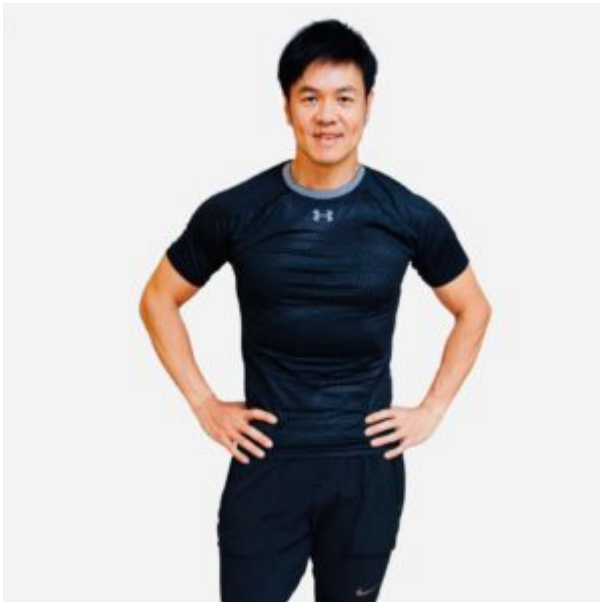


# ปรับไลฟ์สไตล์ ห่างไกลโรค แค่คลิกเดียว! Fit Formula Thailand ชุมชนคนรักสุขภาพและการ ออกกำลังกาย 24 ชม.



รู้หรือไม่...ข้อมูลจาก CDC ชี้กลุ่มคนอายุ 65 ปีขึ้นไปถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการป่วยอย่างรุนแรงเมื่อได้รับเชื้อโควิด-19 แต่ถ้าอายุต่ำกว่า 65 ปีแล้วมีโรคที่เกิดจากไลฟ์สไตล์ที่ไม่ดีแม้จะอยู่ในช่วงวัยรุ่นก็มีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยหนัก เมื่อได้รับเชื้อได้เดี่ยวเช่นกัน การปรับไลฟ์สไตล์ให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอจึงมีส่วนสำคัญมากต่อการใช้ชีวิตใน New Normal ดร.วาทีน เฉลิมดำริชัย ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย อยากให้คนไทยสุขภาพดีและมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ล่าสุด ไลฟ์สไตล์โค้ชชื่อดัง ได้เปิดช่องทางออนไลน์ เพื่อเป็นแหล่งรวมข้อมูลให้ผู้สนใจดูแลสุขภาพ อยากฟิตแอนด์เฟิร์มทั้งร่างกายและจิตใจ เข้ามาพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงมีสัมมนาและคลาสออนไลน์ดีๆ ผ่านทางช่องทาง Facebook Fanpage ,Youtube ,Line OA คุณสามารถอัปเดตเทรนด์สุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้ง่ายๆ เพียงคลิกที่

Facebook Fanpage: Fit Formula สูตรเพิ่มความฟิตทั้งร่างกายและจิตใจ (fb.me/fitformulathailand)

Youtube : [www.youtube.com](http://www.youtube.com) ค้นหา คำว่า “Fit Formula Thailand”

Line ID : @fitformula