

นิตยสารแห่งแรงบันดาลใจที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้

ปีที่ 8 ฉบับที่ 47 เดือนมีนาคม - เมษายน 2564

SUCCESS

WWW.SUCCESSMORE.CO

Magazine

M H (มีก๊)

นนท์ อัลภาชน์ ณ ป้อมเพชร

แบรนด์แอมบาสเดอร์ ผลิตภัณฑ์ All Pro เวย์โปรตีนบริสุทธิ์
และ HY PRO โปรตีนเสริมอาหารจากพืช ตอกย้ำความเป็นแบรนด์
ของคนรักสุขภาพ

HY PRO



BODY CHEER BOTANIC SHAMPOO

บอดี เชียร์ โบทานิค แชมพู

6 IN 1

HAIRFALL CONTROL

พร้อมปกป้อง **6** ปัญหาผมเสีย



9
Natural
Herbs

9
Natural
Herbs

NATURAL
HERB



ปกป้องผมที่ขาดหลุดร่วง
Hairfall Control



ผมมีความชุ่มชื้น
Daily Moisture Renewal



ผมเนียนลื่น
Silky Smooth



ผมมีชีวิตชีวาสุขภาพดี
Nature Care Fullness & Life



ดูแลทุกปัญหาผมเสีย
Total Damage Care



ปกป้องสีผมจากการฟุ้งสี
Color and Perm Protection

GREETING

สาส์นจากผู้บริหาร



สวัสดีปีใหม่ไทย
วันสงกรานต์

สวัสดีปีใหม่ครับ! พี่น้องซัคเซสมอร์ที่รักทุกท่าน

ทักทายกันฉบับนี้ตรงกับเดือนมีนาคม 2564 เวลาของปีใหม่นี้เดินทางรวดเร็วเหลือเกิน เล่นเอาเราแต่ละคนต้องมาใส่ใจเรื่องการใช้เวลากันให้เข้มข้นมากยิ่งขึ้น และเป็นที่รู้กันว่าท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงไป การแข่งขันที่รุนแรงขึ้น ทั้งในมุมของธุรกิจและมุมของการประกอบอาชีพจึงเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องใช้ชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท โดยเตรียมตัวและพัฒนาตนให้มีคุณค่าที่เพิ่มขึ้น และมองชีวิตในระยะที่ยาวขึ้นกว่าเดิม

พี่น้องทุกท่านครับ มนุษย์ทุกคนล้วนมีศักยภาพที่ยังดึงออกมาใช้ได้ไม่เต็มที่ หากใครไม่ตระหนักรู้ และอยู่ไปวัน ๆ ก็จะมีชีวิตที่ได้รับการจ่ายราคาผลตอบแทนต่ำกว่าคุณค่าที่แท้จริง **"คนสำเร็จ คือ คนที่ได้สร้างชีวิตให้เป็นไปตามศักยภาพของตน"** ซึ่งการที่คนคนหนึ่งจะมีโอกาสดี ๆ ในชีวิตนั้น มีหลายองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบหลัก ๆ คือ การพัฒนาความรู้ ความสามารถ ภาวะผู้นำและการมีโอกาสดำเนินการเลือกในการสร้างชีวิตที่ส่งเสริมตัวเรา ซึ่งซัคเซสมอร์ถือเป็นเครื่องมือในการสร้างชีวิตที่พี่น้องครอบครองอยู่ และการใช้เครื่องมือนี้เพื่อเปลี่ยนชีวิตนั้น...

มันเหมือนกับประโยชน์ของเครื่องมือสื่อสาร ที่เราค้นเคย เช่น เฟซบุ๊ก สมาร์ทโฟน มันจะมีราคาแพงวุด เมื่อมีคนมาใช้ระบบเดียวกันจำนวนมาก ยิ่งมากยิ่งขึ้น นั่นหมายถึง ยิ่งมีคนมาใช้เครื่องมือซัคเซสมอร์จำนวนมากขึ้น ชีวิตของพวกเขาเราทุกคนก็จะประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

พี่น้องซัคเซสมอร์ทุกท่านครับ เพื่อให้เครื่องมือที่ทุกท่านเลือกใช้ทรงพลังยิ่งขึ้น ในปีนี้บริษัทจะเร่งพัฒนาระบบทั้งเทคโนโลยี ระบบการให้บริการทั้งข้อมูลและการซื้อขายระบบการตลาดดิจิทัล และระบบการทำงานการพัฒนาคนที่เกี่ยวข้องทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์ รวมทั้งการพัฒนาสินค้านวัตกรรมที่เกิดจากการใช้ความเป็นต่อจากการมีโรงงานเป็นของตัวเองอย่างเต็มที่ จึงขอให้ทุกท่านมีความมั่นใจในการบริหารของเราสองคน ว่าเราจะทำทุกหนทางเพื่อสนับสนุนให้บริษัทและพี่น้อง สามารถแข่งขันกับผู้อื่นในตลาดได้

ท้ายที่สุดนี้ ขอส่งพลังใจให้พี่น้องทุกท่าน ยืนหยัดส่งมอบคุณค่าในสิ่งดี ๆ ที่เราครอบครองอยู่ ให้แก่ผู้คนซึ่งระหว่างทางเดินไปสู่เป้าหมายนั้น พี่น้องอาจพบกับอุปสรรคปัญหาที่ทำให้ท้อแท้ ขอให้รับรู้ไว้ นั่นคือความจริงและเป็นธรรมชาติของการสร้างชีวิต มันบ่งบอกว่าเรากำลังอยู่กับสิ่งที่ทำให้เรามีความก้าวหน้า ขอเพียงให้เราเรียนรู้เพื่อก้าวผ่านมันไป เชื่อเหลือเกินว่าทุกท่านสามารถทำได้และจะเป็นเจ้าของชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิมอย่างแน่นอนครับ



