

‘เมื่อหมอดิต COOK’ หนังสือเล่มล่าสุดของ ‘หมอผิง-พญ.ธิดากานต์’ เปลี่ยนอาหารเป็นยา ให้หมอพาคุณเข้าครัว



‘เมื่อหมอดิต COOK’

หนังสือเล่มล่าสุดของ ‘หมอผิง-พญ.ธิดากานต์’

เปลี่ยนอาหารเป็นยา ให้หมอพาคุณเข้าครัว

พลีเสเฮลท์ โชลูชั่น สำนักพิมพ์หนังสือสุขภาพรูปแบบใหม่โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหลากหลายแขนง เพื่อคนรุ่นใหม่ เปิดตัวหนังสือ ‘เมื่อหมอดิต COOK’ ผลงานเขียนลำดับที่ 16 ของ ‘หมอผิง-พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล’ แพทย์วุฒิบัตรเวชศาสตร์ชะลอวัย (สหรัฐอเมริกา) นักเขียน นักแปล และเป็นบรรณาธิการบริหารพลีเสเฮลท์ โชลูชั่นที่ชื่นชอบการทำอาหารเป็นชีวิตจิตใจ นอกจากนี้ยังเป็นผู้ทรงอิทธิพลด้านสุขภาพในโซเชียลมีเดียด้วยยอดผู้ติดตามในทวิตเตอร์กว่าเจ็ดแสนคน

‘เมื่อหมอดิต COOK’ หนังสือรวม 40 เมนูอาหารคลีน สำหรับคนที่อยากเริ่มต้นมีสุขภาพดีสไตล์หมอผิง ที่เกิดจากพฤติกรรมดิต COOK ของหมอผ่านทางอินสตาแกรม @thidakarn มาตั้งแต่ปี 2012 ที่เกือบทุกเช้าวันจันทร์ถึงศุกร์ หมอจะตื่นมาทำอาหารเช้าแล้วดิตแฮชแท็ก #pinkbreakfast โดยมีคอนเซ็ปต์ทำอาหารคลีนให้เป็นเรื่องง่ายและสนุก ด้วยความเชื่อที่ว่า “ถ้าหมอบอกเล่าการดูแลสุขภาพผ่านทฤษฎีต่างๆ ได้ หมอก็ต้องทำให้เห็นว่าในทางปฏิบัติ นั้นสามารถทำได้จริง เพราะหมอก็ทำด้วยตัวเองจริงๆ”

หมอผิง กล่าวว่า “ทุกวันนี้เรารู้สึกอะไร คิดอะไร ก็พร้อมที่จะอัปเดตโซเชียลมีเดีย แม้แต่อาหารที่เรารับประทานแต่ละมื้อ หมอเองก็เป็นหนึ่งในนั้น หมอทำอาหารเช้าและอัปเดตอินสตาแกรมมาตั้งแต่เดือนมกราคม 2012 และมีคนมาไลก์ 17 คน จากนั้นก็เหมือนเป็นแรงผลักดันให้หมอทำอาหารและอัปเดตไอจีเรื่อยๆ ทุกๆ เช้า ซึ่งช่วยให้หมอรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้ง่ายขึ้น หวังว่าเมื่อหมอดิต COOK จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้อ่านรู้สึกฮึดและอยากทำอาหารคลีนรับประทานเอง เพื่อจะได้หันมาดูแลสุขภาพและมีร่างกายที่แข็งแรง ห่างไกลจากอาการป่วยต่างๆ เราเปลี่ยนอาหารเป็นยา โดยให้หมอพาคุณเข้าครัวไปด้วยกันนะคะ”

‘เมื่อหมอดิต COOK’ วางแผงแล้ววันนี้ที่บูธพลีเสเฮลท์ x ชัชพล W14-15 โซนเอเทรียม งานมหกรรมหนังสือระดับชาติครั้งที่ 23 ตั้งแต่วันที่ – 28 ตุลาคม 2561 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ และร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป
#####

สื่อมวลชนสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณฉันทันท์ ศิริสุขีประดิษฐ์ (ใหม่) โทร 061 8688 553 อีเมลล์ nidchanan@notablebkk.com

คุณไอลยร์ศ ลิทธิพูล (ไน้ต) โทร 062 185 9681 อีเมลล์ aiyaras@notablebkk.com