

ชีวิ 100 ปี มีสุข

LIVE Talk

**ดูแลสุขภาพเชิงรุก
ในระดับโครโมโซม
ชะลอวัย ไม่รอป่วย**



 ทุกวันพฤหัสบดี

 12.00 น. - 13.00 น.

ช่องทางติดตาม 

 ชีวิ 100 ปี มีสุข

 Mylife100 society CHANNEL



รศ.ดร. ปรีญา ลิ้มพิทกุล
ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย

 สายด่วน 1154

 www.mylife100club.com

 @mylife100society

การดูแลสุขภาพในเชิงรุก

วันพฤหัสบดี ที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2567, 06.00 น.

เทรนด์ใหม่สำหรับการดูแลสุขภาพของคนรักสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพในเชิงรุก เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นไปในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตลอดเวลา ขณะเดียวกันเน้นที่การชะลอวัย ย้อนวัยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อตั้งรับการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการป้องกันโรคต่างๆ ที่นับวันจะแพร่ขยายมากขึ้นในปัจจุบัน

เทคนิคในการดูแลตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายหรือการควบคุมน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังต้องคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธีที่สามารถฟื้นฟูความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ และการเกิดโรคต่างๆ

มาพบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ เพื่อการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว กับ รศ.ดร.ปรียา ลิ้มกุล ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย ที่จะมาให้ข้อมูลเรื่องราวในมิติต่างๆ เกี่ยวกับการชะลอวัย ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 12.00-13.00 น. ติดตามได้ทาง FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปี มีสุข YouTube - mylife100society, และ line @mylife100society หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางสายด่วน 1154 หรือ FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปี มีสุข

	Publication : www.cbntchannel.com Link Website : https://cbntchannel.com/other/3118/ Date : March 27, 2024 PR Value : 30,000	
--	--	--



ชวี 100 ปี มีสุข

Talk

LIVE

**ดูแลสุขภาพเชิงรุก
ในระดับโครโมโซม
ชะลอวัย ไม่รอป่วย**



 ทุกวันพฤหัสบดี

 12.00 น. - 13.00 น.

ช่องทางติดตาม 

 ชวี 100 ปี มีสุข

 **Mylife100 society CHANNEL**



รศ.ดร. ปรียา ลิฬหกุล
ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย

 สายด่วน 1154

 www.mylife100club.com

 @mylife100society

พบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ ใน FB LIVE เพจ ชวี 100 ปีมีสุข

มีนาคม 27, 2024

เทรนด์ใหม่สำหรับการดูแลสุขภาพของคนรักสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพในเชิงรุก เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นไปในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตลอดเวลา ขณะเดียวกันเน้นที่การชะลอวัย ย้อนวัยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อตั้งรับการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการป้องกันโรคต่างๆ ที่นับวันจะแพร่ขยายมากขึ้นในปัจจุบัน

เทคนิคในการดูแลตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบันไม่เพียงแต่การใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายหรือการควบคุมน้ำหนักเท่านั้นแต่ยังต้องคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธีที่สามารถฟื้นฟูความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ และการเกิดโรคต่างๆ

มาพบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ เพื่อการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวกับ **รศ. ดร. ปรียา ลิฟท์กุล ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย** ที่จะมาให้ข้อมูลเรื่องราวในมิติต่างๆ เกี่ยวกับการชะลอวัย ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) **ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 12.00 - 13.00 น. ติดตามได้ทาง FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข Youtube – mylife100society, และ line @mylife100society หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางสายด่วน 1154 หรือ FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข**

	Publication : www.facebook.com/BKK NOW Link Website : https://shorturl.asia/gsRQJ Date : March 26, 2024 PR Value : 30,000	
--	---	--



BKK NOW

2 วัน · 🌐



เทรนด์ใหม่สำหรับการดูแลสุขภาพของคนรักสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพในเชิงรุก เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นไปในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตลอดเวลา ขณะเดียวกันเน้นที่การชะลอวัย ย้อนวัยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อตั้งรับการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการป้องกันโรคต่างๆ ที่นับวันจะแพร่ขยายมากขึ้นในปัจจุบัน

เทคนิคในการดูแลตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายหรือการควบคุมน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังต้องคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธีที่สามารถฟื้นฟูความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ และการเกิดโรคต่างๆ

มาพบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ เพื่อการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

กับรศ.ดร. ปรีญา ลิ้มกุล ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย ที่จะมาให้ข้อมูลเรื่องราวในมิติต่างๆ เกี่ยวกับการชะลอวัย ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 12.00 - 13.00 น. ติดตามได้ทาง FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข Youtube - mylife100society, และ line @mylife100society หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางสายด่วน 1154 หรือ FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข



ชีวี 100 ปีมีสุข

LIVE Talk

ดูแลสุขภาพเชิงรุกในระดับโครโมโซม

ชะลอวัย ไม่รอป่วย

 ทุกวันพฤหัสบดี

 12.00 น. - 13.00 น.

