

สสส.ร่วมส่งเสริมความสุขด้วยการมีสุขภาพดี กับกิจกรรม “โภชนาการ ชะลอวัย” เสาร์ที่ 30 มี.ค. ศกนี้ ณ ศูนย์ เรียนรู้สุขภาวะ ช.งามดูพลี



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เชิญชวนประชาชน และผู้ที่สนใจเข้าร่วม กิจกรรม โภชนาการ ชะลอวัย ในวันเสาร์ที่ 30 มีนาคม 2562 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. ณ ห้อง Event Hall ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ โดยเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม SOOK Activity ที่นำเสนอการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยศาสตร์การชะลอวัย (Anti-aging) ที่ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องความสวยงาม แต่เพื่อช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย หรือลดความเสี่ยงการเกิดโรคจากภายใน ที่ทุกคนสามารถทำได้ โดยเริ่มต้นจากการ เลือกอาหาร จาก ผศ.ดร.เอก ราช บำรุงพีชน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการชะลอวัย

นอกจากนี้ภายในงานยังมีกิจกรรมจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้แก่ นิทรรศการตำรับอาหาร ตามธาตุเจ้าเรือน ที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ตามธาตุเจ้าเรือน ตามเดือนเกิดของแต่ละคน ซึ่งอาหารที่เหมาะสมกับธาตุเดือน จะช่วยปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ และการสาธิตทำสูตรเครื่องดื่มชะลอวัย (สมูตตี้ชะลอวัย) ที่จะมาเผยเคล็ดลับเครื่องดื่มที่จะช่วยชะลอวัย และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี สามารถสมัครสมาชิกผ่านช่องทาง www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ (ไม่มีค่าใช้จ่าย) และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วย การส่งชื่อ นามสกุล อายุที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID: @SOOK

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook หรือ www.facebook.com/sookcenter