



Global Wellness Day Thailand

ร่วมฉลอง

Global Wellness Day 2020

กิจกรรมสุขภาพอะดีออนไลน์

เสาร์ที่ 13 มิถุนายน 2563

เวลา 09.00 – 15.00 น.

www.facebook.com/globalwellnessdayTH

www.instagram.com/globalwellnessday_thailand

พร้อมรับสิทธิพิเศษและของขวัญที่ระลึก (Special Wellness Offers and Give-Aways)

09.00 – 09.08 Global Wellness Day **คือวันอะไร** ทิพย์สุคนธ์ อึ้งพงษ์พันธ์ (สเตล่า)



ผู้หลงรักการดูแลสุขภาพและเป็นผู้ร่วมก่อตั้งตลาดเกษตรกรอของไทย มีความความรักในด้านโภชนาการ การทำเกษตรอินทรีย์ และการบำบัดตามธรรมชาติ มีความปรารถนาและมุ่งมั่นต่อการมีชีวิตที่มีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังเป็นผู้เชื่อมั่นในพลังของการบำบัดและการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ มีความตั้งใจที่จะกระตุ้นให้ผู้คนเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ในแต่ละวัน

เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

09.08 – 09.10 **กล่าวเปิด** แอนดรู แจ็คกา GWD Ambassador ประเทศไทย (ภาษาอังกฤษ)

09.10 - 09.30 **สุขภาพอะดีในประเทศไทย** แนะนำวิทยากรแต่ละท่าน ทิพย์สุคนธ์ อึ้งพงษ์พันธ์ (สเตล่า)

09.30 – 10.00 **กิจกรรมฤกษ์ตัดตน การบริหารร่างกายของไทย** ผศ. บุญญารักษ์ ชาติผาย อาจารย์ประจำ



สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และ ภัททิราพร เชี่ยวสนั่น PiMM+ Studio

Supported by:





การออกกำลังกายอย่างช้าๆ เพื่อสร้างความสมดุล ความผ่อนคลาย และส่งเสริมสุขภาพะทั้งกายและใจ จากผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ด้านการแพทย์แผนไทยและผู้ที่คร่ำหวอดในอุตสาหกรรมสุขภาพ สปา และสุขภาพะองค์รวมมาหลายปี ด้วยความหลงใหลและความมุ่งมั่นที่จะอนุรักษ์และสืบสานในศาสตร์และวัฒนธรรมโบราณของไทย ทั้งการแพทย์แผนไทย การนวดไทย สมุนไพรไทย และการดูแลสุขภาพและความงามอย่างไทยที่มีมาอย่างยาวนาน

10.00 – 10.30 **การแพทย์แผนไทย** พณรัญชน์ พลภักดี



สร้างแบรนด์ Panaran Herbs ให้เป็นที่รู้จัก เป็นแพทย์แผนไทยรุ่นที่ 4 และเป็นวิทยากรรับเชิญที่มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช อีกทั้งยังเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันการบำบัดรักษาโรคสยามและสอนคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

10..30 – 11.00 **สุขภาพะดีผ่านงานศิลป์** อีสาน บอย ดริม ไมตรี ศิริบูรณ์



ศิลปินอีสานชาวอุบลฯ มีผลงานการแสดงงานทั้งในและต่างประเทศเป็นที่รู้จักจากผลงานเทคนิคระดับกระจกลี และ ภาพถ่ายพื้นควายไทยร่วมสมัย ล่าสุดกับโปรเจ็คที่บ้านเกิด หนองบ่อ อาร์ตวิลเลจ ศิลปินทำการแสดงวาดฝาผนังในชุมชน ประกอบเสียงเพลง พร้อมบรรยาย เพื่อเผยแพร่

การท่องเที่ยวตามวิถีชุมชน

11.00 – 11.30 **ผลกระทบของการใช้อุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน** รศ.ดร.วัฒน์สิทธิ์ ศิริ



วงศ์ รองคณบดีด้านวิชาการและแผนงบประมาณ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุขจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Supported by:



11.30 – 12.00

การใช้ประโยชน์จากคีโต ดร.ไบรอัน คุณาาคม ND ที่ปรึกษาด้าน



ธรรมชาติบำบัด โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัดจากซีแอตเทิลวอชิงตัน ปัจจุบันทำงานที่ Esperance Integrative Cancer Clinic แบบบูรณาการ Esperance มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักเป็นอย่างดีเรื่องอาหารคีโตสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง คุณหมอเชื่อในเรื่องการดูแลวิถีชีวิตประจำวัน รวมถึงการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการรับประทานและออกกำลังกาย นอกจากนี้คุณหมอยังดำรงตำแหน่งเป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาทางการแพทย์สำหรับสถาบันฝึกอบรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

12.00 – 12.30

อาหารเพื่อสุขภาพ แพนเค้กกล้วยข้าวโอ๊ต ไม่มีกลูเตน เชฟพล ตันทเสถียร



น้องคนสุดท้องของตระกูล 9 พี่น้อง ที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวตลอดมา เชฟพลเปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แม้ว่าบางครั้งความฝันและแรงบันดาลใจของเขาจะเปลี่ยนไป แต่ความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ของเขาก็ไม่เคยหยุดนิ่ง The

12.30 – 13.00

เวิร์คชอปการทำสมาธิ 30 นาที Sabina ผู้ก่อตั้งบริษัท เจอร์นี่ ทู เลิฟ ศูนย์กลางด้านสุขภาพ

องค์รวม



คุณอยากมีอิสระและรู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นไหม? มาเพิ่มความสุข ความรัก และอิสรภาพผ่านการนั่งสมาธิกัน ในเวิร์คชอปการทำสมาธิ 30 นาทีนี้ Sabina พาคุณเดินทางไปตามทางแห่งความรัก อิสรภาพ และความสุข เพื่อความเจริญก้าวหน้าในช่วงเวลาวิกฤตช่วงนี้ของโลก เวิร์คชอปนี้จะมอบพลังงานบวกเหล่านั้นให้กับคุณตามที่คุณปรารถนา คุณจะ

ได้โอกาสเปลี่ยนสภาวะความเครียด ความกลัว ไปสู่กระแสแห่งความรักและความคิดเชิงบวก เตรียมหูฟัง สมุดจด ปากกา น้ำดื่มไว้ก่อนเข้าสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ



ธีราช รุ่งเรืองกนกกุล ผู้อำนวยการ สมาคมการตลาดเพื่อการเกษตรและอาหารแห่งภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก

ผู้ริเริ่มสร้างแพลตฟอร์ม Sustainable Agro Food และ Sustainable Ocean Ambassador

ร่วมกับองค์การสหประชาชาติเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ธีราชสนับสนุนเกษตรกรเพื่อห่วงโซ่อาหารและการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ร่วมกับองค์กรพัฒนาระหว่างประเทศ ภาคเอกชนและประชาสังคมผ่าน Sustainable Food Value Chain

13.30 – 14.00 **ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจากธรรมชาติ (Natural Skincare)** สุวรรณา รัตนเสถียร Certified Aromatherapist, MD, MakeScents Ltd.



เติบโตในครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีน ที่เชื่อมั่นในการดูแลรักษาร่างกายด้วยธรรมชาติ บำบัด เธอยังจำได้ดีถึงช่วงวัยเด็ก ที่แม่จะพาไปหาหมอยาจีนทุกครั้งที่ถูกๆ ป่วย คุณหมอจะจับชีพจร ดูลิ้น ดูตาแล้วก็จ่ายยาสมุนไพรซึ่งมักจะมีรสขมให้กลับไปต้มดื่มที่บ้าน นี่คงเป็นที่มาของความสนใจในศาสตร์อโรมาเธอราปี ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจากธรรมชาติ และ

ธรรมชาติบำบัดแขนงต่างๆ เธอก่อตั้ง บริษัท เมคเซนส์ จำกัด โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะจำหน่ายผลิตภัณฑ์อโรมาเธอราปีและผลิตภัณฑ์สปาคุณภาพดีให้กับลูกค้า ตั้งแต่ปี 2543 เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

14.00 – 14.30 **Fitness for All** แจนิส ลิน (ภาษาอังกฤษ)



