

# SOOK Magazine Issue 70 : WORK LIFE BALANCE สร้างสมดุลงานกับชีวิต SOOK

## Magazine “นิตยสารอ่านสนุก สุขภาพดี”



ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานนั้นเป็นเรื่องสำคัญ เพราะหากให้ความสำคัญกับด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และชีวิตด้านต่างๆ มากกว่าที่คิด SOOK ฉบับนี้จึงรวบรวมเรื่องราว และเทคนิคดีๆ เกี่ยวกับการจัดสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและชีวิต

ชวนมาตรวจเช็คและรู้ทันโรค Office Syndrome เพื่อจะได้ดูแลและป้องกันอย่างถูกวิธี พร้อมปรับพฤติกรรมขณะทำงานให้ห่างไกลโรค

และที่พิเศษฉบับนี้ คอลัมน์ SOOK Interview เราได้มีโอกาสพูดคุยกับนักเขียนคนดังที่เป็นกูรูของคนทำงานยุคใหม่ เจ้าของเพจดัง ท็อปพี แบรดชอว์ ที่มาเปิดมุมมองและชวนคนอ่านมาค้นพบความหมายของ การทำงานและชีวิต

และคอลัมน์ Better Change เรื่องราวของมาตามพินนี่ Money-More-Fin หญิงสาวที่ทำงานด้านการเงินแต่กลับเป็นหนี้บัตรเครดิตจนเกือบหาทางออกไม่เจอ ก่อนจะปรับเปลี่ยนวิถีทางการเงินและกลายเป็นกูรูทางการเงินที่มาบอกเล่าเรื่องราวการจัดการเงินอย่างมีคุณภาพผ่านเพจของตัวเอง

คุณสามารถหาอ่านได้ที่ฉบับ Preview ได้

ที่ <http://www.thaihealth.or.th/sook/uploads/publishing-magazine/pdf/20180903095759-1921666490.pdf> และพบกับฉบับเต็มกันได้แล้ววันนี้

สั่งเลย ทาง inbox ราคา 30 บาทเท่านั้น จัดส่งฟรี! เล่มเดียวก็ส่งนะคะ และยังพบ SOOK Magazine อีกได้ที่ sookshop, 7-eleven และร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ #sookmagazine