

เริ่มต้นทำกิจกรรมประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีกับ Begin Better Everyday with Blackmores



สุขภาพดีเริ่มได้จากตัวเราเอง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส จากประเทศออสเตรเลีย นำโดย น.ส. ผุสดี สุจิตจร ผู้จัดการทั่วไป บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด จึงได้จัดกิจกรรม Begin Better Everyday with Blackmores เพื่อสร้างกระแสการเริ่มต้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เพียงทำกิจกรรมประจำวันที่ช่วยให้มีสุขภาพดี และมีความสุขในทุกๆวัน ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์

ภายในงาน Begin Better Everyday with Blackmores ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส ได้เชิญวิทยากรจากต่างประเทศ Ms. Chua Kay Tse ซึ่งเป็น Naturopath Advisor จาก Asia Pacific Elite Entrepreneurs Association (AEEA) ภก.ณัฐทิ เทียนศิริ เกษตรกรผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างสุขภาพและปรับพฤติกรรมตามหลักการชะลอวัย พร้อมด้วย คุณเด็ยว สุริยนต์ คุณพรอยด์ ฅัญฐพงษ์ และคุณพิมพ์ ลัทธกมล คุณแพน นันท์ปภัทร ร่วมพูดคุยในหัวข้อ “How To Begin Better Everyday” เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้บริโภคที่ต้องการ เริ่มต้นลงมือทำทุกๆวัน เพื่อให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม รวมถึงโซนกิจกรรมต่างๆ อีกมากมาย อาทิ โซนให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ Iridology Health Check วิเคราะห์สุขภาพผ่านการเช็คทาง ม่านตาด้วยเครื่องตรวจ Iridology พร้อมรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศ Wellbeing Health Check การวิเคราะห์วัดมวลรวมของร่างกาย และ Skin Health Check การวิเคราะห์สุขภาพผิว โซนกิจกรรม “Begin Better Commitment” เชิญชวนให้ทุกคนสร้างปฏิญาณการเริ่มต้นของตนเอง

น.ส.ผุสดี สุจิตจร เปิดเผยถึงแนวทางการจัดกิจกรรม Begin Better Everyday with Blackmores ว่า มาจากพฤติกรรมของผู้บริโภคที่หันมาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นรู้จักบริหารจัดการตัวเอง เพื่อคุณภาพชีวิตและการมีสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ แบลคมอร์สจึงนำแนวคิดนี้มาขยายให้ทุกคนมา เริ่มต้นทำชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นทุกวันโดยมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์สเป็นส่วนหนึ่งในแผนสุขภาพของตัวเอง เพื่อร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ด้านผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ Ms. Chua Kay Tse ได้แนะนำเคล็ดลับ “How to Begin Better Everyday เริ่มต้นอย่างไรให้ชีวิตดีขึ้นในทุกๆ วัน” ว่า ชีวิตของคนอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติมาเป็นเวลายาวนาน การเริ่มต้นที่ดีคือการกลับเข้าหาธรรมชาติ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติหรือผ่านกระบวนการปรุงสุกที่น้อย ทั้งนี้ในความเป็นจริงหลายคนรู้ว่าการดูแลสุขภาพทำอย่างไร แต่วิถีชีวิตประจำวันทำให้ละเลยในเรื่องดังกล่าว ดังนั้นจึงควรหันกลับมาใส่ใจเรื่องของสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนการทานวิตามินหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

สิ่งสำคัญจะต้องรู้ว่าร่างกายขาดสารอาหารประเภทไหน เพื่อเติมเต็มให้กับร่างกายซึ่งจะต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ การทานวิตามินหลายชนิดในเวลาเดียวกัน ต้องศึกษาว่าวิตามินแต่ละเม็ดมีความเข้มข้นหรือหากไม่เข้มข้นสามารถทานได้ เพราะร่างกายสามารถจัดการนำไปใช้ได้ และเมื่อร่างกายมีสุขภาพดีแล้ว ให้เลือกรับประทานเพียงบางชนิดอย่างต่อเนื่อง

ด้าน ภก.ณัฐที เทียนศิริ กล่าวว่า สุขภาพที่ดีจะต้องดีทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ประสบปัญหาเรื่องความเครียด เมื่อมีความเครียดร่างกายจะนำสารอาหารหลายชนิดไปสร้างฮอร์โมน ทำให้ต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น เช่น วิตามินซี วิตามินบี แมกนีเซียม เป็นต้น ดังนั้น เมื่อเกิดภาวะความเครียดการทานผักผลไม้ เพื่อเพิ่มสารอาหารให้กับร่างกายจึงมีความจำเป็น โดยวิตามิน บี พบมากในผักใบเขียว ธัญพืช นม ไข่ วิตามิน ซี มาจากผัก ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว แมกนีเซียม มาจากข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง และผักใบเขียว แต่หากไม่เพียงพอการทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง แต่ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้เหมาะกับตัวเอง และสิ่งสำคัญที่อยากฝากถึงทุกคน คือ ” การที่จะมีสุขภาพดีได้นั้น คือการเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีตั้งแต่ตอนนี้”