ช่องทางติดตาม ➔

 ชีวี 100 ปีมีสุข

 Mylife100 society CHANNEL

 สายด่วน 1154

 www.mylife100club.com

 @mylife100society



รศ.ดร. ปรีญา ลิ้มกุล
ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย



	Publication : www.facebook.com/บลูชีพ Link Website : https://shorturl.asia/z8Fke Date : March 26, 2024 PR Value : 60,000	
--	---	--



เทรนด์ใหม่คนรักสุขภาพ-การชะลอวัย

ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) ใน FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข

เทรนด์ใหม่สำหรับการดูแลสุขภาพของคนรักสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพในเชิงรุก เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นไปในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตลอดเวลา ขณะเดียวกันเน้นที่การชะลอวัย ย้อนวัยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อตั้งรับการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการป้องกันโรคต่างๆ ที่นับวันจะแพร่ขยายมากขึ้นในปัจจุบัน

เทคนิคในการดูแลตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายหรือการควบคุมน้ำหนักเท่านั้นแต่ยังต้องคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธีที่สามารถฟื้นฟูความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ และการเกิดโรคต่างๆ

มาพบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ เพื่อการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวกับ รศ.ดร. ปรีญา ลิฬหกุล ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย ที่จะมาให้อะไรดีๆ ในมิติต่างๆ เกี่ยวกับการชะลอวัย ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 12.00-13.00 น. ติดตามได้ทาง FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข Youtube-mylife100society, และ line @mylife100society หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางสายด่วน 1154 หรือ FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข

ชีวี 100 ปีมีสุข

LIVE Talk

ดูแลสุขภาพเชิงรุกในระดับโครโมโซม ชะลอวัย ไม่รอป่วย

ทุกวันพฤหัสบดี

12.00 น. - 13.00 น.

ช่องทางติดตาม

ชีวี 100 ปีมีสุข

Mylife100 society CHANNEL

สายด่วน 1154 | www.mylife100club.com | @mylife100society

รศ.ดร. ปรีญา ลิฬหกุล
ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย

	Publication : www.facebook.com/Wefiethailand Link Website : https://shorturl.asia/mnbLW Date : March 26, 2024 PR Value : 30,000	
--	---	--



Wefiethailand

2 วัน · 🌐



พบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ เกี่ยวกับการชะลอวัย ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) ใน FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข

เทรนด์ใหม่สำหรับการดูแลสุขภาพของคนรักสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพในเชิงรุก เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นไปในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตลอดเวลา ขณะเดียวกันเน้นที่การชะลอวัย ย้อนวัยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อตั้งรับการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการป้องกันโรคต่างๆ ที่นับวันจะแพร่ขยายมากขึ้นในปัจจุบัน

เทคนิคในการดูแลตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายหรือการควบคุมน้ำหนักเท่านั้นแต่ยังต้องคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธีที่สามารถฟื้นฟูความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ และการเกิดโรคต่างๆ

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



ชีวี 100 ปีมีสุข



APCO

LIVE Talk

ดูแลสุขภาพเชิงรุกในระดับโครโมโซม

ชะลอวัย ไม่รอป่วย

ทุกวันพฤหัสบดี

12.00 น. - 13.00 น.

ช่องทางติดตาม

ชีวี 100 ปีมีสุข

Mylife100 society CHANNEL

สายด่วน 1154

www.mylife100club.com

@mylife100society



รศ.ดร. ปรียา ลิ้มกุล
ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย



	Publication : www.facebook.com/EPNEWSMEDIA Link Website : https://shorturl.asia/eOsQh Date : March 26, 2024 PR Value : 90,000	
--	---	--



EP News

2 วัน · 🌐



#EPNEWS เทรนด์ใหม่สำหรับการดูแลสุขภาพของคนรักสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพในเชิงรุก เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นไปในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตลอดเวลา ขณะเดียวกันเน้นที่การชะลอวัย ย้อนวัยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อได้รับการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการป้องกันโรคต่างๆ ที่นับวันจะแพร่ขยายมากขึ้นในปัจจุบัน

เทคนิคในการดูแลตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายหรือการควบคุมน้ำหนักเท่านั้นแต่ยังต้องคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธีที่สามารถฟื้นฟูความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ และการเกิดโรคต่างๆ

มาพบกับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ เพื่อการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวกับ รศ.ดร. ปรียา ลิ้มกุล ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย ที่จะมาให้อะไรดีๆ ในมิติต่างๆ เกี่ยวกับการชะลอวัย ย้อนวัยในระดับโครโมโซม (เทโลเมียร์) ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 12.00 - 13.00 น. ติดตามได้ทาง FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข Youtube - mylife100society, และ line @mylife100society หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางสายด่วน 1154 หรือ FB LIVE เพจ ชีวี 100 ปีมีสุข



ชีวี 100 ปีมีสุข

LIVE Talk

ดูแลสุขภาพเชิงรุกในระดับโครโมโซม ชะลอวัย ไม่รอป่วย

📅 ทุกวันพฤหัสบดี

🕒 12.00 น. - 13.00 น.

📍 ช่องทางติดตาม

📺 ชีวี 100 ปีมีสุข

📺 Mylife100 society CHANNEL

☎️ สายด่วน 1154

🌐 www.mylife100club.com

📱 @mylife100society



รศ.ดร. ปรียา ลิ้มกุล
ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการชะลอวัย

