

‘นก ชลิตา’นางสาวไทย 2541 บทบาทใหม่ ‘โค้ชซึ่งสุขภาพ’



ตามเสียงเรียกร้อง เจ้าของฉายาสุภาพดีเข้าเส้น “นก-ชลิตา เลาว์ชาลี ตันติพิภพ” อดีตนางสาวไทย ปี 2541 หวนคืนหน้าจอทีวีอีกครั้งในการทำหน้าที่ “ครูสุขภาพ” กับรายการ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น” ออกอากาศทางช่อง 28 วันเสาร์ เวลา 09.25 น. เป็นต้นไป พร้อมบทบาทใหม่ “โค้ชซึ่งสุขภาพ” การบรรยายการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยแบบบูรณาการเพื่อสุขภาพที่ดีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ กับโครงการ “Health Society Training Project” ที่จะจัดขึ้นในวันเสาร์ที่ 23-วันอาทิตย์ที่ 24 พฤศจิกายน 2561 โรงแรม S 31 สุขุมวิท

นก-ชลิตา เลาว์ชาลี ตันติพิภพ เผยว่า ช่วงที่หายหน้าไปเพราะอยากไปทุ่มเทเวลาให้กับการเรียนปริญญาเอก สาขาปรัชญาวชิราวุธศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ สำนักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในช่วงนั้นก็จะได้เจอแฟนฯ รายการเข้ามาทักทายตลอดว่า อยากให้กลับมาทำรายการเกี่ยวกับดูแลสุขภาพแบบเข้าใจง่าย ๆ ทำได้ง่าย ๆ และยิ่งมาเรียนปริญญาเอกด้าน Anti-Aging ทำให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพในเชิงลึกมากขึ้น และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากๆ อีกทั้งบ้านเรามีครูสุขภาพที่มีข้อมูลความรู้ดี ๆ อีกมาก จึงได้ตัดสินใจกลับมาทำรายการสุขภาพอีกครั้งในชื่อ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น”

เรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับคนไทย แต่ประเด็นคือ คนที่เข้าใจถึงศาสตร์นี้ยังมีน้อยมาก คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการชะลอวัยคือการป้องกันไม่ให้แก่ก่อนวัย แต่ความจริงศาสตร์ชะลอวัย คือการป้องกันความเสี่ยงของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย เป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง หลายๆ โรค เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคสมองเสื่อม เป็นต้น ซึ่งการชะลอวัยที่ดีควรดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ หรือที่เราได้ยินกันอยู่บ่อยๆ ว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ไม่ว่าจะเรื่องอาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การลดความเครียด และการนอนหลับ ถ้าเราดูแลเรื่องนี้อย่างถูกวิธี เหมาะสม จะช่วยให้เรามีสุขภาพดีและอายุยืนยาวได้

รูปแบบรายการก็จะเป็นรายการความยาว 5 นาที ที่จะนำเสนอสาระความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งเรื่องการกิน การออกกำลังกาย รวมถึงผลิตภัณฑ์หรือบริการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพและความงามที่ครบทุกแง่มุมจากผู้เชี่ยวชาญด้านนั้นๆ โดยตรง เป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย และผู้ชมสามารถนำไปปรับใช้ทำตามได้สะดวกเช่นกัน เน้นบรรยากาศสบายๆ เหมือนเพื่อนคุยกับเพื่อน แบ่งปันเรื่องราวดีๆ ให้กัน โดยจะออกอากาศทางช่อง 28 ทุกเช้าวันเสาร์ เวลา 09.25 ค่ะ” ไม่ใช่แค่การหวนคืนจอรายการ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น” เท่านั้น “ครูสุขภาพ” อย่างอดีตนางสาวไทย ยังสร้างสรรค์ส่งต่อความรู้

สุขภาพและความงามแบบองค์รวมกับโครงการใหม่ล่าสุด “Health Society Training Project” ในการทำหน้าที่เป็น “โค้ชซึ่งสุขภาพ” ภายใต้แนวคิด Integrative Health Care & Health Promotion for Anti-Aging” การดูแลและส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อการชะลอวัย เป็นการต่อยอดจากรายการ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น” ส่งตรงถึงคนรักสุขภาพมากขึ้น จึงเป็นที่มาของ Health Society Training Project



“กลุ่มเป้าหมายที่นกออยากนำโครงการนี้เข้าไปส่งเสริมสุขภาพการชะลอวัยแบบบูรณาการคือกลุ่มคนวัยทำงาน เพราะด้วยไลฟ์สไตล์เป็นช่วงชีวิตที่เขาทุ่มเทให้กับการทำงานวันหนึ่งๆ ต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย ไม่ถูกสุขลักษณะ ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ และอาจจะเลยการดูแลสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลในระยะยาว รวมถึงผู้รักสุขภาพที่อยากเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน”

ทางด้านสุขภาพ ยังกล่าวว่า ในหลักสูตรนี้ทั้งการบรรยาย การฝึกปฏิบัติ และเวิร์คช็อป การดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยแบบบูรณาการเพื่อสุขภาพที่ดี อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ โดยในคอร์สแรกที่จะเปิดอบรมภายใต้หัวข้อ **ครบเครื่องเรื่อง WEIGHT LOSS : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ... เพื่อการลดน้ำหนักที่ยั่งยืน** ครอบคลุมเนื้อหา

Basic Nutrient Knowledge for Weight Loss ความรู้พื้นฐานเรื่องสารอาหารกับการลดน้ำหนัก, Popular Weight Loss Diets สูตรเด็ดสำหรับการลดน้ำหนัก, Hormone & Weight Loss ฮอร์โมนกับการลดน้ำหนัก, Microbiome Diet & Wight Loss, Aesthetic Medicine for Weight Loss เวชศาสตร์ความงามเพื่อการลดน้ำหนัก, Exercise for Weight Loss ออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก และ SKT สมารถบำบัดสรีรศาสตร์และคณะ

ทั้งนี้โดยมี **นก ชลิตา** เป็นวิทยากร ร่วมด้วย **ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์** อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ปรึกษาโครงการ, **นพ.เสกฐิติ งามเมธิชัยวงศ์** (หมอหล่อคอเหล่า), **นพ.วชิระ คุณาธาร** (หมอฟรีด), **นพ.สมบูรณ์ รุ่งพรชัย** และ **รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เติร์มชัยศรี** ร่วมเป็นวิทยากร”

ติดตามเรื่องราวดีเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างสุขภาพดีแบบมีคุณภาพ กับ **ชลิตา เถาว์ขาลี** ดันดีพิภพ ได้ในรายการ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น” ได้ทางช่อง 28 ทุกเช้าวันเสาร์ เวลา 09.25 น. และหน่วยงานองค์กรที่สนใจอยากส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดีแบบองค์รวมกับโครงการ “Health Society Training Project” ภายใต้หัวข้อ “ครบเครื่องเรื่อง WEIGHT LOSS : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ...เพื่อการลดน้ำหนักที่ยั่งยืน” ในวันเสาร์ที่ 23-วันอาทิตย์ 24 พฤศจิกายน 2561 สถานที่โรงแรม S31 สุขุมวิท สนใจจองคอร์สและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโครงการได้ที่ โทรศัพท์ 08-6810-4069 ■

Health Society Training Project

ครบเครื่องเรื่อง WEIGHT LOSS:

จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ... เพื่อการลดน้ำหนักที่ยั่งยืน

ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์
ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและสุขภาพ
• การดูแลสุขภาพทางโภชนาการอย่างมีประสิทธิภาพ
• อาหารลดน้ำหนักอย่างปลอดภัยและยั่งยืน
• โภชนาการกับสุขภาพที่ดี

นพ.เสกฐิติ งามเมธิชัยวงศ์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคคอหอย
• โรคคอหอยและกล่องเสียงอักเสบ
• โรคกรดไหลย้อน

นพ.วชิระ คุณาธาร (หมอฟรีด)
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง
• การรักษาโรคผิวหนังด้วยเลเซอร์
• การรักษาโรคผิวหนังด้วยแสง

นพ.สมบูรณ์ รุ่งพรชัย
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด
• โรคหัวใจและหลอดเลือด
• โรคความดันโลหิตสูง

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เติร์มชัยศรี
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคไตและเบาหวาน
• โรคไตและเบาหวาน
• โรคความดันโลหิตสูง

24-25 พ.ย. 61 (8.30-18.30)
โรงแรม S31 สุขุมวิท 813 สุขุมวิท
Line : @healthsociety | Email : healthsociety@gmail.com | Tel : 08-6810-4069 (นาง ชลิตา เถาว์ขาลี)