แจนิส เป็นนักกีฬาระดับโลกหลายคนและเป็นนักกีฬามวยไทยมืออาชีพที่ผสมผสานทั้งสมองและกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์แบบ ปัจจุบันเธอดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการกีฬามวยของ IFMA และเพิ่งได้รับการเลือกตั้งเป็นสมัยที่สอง

เมื่อปีที่แล้วในระหว่างการแข่งขันชิงแชมป์โลก IFMA 2019 ที่กรุงเทพฯ เธอเป็นผู้หญิงที่ไร้ความกลัว มีแรงบันดาลใจ และโดดเด่นในภารกิจที่จะนำไปสู่เส้นทางแห่งการเสริมสร้างพลังและแสงสว่างให้ชุมชนที่เธอรัก



14.30 – 15.00

การนอนหลับที่ดีต่อสุขภาพ ทพ. ดร. อมรพงษ์ วชิรมน DDS, DBA,

FDSRCS, MOrthoRCS, VitalSleep Clinic

ดร. อมรพงษ์จะมาแนะนำเกี่ยวกับความสำคัญของการนอนหลับที่ดีต่อสุขภาพและสิ่งที่คุณต้องทำเพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้นอนหลับเพียงพอ

ต้องการข้อมูลหรือสร้างแรงบันดาลใจการมีสุขภาพดี คลิกมาที่

Global Wellness Day 24 ชม Live Stream @ www.instagram.com/globalwellnessday/ (ภาษาอังกฤษ)

เกี่ยวกับ Global Wellness Day: ด้วยสโลแกน“ หนึ่งวันสามารถเปลี่ยนทั้งชีวิตของคุณได้” เราเฉลิมฉลอง Global Wellness Day ในวันเสาร์ที่สองของเดือนมิถุนายนของทุกปี

Supported by:





Global Wellness Day เป็นโครงการที่จัดขึ้นโดยไม่แสวงหาผลกำไรโดยสิ้นเชิง เป็นโครงการเพื่อสังคมที่เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มบุคคลที่อุทิศตนเพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตประจำวันที่ดี

จุดประสงค์ของ Global Wellness Day เพียงแค่ถามคำถาม ในหนึ่งวัน..“คุณคิดว่าคุณจะทำอย่างไรถึงจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีชีวิตที่ดีขึ้น” เพื่อเป็นการนำไปสู่การสร้างความตระหนักของแต่ละบุคคล รวมทั้งนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมของ “การใช้ชีวิตประจำวันที่ดี”

เป้าหมายหลักของ GWD คือ:

- เพื่อรับรู้คุณค่าของชีวิตของเรา
- เพื่อหยุดคิดแม้เพียงแค่วันเดียวของปี
- เพื่อปลดปล่อยจากความเครียดของชีวิตในเมืองและนิสัยที่ไม่ดี
- เพื่อสร้างสันติสุขกับตัวเราเอง
- เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่ดีและเพิ่มแรงจูงใจไม่ใช่เพียงแค่วันนี้ แต่สำหรับ 364 วันที่เหลือของปี

Global Wellness Day ก่อตั้งขึ้นในประเทศตุรกี และเริ่มรณรงค์ครั้งแรกในปี 2555 โดยถือเป็นวันแรกของการอุทิศตนเพื่อส่งเสริมการอยู่อาศัยที่ดี ซึ่งขณะนี้ Global Wellness Day ได้รับการยอมรับไปทั่วโลก โดยในปี 2562 Global Wellness Day มีการรวมกันจัดกิจกรรมในแต่ละประเทศกว่า 150 ประเทศ ในสถานที่ต่างๆ กว่า 8,000 แห่งพร้อมกิจกรรมที่หลากหลายตั้งแต่การวิ่งมาราธอน 45K สู่ Zumba และจาก Tai Chi ไปจนถึงการดูแลรักษาเด็กที่ชายแดนไทยและพม่า รวมถึงการไปเยี่ยมเยียนบ้านผู้สูงอายุ

Global Wellness Day จะมีการจัดกิจกรรมทุกเสาร์สัปดาห์ที่สองของเดือนมิถุนายนทุกปี

Global Wellness Day: www.facebook.com/globalwellnessday

Supported by:





Supported by:

