



สร้างพลัง สร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (Smart Health)

วิทยากร: ดร. ธธีร์ธร ธีรขวัญโรจน์

จบการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย และรับใบอนุญาต จาก สภาการแพทย์แผนไทยรวม 4 สาขา

ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านเวชกรรมไทย,
ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านเภสัชกรรมไทย,
ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านนวดไทย

และผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านผดุงครรภ์ไทย
อดีต General Manager - บริหารสินค้า บริษัท ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด
อดีตผู้จัดการและบริหารการขายอุตสาหกรรมนมไทย(นมตราหมี)
และผ่านงานด้านการขายและการตลาดจาก Marriott Royal Garden Resorts Group
รวมประสบการณ์การทำงานด้านการขาย การตลาดและการบริการมากกว่า 25 ปี

18 พฤศจิกายน 2563

09.00 – 16.00 น.

** โรงแรมโกลด์ ออร์คิด กรุงเทพฯ (ถนนวิภาวดีฯ-สุทธิสาร)

*สถานที่จัดสัมมนาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักการและเหตุผล

ทุกวันนี้ ทุกคนตกอยู่ภายใต้การทำงานที่เร่งรีบและกดดัน ภายใต้สภาวะแวดล้อมทุกอย่างที่เปลี่ยนไป หลายคนเกิดปัญหาสุขภาพแม้ยังวัยเยาว์หรือยังไม่ถึงวัยที่ควรจะป่วย เช่น ปวดนั้นปวดนี้ตั้งแต่ยังเด็ก กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ระบบขับถ่ายมีปัญหา ร่างกายอ่อนแอเป็นไขบ่อย ๆ ออฟฟิศซินโดรม และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่บางครั้งเราไม่อาจที่จะหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงได้ แต่เราสามารถดูแลและป้องกันภัยร้ายเหล่านี้ ได้ด้วยวิธีการดูแลร่างกายที่ถูกรวิธี

หลักสูตรนี้ จึงออกแบบขึ้นมาเพื่อให้ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ที่สนใจทุกท่าน ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของสุขภาพที่ดี ด้วยดังคำกล่าวที่ว่า "ทุกอย่างซื้อได้ แต่สุขภาพต้องทำเอง ซื้อไม่ได้" โดยผู้เข้าอบรมจะได้เรียนรู้เทคนิคในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในเรื่องการกิน การนอน การขับถ่าย รวมถึงการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารแบบง่าย ๆ แต่ได้ผลดีเกินคาด อีกทั้ง ยังได้ร่วมทำกิจกรรมระดมสมอง กายบริหาร และกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าอบรม จนสุดท้ายผู้เข้าอบรมจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้อย่างดีด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักและให้ความสำคัญกับ 4 ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพกายและคุณภาพชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้เทคนิคและวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองในเชิงแรงอยู่เสมอ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หัวข้อการฝึกอบรม/สัมมนา

1. กิจกรรม Workshop ทำไมคุณถึงป่วย ?
2. สัญญาณ เตือน 10 ประการว่า คุณป่วย

3. ปัจจัย 4 ประการ ประสานคุณภาพกาย คุณภาพชีวิต
 - อาหารดี ชีวิตมีสุข
 - นอนดี อิ่มกายสบายใจ
 - ถ่ายดี ปลอดภัยคลายเครียด
 - ออกกำลังกาย สร้างพลัง ร่างกายแข็งแรง
4. ร่างกายของมนุษย์ 3 ประเภทที่มีผลต่อการรับประทานอาหารให้เหมาะกับตนเอง
 - ร่างกายร้อน
 - ร่างกายเย็น
 - ร่างกายสมดุล
5. การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับร่างกายตนเอง
 - อาหารฤทธิ์ร้อน
 - อาหารฤทธิ์เย็น
6. อาหารที่เป็นยาบำรุงร่างกาย กับ อาหารที่เป็นพิษร้ายทำลายสุขภาพ
7. **กิจกรรม Workshop You are what you eat : อาหารดี ชีวิตมีสุข**
8. ความเสี่ยง !!! ที่ร่างกายต้องประสบจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ
9. เทคนิคการพักผ่อนให้หลับลึกและเพียงพอ เพื่อการนอนหลับที่สมบูรณ์
10. ปลอดภัย คลายเครียด ทำอย่างไรให้ซับซ้อนอย่างเป็นระบบ
11. การออกกำลังกาย... ภายใต้ชีวิตการทำงานที่เร่งรีบ...ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม
12. การบริหารและบำรุงอวัยวะภายในให้แข็งแรงปราศจากโรค
13. **กิจกรรม กายบริหาร ที่สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้**
14. เคล็ดไม่ลับ !!! ร่างกายดี ชีวิตยืนยาว
15. สรุป คำถาม – ตอบ

ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนซัลท์แทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ชำระภายใน 18 พฤศจิกายน 2563					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,900.00	273.00	117.00	4,056.00	4,173.00
สมาชิก HIPO	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
พิเศษ! ชำระภายใน 4 พฤศจิกายน 2563 (โอนเงิน หรือ แฟกซ์สำเนาหน้าเช็ค)					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
สมาชิก HIPO	3,400.00	238.00	102.00	3,536.00	3,638.00

วิธีการชำระเงิน:

1. โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
 - 1.1 ธนาคารกรุงเทพ บัญชีสะสมทรัพย์ สาขา ซอยอารี เลขที่ 127-4-66322-6
 - 1.2 ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขา พหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8

ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนซัลท์แทนซ์ จำกัด
และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479
พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน และชื่อหลักสูตร
2. ชำระด้วยเช็คบริษัท สั่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนซัลท์แทนซ์ จำกัด
3. หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0
บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนซัลท์แทนซ์ จำกัด
40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุทธิสารวินิจฉัย แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

- โทรศัพท์ 02-615-4499, 02-615-4477-78
- โทรสาร 02-615-4479
- Website : www.hipotraining.co.th
- E-mail : hipotraining@gmail.com
- Facebook Fan page : www.facebook.com/HIPOtraining
- Line id : @761mvmkp หรือ hipotraining

อบรม , สัมมนา , ร่างกายแข็งแรง , สร้างร่างกายให้แข็งแรง , สุขภาพร่างกาย , ภาวะเครียด , ออฟฟิศซินโดรม , อาหารที่ควรทาน , ดูแลสุขภาพ , สร้างพลัง , นอนไม่ได้อ , ถ่ายไม่เป็นระบบ