็จ ลองนำไปปฏิบัติดูนะคะ ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ในขณะนี้ มันไม่ง่าย แต่เชื่อว่าท่านทำได้ 😊

สายสปอร์ต ต้องอ่าน!

รู้ก่อนเลือกซื้อรองเท้าวิ่ง

ใครที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการวิ่ง คงเคยเจออาการบาดเจ็บที่เท้า หรือปวดเข่าหลังจากวิ่ง จนทำให้บางครั้งวิ่งได้ไม่นาน ซึ่งนั่นอาจเป็นผลมาจากการเลือกซื้อ ‘รองเท้าวิ่ง’ ผิดก็เป็นได้

“เท้า” อวัยวะที่เป็นรากฐานของมนุษย์ คนเราใช้เท้าทุกวันในการนั่ง เดิน ยืน วิ่ง กระโดด หากดูจากลักษณะภายนอกอาจเห็นว่าเท้าเป็นเพียงอวัยวะเล็ก ๆ แต่ที่จริงแล้วประกอบด้วยกระดูกข้างละ 26 ชิ้น กล้ามเนื้อและเอ็นอีก 32 มัด ซึ่งเมื่อรวมกระดูกเท้าทั้งสองข้างจะเป็นจำนวนถึง 1 ใน 4 ของจำนวนกระดูกทั่วร่างกาย จากการวิเคราะห์วงจรการเดินและการวิ่งพบว่า จังหวะและการรับน้ำหนักของเท้านั้นแตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกรองเท้าก็ทำให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาที่จะเล่น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามค่ะ

คำแนะนำ สำหรับการเลือกซื้อรองเท้าสำหรับวิ่ง

เข้าไปชมสินค้าที่ร้าน

ในห้างสรรพสินค้า หรือร้านขายอุปกรณ์กีฬา ซึ่งจะมีรองเท้าหลายแบบหลายยี่ห้อให้เลือก ทั้งนี้ควรเลือกให้เหมาะสมกับประเภทการใช้งาน เช่น รองเท้าสำหรับวิ่ง รองเท้ากีฬาประเภทสนาม รองเท้ากีฬานิคมคอร์ท ในที่นี้คือเลือกประเภทรองเท้าสำหรับวิ่ง

เลือกคู่ที่ 'ใช่' ไม่ใช่คู่ที่ 'สวย'

การเลือกรองเท้าวิ่งก็เหมือนกับการเลือกคู่ เราต้องเลือกคู่ที่ 'ใช่' และเหมาะกับรูปเท้าของเรา เช่น หากหน้าเท้ากว้างก็ควรเลือกรองเท้าที่มีลักษณะหน้าเท้ากว้าง ความกว้างที่เหมาะสม คือ ส่วนที่กว้างที่สุดของเท้าอยู่ตรงกับส่วนที่กว้างที่สุดของรองเท้า ส่วนความยาวที่เหมาะสม คือ ควรจะมีพื้นที่เหลือระหว่างปลายนิ้วเท้าที่ยาวที่สุดกับขอบในรองเท้าประมาณ 3/8 - 1/2 นิ้ว

พื้นรองเท้าควรนุ่มและยืดหยุ่น

และมีส่วนนูนรับอุ้งเท้าเพื่อให้พิตพอดี ส่วนพื้นด้านนอกควรแข็งแต่บริเวณกึ่งกลางควรยืดหยุ่นและหักงอได้ และมีที่ยึดเกาะพื้นได้ดี ไม่ราบเรียบจนสิ้น

รองเท้าวิ่งควรมีสันสูงเล็กน้อย

ประมาณ 2 เซนติเมตร ทั้งนี้เพื่อแบ่งเบาการทำงานของเอ็นร้อยหวายและกล้ามเนื้อต้นขา

วัสดุที่ห่อหุ้มรองเท้าไม่ควรแข็ง

เพราะจะเกิดการเสียดสีทำให้ร้อนและผิวหนังพองได้ ไม่ว่าจะเป็นหนัง ผ้าใบ หรือไนลอน ควรยืดหยุ่น นุ่ม และระบายความร้อนได้ดี

