

'Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น ชะลอวัยแบบบูรณาการ สุขภาพดีแบบยั่งยืน'

เจ้าของฉายาสุขภาพดีเข้าเส้น “นก-ชลิดา เถาว์ชาลี” ดันดีพิภพ อดีตนางสาวไทย ปี 2541 หวนคืนหน้าจอตีวีกอีกครั้ง ในการทำหน้าที่ “กูรูสุขภาพ” กับรายการ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น” ออกอากาศทางช่อง 28 วันเสาร์ เวลา 09.25 น.เป็นต้นไป พร้อมบทบาทใหม่ “โค้ชซึ่งสุขภาพ” การบรรยายการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยแบบบูรณาการเพื่อสุขภาพที่ดีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพกับโครงการ “Health Society Training Project” ที่จะจัดขึ้นในโรงแรม S 31 สุขุมวิท

ชลิดา เถาว์ชาลี ดันดีพิภพ เปิดเผยว่า ช่วงที่หายหน้าไปเพราะอยากไปทุ่มเทเวลาให้กับการเรียนปริญญาเอกสาขา ปรัชญาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ สำนักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในช่วงนั้นก็จะได้เจอแฟนฯ รายการเข้ามาทักทายตลอดว่าอยากให้กลับมาทำรายการเกี่ยวกับดูแลสุขภาพแบบเข้าใจง่ายๆ ทำได้ง่ายๆ และยังคงเรียนปริญญาเอกด้าน Anti-Aging ทำให้หนักได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพในเชิงลึกมากขึ้น และเป็น

สิ่งที่มีประโยชน์มากๆ อีกทั้งบ้านเรามีกูรูสุขภาพที่มีข้อมูลความรู้ดี อีกมาก จึงได้ตัดสินใจกลับมาทำรายการสุขภาพอีกครั้งในชื่อ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น” เรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับคนไทย แต่ประเด็นคือคนที่เข้าใจถึงศาสตร์นี้ยังน้อยมาก คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการชะลอวัยคือการป้องกันไม่ให้แก่ก่อนวัย แต่ความจริงศาสตร์ชะลอวัยคือการป้องกันความเสี่ยงของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย เป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง หลากๆ โรค ซึ่งการชะลอวัยที่ดีควรดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ หรือที่เราได้ยินกันอยู่บ่อยๆ ว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร อารมณ์ การ



ออกกำลังกาย การลดความเครียดและการนอนหลับ ถ้าเราดูแลเรื่องนี้อย่างถูกวิธี เหมาะสม จะช่วยให้เรามีสุขภาพดีและอายุยืนยาวได้ รูปแบบรายการความยาว 5 นาที นำเสนอสาระความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งเรื่อง การกิน การออกกำลังกาย รวมถึงผลิตภัณฑ์หรือบริการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมายที่นกออยากนำโครงการนี้เข้าไปส่งเสริมสุขภาพการชะลอวัยแบบบูรณาการ คือกลุ่มคนวัยทำงาน เพราะด้วยไลฟ์สไตล์เป็นช่วงชีวิตที่เขาทุ่มเทให้กับการทำงานวันหนึ่งๆ ต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย ไม่ถูกสุขลักษณะ ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ และอาจจะเลยการดูแลสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลในระยะยาว รวมถึงผู้รักสุขภาพที่อยากเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนในหลักสูตรนี้มีการบรรยาย การฝึกปฏิบัติ และเวิร์กช็อป การดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยแบบบูรณาการเพื่อสุขภาพที่ดี อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ โดยในคอร์สแรกที่จะเปิดอบรมภายใต้หัวข้อครบเครื่องเรื่อง WEIGHT LOSS : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ... เพื่อการลดน้ำหนักที่ยั่งยืน ครอบคลุมเนื้อหา Basic Nutrient Knowledge for Weight Loss

ความรู้พื้นฐานเรื่องสารอาหารกับการลดน้ำหนัก, Popular Weight Loss Diets สูตรเด็ดสำหรับการลดน้ำหนัก, Hormone & Weight Loss ฮอร์โมนกับการลดน้ำหนัก, Microbiome Diet & Weight Loss, Aesthetic Medicine for Weight Loss เวชศาสตร์ความงามเพื่อการลดน้ำหนัก, Exercise for Weight Loss ออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก และ SKT สมาร์ทบำบัดสลดโรคอ้วนและคณะ โดยมี นก ชลิดา เป็นวิทยากร ร่วมด้วย ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ปรึกษาโครงการ, นพ.เสฏฐวุฒิ งามเมธิชัยวงศ์ (หมอหล่อคอเหล่า), นพ.วชิระ คุณาธาร (หมอฟรีด), นพ.สมบูรณ์ รุ่งพรชัย และ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เติร์มชัยศรี ร่วมเป็นวิทยากร โดยรายการ “Health Society สุขภาพดีเข้าเส้น” ออกอากาศทางช่อง 28 ทุกเช้าวันเสาร์ เวลา 09.25 น.