เวลาในการซื้อ

ควรเลือกซื้อในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกับเวลาที่จะใช้รองเท้า นั้น เช่น หากส่วนใหญ่วิ่งในช่วงเย็น ก็ควรไปเลือกซื้อรองเท้าในช่วงเย็น เนื่องจากเท้าจะเปลี่ยนขนาดตามกิจกรรมและช่วงเวลาของวัน

ลองก่อนตัดสินใจซื้อ

เมื่อเจอคู่ที่ถูกใจ เช็คดูตามที่แนะนำแล้ว ก่อนตัดสินใจซื้อให้ลองใส่วิ่งเหยาะ ๆ บริเวณร้านเพื่อทดสอบให้แน่ใจว่าเป็นคู่ที่ใส่แล้วสบายกับเท้าคุณจริง ๆ

เปลี่ยนรองเท้าวิ่งทุกๆการวิ่ง 500-600 กิโลเมตร

เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับสภาพผิวของพื้นที่คุณวิ่งด้วย

การซื้อรองเท้าวิ่งไม่จำเป็นต้องยึดของแบรนด์เนมอะไร แค่เลือกคู่ที่มีคุณภาพ ใส่แล้วไม่เกิดอาการบาดเจ็บและทำให้การวิ่งมีประสิทธิภาพก็พอแล้วค่ะ

แอล-คาร์นิทีน มีส่วนช่วยกระตุ้นการสลายไขมัน ระหว่างออกกำลังกายและลดอาการเหนื่อยล้า เพื่อประสิทธิภาพควร **ดื่มก่อนออกกำลังกาย 30 นาที**



ดื่มก่อน
ออกกำลังกายดีนะ
มีแอล-คาร์นิทีน
ด้วย

รู้ยัง?

รับประทานคอลลาเจนอย่างไร... ให้ได้ผลดีที่สุด

สมัยนี้ **คอลลาเจน** กำลังฮอต ประเด็นสงสัยเกี่ยวกับคอลลาเจนจึงมีมากตั้งแต่คอลลาเจนคืออะไร? ทำให้ผิวสวย อ่อนวัยได้จริงหรือ? และที่สำคัญจะรับประทานอย่างไร...เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด

คอลลาเจน คือโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในร่างกาย ทำหน้าที่เชื่อมพยุงโครงสร้างของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำให้เอ็นรอบข้อมีความแข็งแรง ทำให้ผิวเต่งตึงปราศจากริ้วรอย ฯลฯ ซึ่งปกติร่างกายสามารถสร้างคอลลาเจนได้เอง แต่หลังอายุ 25 ปีขึ้นไปร่างกายจะสร้างคอลลาเจนได้น้อยลงไปเรื่อย ๆ ส่งผลให้ผิวแห้งเหี่ยวกร้าน ผิวมีริ้วรอย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อปวดกระดูก ฯลฯ การรับประทานคอลลาเจนเสริมจึงเป็นหนึ่งในทางเลือก แต่การรับประทานคอลลาเจนให้ได้ผล ต้องรับประทานอย่างต่อเนื่องสักระยะ และควรรับประทานอย่างถูกวิธีด้วย

วิธีรับประทานคอลลาเจนให้ได้ผลดี

ควรรับประทานในช่วงท้องว่าง เพราะหากรับประทานคอลลาเจนพร้อมอาหาร ร่างกายจะดูดซึมสารอาหารจากอาหารหลัก ทำให้การดูดซึมคอลลาเจนมีประสิทธิภาพน้อยลง ซึ่งช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือ ก่อนนอน หรือ หลังตื่นนอนทันที เพราะเป็นช่วงที่ท้องว่าง ทำให้ร่างกายดูดซึมคอลลาเจนได้ดีที่สุด



นอกจากนี้ยังควรรับประทานคู่กับวิตามินซี เพราะวิตามินซีช่วยให้ร่างกายดูดซึมคอลลาเจนได้ดียิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าคอลลาเจนบางยี่ห้อจะบอกว่ามีส่วนผสมของวิตามินซีอยู่แล้วก็ตาม แต่อาจเป็นจำนวนวิตามินซีที่น้อยเกินไป ซึ่งหากร่างกายขาดวิตามินซีอยู่แล้ว ก็ยังไม่เห็นผลหรือเห็นผลน้อย ดังนั้นจึงควรรับประทานคอลลาเจนควบคู่กับวิตามินซีต่างหาก จึงจะได้ผลดีที่สุด

รู้อย่างนี้แล้วสาว ๆ ที่กลัวแก่ ควรรับหาคอลลาเจนและวิตามินซีมารับประทานเป็นการด่วนนะคะ

**คอลลาเจน
จากปลา 100%**



สะดวกง่ายๆ **ฉีก เติม**

ดูแลตัวเองได้ทุก **เมนูโปรด**



ไฟเบอร์
4,500 มก.



คอลลาเจน
2,000 มก.



สารสกัดจากถั่วขาว
500 มก.



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สำหรับเติมลงในทุกเมนูอาหาร
และเครื่องดื่มที่คุณโปรดปราน
ให้คุณได้ดูแลตัวเองในทุกเวลาที่ต้องการ

เพื่อสุขภาพที่ฟิต ดูดี ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม
และออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ สม่ำเสมอ

6

สารอาหารบำรุงผิว เพื่อผิวเปล่งปลั่งจากภายใน...สู่ภายนอก



ได้ชื่อว่าเป็นสมุนไพรเพื่อผู้หญิงโดยเฉพาะ เนื่องจากมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมน เอสโตรเจน มีสรรพคุณในการสร้างและบำรุงโลหิตให้มีความสมบูรณ์ ช่วยดูแล ผิวอย่างลึกซึ้งถึงระดับฮอร์โมน ส่งผลให้ผิวเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล



มหัศจรรย์แห่งสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิว (มีสารออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมน เอสโตรเจน) ช่วยฟื้นฟูและบำรุงผิว และช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย



ช่วยยับยั้งการลำเลียงเม็ดสีขึ้นไปยังผิวหน้า ส่งผลให้ผิวมีความกระจ่างใส ปกป้องผิวจากรังสียูวี และช่วยดูดซึมแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น คอลลาเจน แอล-กลูตาไธโอน อีกทั้งช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัย



ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานิน จึงช่วยให้ผิวขาวใส อีกทั้งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี และมีส่วนช่วยให้วิตามิน C และ E ในร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่



เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดปฏิกิริยาการเพิ่มเม็ดสีที่ผิว จึงช่วยลดปัญหา การเกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น



มีคุณสมบัติคล้ายวิตามิน และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความเสียหาย ที่อาจเกิดกับระบบผิวหนังจากการสัมผัสรังสียูวี และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย

สาระน่ารู้: ฮอร์โมนเอสโตรเจน มีความสำคัญในการรักษาและดูแลความอ่อนเยาว์ของผิว เพราะฮอร์โมน เอสโตรเจนเป็นปัจจัยหลักในการควบคุมความยืดหยุ่นและความเต่งตึงของผิว นอกจากนี้ยังช่วยรักษา ความชุ่มชื้นและเพิ่มความหนาของชั้นผิวในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. ไส้จิ้ง นิโรธสมบัติ. ตังกุย สกัดยอสมุนไพรบำรุงเลือด. (2557). คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิม พระเกียรติ. 2. Brincat M. P., Muscat Baron Y. and Galea R. (2005). Estrogens and the skin. CLIMACTERIC;8:110-123. 3. ศิริเกษม ศิริลักษณ์. (2552). Glutathione....สารจิตพิชิตขาว. วารสารได้ร่มเสลา. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 9. 4. จันทร์เพ็ญ บุญนะ, รัตน ปิณฑิตยารักษ์, วิษุตา กันธา, ศิริสิทธิ์ ชัยเมืองเขียว และนพพล เล็กสวัสดิ์. (2557). ข้อดีและข้อเสียของการดื่มน้ำนมถั่วเหลืองกับน้ำมันว. สาขาวิชาวิศวกรรมอาหาร สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 5. Rohdewald P.J. (2005). Pycnogenol®. French Maritime Pine Bark Extract. Institute of Pharmaceutical Chemistry, Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Münster, Germany 6. รัชมี เหล็กพรหม และจากรุพงษ์ แสงบุญมี. (2556). โคเอนไซม์ คิวเท็น: จากเคมีพื้นฐานสู่การประยุกต์ในทาง การแพทย์. ศรีนครินทร์เวชสาร; 28(4).



อัปความ **บรีงค์** ให้ผิว ปัง สุดๆ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เลดีน่า โคเอนไซม์ คิวเทน พลัส
นวัตกรรมการดูแลผิว...ลึกซึ้งถึงระดับฮอร์โมน



ด้วยส่วนผสมที่ทรงคุณค่า

ต่อผิวถึง 6 ชั้น

- สารสกัดจากตังกุย
- โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง
- วิตามินซี
- แอล-กลูตาไรโอน
- สารสกัดจากเปลือกสน
- โคเอนไซม์ คิวเทน

รับประทานวันละ 2 แคปซูล ก่อนอาหาร

Super Save!



แพ็คเกจ

เพียง

900 บาท
(ปกติ 1,600 บาท)



แพ็คเกจ
6 กล่อง

เพียง

2,600 บาท
(ปกติ 4,800 บาท)

Special Double point

X2

พิเศษ! รับคะแนนสะสม 2 เท่า

ผลิตภัณฑ์ที่คัดสรรคุณภาพเพื่อคุณ

แอสเนเจอร์
ฟิชออยล์ 1,000 มก.

Super Save!
แพ็คเกจเพียง
800 บาทเท่านั้น
ราคาปกติ 1,200 บาท

- มีส่วนทำให้ความจำดี
- มีส่วนต่อต้านภาวะสมองเสื่อมก่อนวัย
- มีส่วนลดโคเลสเตอรอล
- มีส่วนลดไขมันในเลือด
- ผ่านการตรวจสอบสารปนเปื้อนและโลหะหนัก

AsNature
Dietary Supplement Product
K2® Oil, Fish with Fish Oil
and Vitamin E Softgels
60 Softgels
For 60 Day Supply (approximately 2 per day)
Made in Canada

พิเศษ
เพียง **420** บาทเท่านั้น!
(ปกติ 600 บาท) 60 แคปซูล

ซี 1000
วิตามินซี 1,000 มก.

- มีส่วนต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน
- มีส่วนป้องกันและบรรเทาอาการหวัด
- มีส่วนกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน ลดจุดต่างดำผิวขาวใส

CEE-1000
Vitamin C 1000 mg
Net Total Contains: Vitamin C (Ascorbic Acid) 1000 mg
CEE-1000: 100% 天然の製品です。
1000 mg
100 Softgels

พิเศษ
เพียง **250** บาทเท่านั้น!
(ปกติ 450 บาท) 100 แคปซูล

ลูทีน่า
สารสกัดจากดอกดาวเรือง

- เหมาะสำหรับผู้ที่ใช้สายตามาก เช่น ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือใช้โทรศัพท์เป็นเวลานาน
- ผู้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อม และผู้ที่ต้องการบำรุงสายตา

LUTEINA
Lutein and Zeaxanthin
60 capsules

พิเศษ
เพียง **200** บาทเท่านั้น!
(ปกติ 300 บาท) 60 แคปซูล

แกรมม่า
แผ่นรัดหน้าท้อง

- มีส่วนช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้องและเอว
- มีส่วนช่วยพยุงกล้ามเนื้อหลัง ไม่ให้เกิดความเมื่อยล้า
- สามารถใช้ได้ในขณะทำงาน และออกกำลังกาย

พิเศษ
เพียง **149** บาทเท่านั้น!
(ปกติ 190 บาท)

Super
Value Pack

คุ้ม-ถูก-ดี ที่นี้...ที่เดียว ซื้อเลย!

ฮอทต้า แพ็คสุดคุ้ม!



ฮอทต้า ชิงผสมน้ำผึ้ง
ขนาด 40 ซอง

ราคา 290.-

(ปกติ 372 บาท)

SAVE 22%



ฮอทต้า ชิง 100%
ขนาด 40 ซอง

ราคา 290.-

(ปกติ 360 บาท)

SAVE 19%



ฮอทต้า ชิงเข้มข้น
ขนาด 50 ซอง

ราคา 290.-

(ปกติ 389 บาท)

SAVE 25%



ฮอทต้า ชิงต้นตำรับ
ขนาด 50 ซอง

ราคา 290.-

(ปกติ 368 บาท)

SAVE 21%

ฟิตเน คอฟฟี่
ขนาดสุดคุ้ม!

ฟิตเน คอฟฟี่
สูตรผสมสารสกัดจากถั่วขาว
และแอล-ไลซีน
ขนาด 20 ซอง

ราคา 192.-

(ปกติ 210 บาท)



**แถมฟรี
2 ซอง**



ดูดี..ทุกวัน

ฟิตเน คอฟฟี่ เชฟ
สูตรผสมแอล-คาร์นิทีน
ขนาด 20 ซอง

ราคา 135.-

(ปกติ 148 บาท)



ดูดี...ฟิต ไร้ไขมัน

ฟิตเน คอฟฟี่
สูตรผสมคอลลาเจน
และวิตามินซี
ขนาด 18 ซอง

ราคา 165.-

(ปกติ 178 บาท)



ดูดี...ผิวกระชับ

LIVE & FIT | 16

Red Price

Red Promotion

ซื้อครบ
500 บาท
เลือกรับ **ฟรี**ทันที!

ส่วนลด **25** บาท
ทันทีที่ซื้อ

*ต.ย. ยอดซื้อรวม 500 บาท
จ่ายเพียง 475 บาทเท่านั้น !

หรือ



แก้ว ปีตเน่ 1 ใบ

แก้วเนื้อพรอสต์คุณภาพสูงจาก Ocean Glass ออกแบบเป็นพิเศษ
สมคุณค่าการใช้งาน เก็บสะสม และเป็นของขวัญของฝาก

ซื้อครบ
1,000 บาท
เลือกรับ **ฟรี**ทันที!

ส่วนลด **60** บาท
ทันทีที่ซื้อ

หรือ



กระจก Happy Day 1 ชิ้น

กระจกสำหรับใช้แต่งหน้า พับเก็บได้ รูปแบบสวย เก๋ไก๋ พกพาสะดวก

ซื้อครบ
2,000 บาท
เลือกรับ **ฟรี**ทันที!

ส่วนลด **130** บาท
ทันทีที่ซื้อ

หรือ



กระเป๋า Happy Travel 1 ใบ

กระเป๋าเอนกประสงค์สำหรับเก็บของใช้ส่วนตัวสำหรับการเดินทาง
ให้เป็นระเบียบ ช่วยให้หยิบใช้ง่ายสะดวก ไม่เสียเวลา มี 2 สีให้ เลือก สีดำ และสีส้ม

ซื้อสนุก แลกสนั่น!

ง่าย ๆ ด้วยคะแนนสะสม

- ★ 10 บาท = 1 คะแนน
- ★ คะแนนสะสมไม่มีวันหมดอายุ
- ★ แลกของรางวัลเริ่มต้นเพียง 100 คะแนน

สะสมครบ
100
คะแนน*

Shape Up
Sauna

หรือ



ชาม
FIT Bowl



สะสมครบ
150
คะแนน*

ชอตต้า
สูตรซิงค์เข้มข้น
ขนาด 5 ซอง



หรือ

พิตเน่ คอฟฟี่ เชฟ
ขนาด 4 ซอง



แก้วพิตเน่



สะสมครบ
300
คะแนน*

พิตเน่ คอฟฟี่ เชฟ
ขนาด 10 ซอง



หรือ



ชอตต้า ซิงค์ 100%
ขนาด 10 ซอง

พิตเน่ ท็อปปีง
สารสกัดจากถั่วขาว
ขนาด 10 ซอง



ชามสลัดไม้



สะสมครบ
500
คะแนน*

ชุด "ดับเบิ้ลเชฟ"
(พิตเน่ คอฟฟี่ เชฟ
ขนาด 10 ซอง 2 ถุง)



หรือ



ชุด "ชอตต้า เบรค"
(ชอตต้าซิงค์ 100%
และซิงค์ผสมน้ำผึ้ง
ขนาด 10 ซอง
ชนิดละ 1 ถุง)

บัตรของขวัญ
Tesco Lotus
มูลค่า 100 บาท



สะสมครบ
700
คะแนน*



หรือ

หมอนผ้าไหม



กระเป๋า
เลดีน่า บริงค์



สะสมครบ
1,000
คะแนน*

ชอตต้า แพ็คสุดประหยัด*
(เลือกรสชาติได้ตามต้องการ)



หรือ

พิตเน่ คอฟฟี่
สารสกัดจากถั่วขาว
ขนาด 24 ซอง



ชุดกระบอกลี้น้ำ
สุญญากาศ
(เก็บความร้อนได้ดี)



สะสมครบ
2,000
คะแนน*

ไดร์เป่าผม
LE' SASHA
1200 W



เลือกรับของสมนาคุณ 1 ชิ้นหรือ 1 ชุดต่อยอดคะแนนสะสม,

บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงของสมนาคุณในมูลค่าเดียวกันโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า กรุณาสินค้าสมนาคุณที่แสดงไว้หมดลง

แลกของรางวัลอื่นๆ เพิ่มเติมได้ที่ www.liveandfit.com

วิธีการ : 1. Log in ด้วย e-mail address และ password (สำหรับสมาชิกที่ยังไม่เคยลงทะเบียน สามารถแจ้งลงทะเบียนได้ที่ Line ID : @liveandfit)

2. Click ที่ จะเห็นรายการของสมนาคุณให้คุณเลือกมากมาย

สอบถามเกี่ยวกับคะแนนหรือการแลกของรางวัลได้ที่ โทร. 0-2731-2333, 08-6335-0288, Line ID : @liveandfit

รหัสสมาชิก

ชื่อ-นามสกุล.....

ที่อยู่จัดส่งสินค้า (ชัดเจน) บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ถนน.....

ซอย..... ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์

• รายการสินค้าราคาพิเศษ แบบขายปลีก •

รายการสินค้าราคา ขายปลีก	ขนาดบรรจุ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ	จำนวนสั่งซื้อ	เป็นเงิน
ผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลรูปร่าง					
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร กลิ่นดั้งเดิม	20 ของ	89	77	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร กลิ่นดั้งเดิม	40 ของ	163	148	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร กลิ่นเก็กชวย	15 ของ	89	77	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร กลิ่นเก็กชวย	30 ของ	163	148	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร รสชาเขียว	15 ของ	89	77	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร รสชาเขียว	30 ของ	163	148	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร กลิ่นแบลค เคอร์แรนท์	15 ของ	89	77	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” ยาขงสมุนไพร กลิ่นลิ้นจี่	15 ของ	89	77	ถุง	บาท
“ฟิตเนส” แคปซูลสมุนไพรสกัด	20 แคปซูล	126	101	กล่อง	บาท
“ฟิตเนส” แคปซูลสมุนไพรสกัด	40 แคปซูล	224	192	กล่อง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่” ผสมสารสกัดจากแอปเปิ้ล เปลือกสน และทับทิม	10 ของ	136	115	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่” ผสมโยอาหาร 4,000 มก. และคอลลาเจน	10 ของ	136	115	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่” สูตรผสมสารสกัดจากถั่วขาว และแอล-ไลซีน	10 ของ	124	104	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่” สูตรผสมสารสกัดจากถั่วขาว และแอล-ไลซีน	24 ของ	210	192	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่” สูตรผสมสารสกัดจากถั่วขาว และแอล-ไลซีน	24 ของ	240	210	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่” สูตรผสมคอลลาเจน และวิตามินซี	10 ของ	110	93	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่” สูตรผสมคอลลาเจน และวิตามินซี *ใหม่	18 ของ	178	165	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่ เซฟ” กาแฟปรุงสำเร็จ	10 ของ	86	77	ถุง	บาท
“ฟิตเนส คอฟฟี่ เซฟ” กาแฟปรุงสำเร็จ	18 ของ	148	135	ถุง	บาท
“ฟิตเนส ซ็อกโก” เครื่องดื่มโกโก้ ผสมโยอาหารสูง 5,000 มก.	10 ของ	115	100	ถุง	บาท
“ฟิตเนส ทيوبั้ง” ผสมสารสกัดจากถั่วขาว 500 มก.	10 ของ	99	89	ถุง	บาท
“ฟิตเนส ทيوبั้ง” ไฟเบอร์ 4,500 มก.	10 ของ	99	89	ถุง	บาท
“ฟิตเนส สวิท” ชูคราโลส ชนิดผง	40 ของ	68	60	กล่อง	บาท
ผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพ					
“ฮอตต้า” ชิงตันดำรับ ผสมวิตามิน บี1 บี2 บี6	14 ของ	103	90	ถุง	บาท



• รายการสินค้าราคาพิเศษ แบบขายปลีก •

รายการสินค้าราคา ขายปลีก	ขนาดบรรจุ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ	จำนวนสั่งซื้อ	เป็นเงิน
“ฮอทต้า” ชิงเข้มข้น	14 ของ	109	98	ถุง	บาท
“ฮอทต้า” ชิง 100% ไม่ผสมน้ำตาล	10 ของ	90	80	ถุง	บาท
“ฮอทต้า” ชิงผสมน้ำผึ้ง และวิตามินบี1 บี2 บี6	10 ของ	93	80	ถุง	บาท
“ฮอทต้า พลัส” ชิงผสมโสม	10 ของ	135	115	ถุง	บาท
“ฮอทต้า พลัส” ชิงผสมโยอาหาร 4,000 มก.	10 ของ	103	88	ถุง	บาท
“ฮอทต้า พลัส” ชิงผสมเห็ดสกัด	10 ของ	135	115	ถุง	บาท
“ตูมทิพ” มะตูมผงผสมน้ำผึ้ง และวิตามินบี1 บี2 บี6	10 ของ	49	42	ถุง	บาท
“ตูมทิพ” มะตูมผงผสมน้ำผึ้ง และวิตามินบี1 บี2 บี6	450 กรัม	99	89	ถุง	บาท
“เอ็มเซล คอฟฟี่” สูตรผสมกระชายดำสกัด	10 ของ	136	115	ถุง	บาท
“แอสเนเจอร์” ฟิชชอยล์ 1,000 มก. *ใหม่	60 แคปซูล	600	420	ขวด	บาท
“ซี 1,000” วิตามินซี 1,000 มก. *ใหม่	100 แคปซูล	450	250	ขวด	บาท
“ลูทีน่า” สารสกัดจากดอกดาวเรือง	60 แคปซูล	300	200	ขวด	บาท
ผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลความงาม					
“ฟิตเน่ ทيوبิ้ง” คอลลาเจน 2,000 มก.	10 ของ	129	109	ถุง	บาท
“เลดีน่า” โคเอนไซม์คิวเทน พลัส	30 แคปซูล	800	490	กล่อง	บาท
ผลิตภัณฑ์สมุนไพรธรรมชาติ					
“เลดีน่า” ยาสตรีแคปซูล	30 แคปซูล	90	75	กล่อง	บาท
“เลดีน่า” ยาสตรีแคปซูล	60 แคปซูล	172	145	กล่อง	บาท
ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้ออกกำลังกาย					
“แกรมม่า” แผ่นรัดหน้าท้อง	1 ชิ้น	190	149	ชิ้น	บาท
รวมยอดซื้อ					บาท

• รายการสินค้า ราคาพิเศษ แบบขายส่ง/โหล •

Red Price รายการสินค้าราคา ขายปลีก	ขนาดบรรจุ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ	จำนวนสั่งซื้อ	เป็นเงิน
		/โหล	/โหล		
“ฟิตเน่ คอฟฟี่” สูตรผสมสารสกัดจากแอปเปิล เปลือกสนและทับทิม	10 ของ	1,632	1,340	โหล	บาท
“ฟิตเน่ คอฟฟี่” สูตรผสมโยอาหาร 4,000 มก. และ คอลลาเจน	10 ของ	1,632	1,340	โหล	บาท
“ฟิตเน่ คอฟฟี่” สูตรผสมสารสกัดจากถั่วขาว และแอล-ไลซีน	10 ของ	1,488	1,210	โหล	บาท
“ฟิตเน่ คอฟฟี่” สูตรผสมสารสกัดจากถั่วขาว และแอล-ไลซีน	20 ของ	2,520	2,050	โหล	บาท
“ฟิตเน่ คอฟฟี่” สูตรผสมคอลลาเจน และวิตามินซี	10 ของ	1,320	1,070	โหล	บาท
“ฟิตเน่ คอฟฟี่” สูตรผสมคอลลาเจน และวิตามินซี	18 ของ	2,136	1,920	โหล	บาท
“ฟิตเน่ คอฟฟี่ เชฟ” กาแฟปรุงสำเร็จ	10 ของ	1,032	885	โหล	บาท
“ฟิตเน่ คอฟฟี่ เชฟ” กาแฟปรุงสำเร็จ	18 ของ	1,776	1,555	โหล	บาท
“เอ็มเซล คอฟฟี่” สูตรผสมกระชายดำสกัด	10 ของ	1,632	1,340	โหล	บาท



• รายการสินค้า ราคาพิเศษ แบบขายส่ง/โหล •

Red Price	รายการสินค้าราคา ขายปลีก	ขนาดบรรจุ	ราคาปกติ /โหล	ราคาพิเศษ /โหล	จำนวนสั่งซื้อ	เป็นเงิน
	“ฟิตเน่ ซ็อกโก” เครื่องต้มโกโก้ ผสมโยเกิร์ตสูง 5,000 มก.	10 ซอง	1,380	1,125	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาแคปซูลสมุนไพรสกัด	40 แคปซูล	2,688	2,160	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร กลิ่นดั้งเดิม	20 ซอง	1,068	860	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร กลิ่นดั้งเดิม	40 ซอง	1,956	1,575	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร กลิ่นเก็กฮวย	15 ซอง	1,068	860	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร กลิ่นเก็กฮวย	30 ซอง	1,956	1,575	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร รสชาเขียว	15 ซอง	1,068	860	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร รสชาเขียว	30 ซอง	1,956	1,575	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร กลิ่นลิ้นจี่	15 ซอง	1,068	860	โหล	บาท
	“ฟิตเน่” ยาขงสมุนไพร กลิ่นแบลค เฮอร์เรนท์	15 ซอง	1,068	860	โหล	บาท
รวมยอดซื้อ						บาท

• น้ำขิง ฮอกต้า แพ็คสุดประหยัด •

Red Price	รายการสินค้าราคา ขายปลีก	ขนาดบรรจุ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ	จำนวนสั่งซื้อ	เป็นเงิน
	“ฮอกต้า” ขิงตันตำรับ ผสมวิตามิน บี1 บี2 บี6	50 ซอง	368	290	ถุง	บาท
	“ฮอกต้า” ขิงเข้มข้น	50 ซอง	390	290	ถุง	บาท
	“ฮอกต้า” ขิง 100% ไม่ผสมน้ำตาล	40 ซอง	360	290	ถุง	บาท
	“ฮอกต้า” ขิงตันตำรับผสมน้ำผึ้ง และวิตามินบี1 บี2 บี6	40 ซอง	360	290	ถุง	บาท
รวมยอดซื้อ						บาท

Red Promotion

Red Price Red Promotion (หมดเขต 31 มีนาคม 2560 เท่านั้น)

ยอดซื้อครบ **500 บาท**

เลือกรับ **ฟรี** กันที!

ส่วน
ลด **25 บาท**
กันทีที่ซื้อ

หรือ



แก้ว ฟิตเน่ 1 ใบ

ยอดซื้อครบ **1,000 บาท**

เลือกรับ **ฟรี** กันที!

ส่วน
ลด **60 บาท**
กันทีที่ซื้อ

หรือ



กระบอก Happy Day 1 ขึ้น

ยอดซื้อครบ **2,000 บาท**

เลือกรับ **ฟรี** กันที!

ส่วน
ลด **130 บาท**
กันทีที่ซื้อ

หรือ



กระเป๋า Happy Travel 1 ใบ

• **Set Promotion พิเศษ** * (ยอดซื้อชุด set Promotion จะไม่รวมรายการ “Red Price Red Promotion”) •

รายการสินค้า Set Promotion พิเศษ	ขนาดบรรจุ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ	จำนวนสั่งซื้อ	เป็นเงิน
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงผิว					
“เลดีน่า” โคเอนไซม์ คิวเท็น พลัส *แพ็ค 6 กล่อง	30 แคปซูล	4,800	2,600	ชุด	บาท
“เลดีน่า” โคเอนไซม์ คิวเท็น พลัส *แพ็คคู่	30 แคปซูล	1,600	900	ชุด	บาท
“เอ็มเซลล์ คอฟฟี่” สูตรผสมกระชายดำสกัด *แพ็ค 3 ถุง	10 ซอง	408	230	ชุด	บาท
“แอสเนเจอร์” ฟิชออยล์ 1,000 มก. *แพ็คคู่	60 แคปซูล	1,200	800	ชุด	บาท
รวมยอดซื้อ					บาท

โอบเชินเข้าบัญชี ชื่อบัญชี “บริษัท นิเวศอนเซพท์ โปรดัคท์ จำกัด” ประเภท สะสมทรัพย์สิน

- ครบ 500 บาท ขึ้นไป