ด้วยรัก เชื้อมั่นและปรารถนาดี

นพ.ลัทธวีร์ เกียรติชวนันต์ ประธานกรรมการบริหาร
CEO นพกฤษฎี นิธิเลิศวิจิตร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

CONTENTS

นิตยสารซัคเซส : ปีที่ 8 ฉบับที่ 47 เดือนมีนาคม - เมษายน 2564

นิตยสารราย 2 เดือนของบริษัท ซัคเซสมอร์ บิอิงค์ จำกัด (มหาชน)

ที่จัดทำขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักธุรกิจซัคเซสมอร์

3	-	Greeting
6	-	Recognition ธันวาคม 2563 – มกราคม 2564
10	-	Cover Story : ซัคเซสมอร์ยกระดับแบรนด์ Wellness & Well-being และสัมภาษณ์พิเศษกับแบรนด์แอมบาสเดอร์ มิกกี้ "นนท์ อภิรักษ์ ณ ป้อมเพชร"
16	-	Info Overseas : ส่องตลาด...อาเซียน
18	-	Q&A : ถาม-ตอบ เรื่องของโปรตีน
20	-	Guide Tip : Leader Seminar Trip To England พาเที่ยวเมืองลิเวอร์พูล
24	-	Health & Beauty : โรค พร่อง โปรตีน
26	-	More Being : Did you Know? Protein...สำคัญต่อผู้สูงอายุอย่างไร?
28	-	More Guru : นิสัย 7 ประการ สำหรับผู้นำที่มีประสิทธิภาพสูง
29	-	Successmore Leadership Academy (SLA) : นิสัยสำคัญ! ในการเรียนรู้พัฒนาตนเอง
30	-	ตารางงาน : มีนาคม – เมษายน 2564

BODY CHEERTM BOTANIC CONDITIONER

บอดี เชียร์ โบทานิค คอนดิชันเนอร์ แนเชอรัล เฮอร์บ

6 IN 1

HAIRFALL CONTROL

พร้อมปกป้อง **6** ปัญหาผมเสีย



NATURAL
HERB



ปกป้องผมที่ขาดหลุดร่วง
Hairfall Control



เพิ่มความชุ่มชื้น
Daily Moisture Renewal



ผมนุ่มลื่น
Silky Smooth



ผมมีชีวิตชีวาสุขภาพดี
Nature Care Fullness & Life



ดูแลทุกปัญหาผมเสีย
Total Damage Care



ปกป้องสีผมจากการทำสี
Color and Perm Protection

การประกาศเกียรติคุณ

นักธุรกิจชั้นนำ

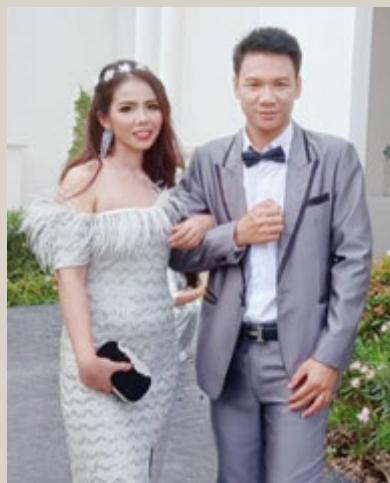
เดือนธันวาคม 2563 - มกราคม 2564



นักธุรกิจระดับ Emerald

คุณจารย์อำไพ รวิสวนสุวรรณ

กรุงเทพมหานคร



นักธุรกิจระดับ Ruby

คุณนกแก้ว ไชยะบัด

คุณสมพงษ์ ทองมณี

กรุงเทพมหานคร

ระดับเข็ม เกียรติรางวัล
นักธุรกิจชั้นนำ



12. ระดับ
Crown Diamond



15. ระดับ
Royal Diamond



11. ระดับ
Black Diamond



14. ระดับ
Presidential Diamond



10. ระดับ
Blue Diamond



13. ระดับ
Imperial Diamond



9. ระดับ
Diamond



นักรบเกียรติระดับ Gold

คุณจินตนา บรรดา	จ.ปราจีนบุรี	คุณลักษมี กาดกลางดอน	จ.นครราชสีมา
คุณจี เป่า - คุณสาเลม แฉัด	จ.ชลบุรี	คุณวาสนา ปาลี	จ.ลำพูน
คุณจรัสรัตน์ - สุทัศน์ ไชยสวัสดิ์	จ.สงขลา	คุณวิริทธิ์พล - คุณภัทรวดี แก้วประดิษฐ์ จ.สงขลา	
คุณณัฐฐาภรณ์ ส่งแสง	จ.นครศรีธรรมราช	คุณไวยาน อุ	กรุงเทพมหานคร
คุณทศพล กาฬภักดี	จ.อุทัยธานี	คุณศรินทร์ สุ่มทอง	จ.เชียงใหม่
คุณธนกร - คุณชุมเงิน นักปริตน	จ.สมุทรปราการ	คุณสมพงษ์ - คุณสมบูรณ์ ประกอบบัว จ.นครราชสีมา	
คุณธนภัทร มัยมณี	จ.เชียงใหม่	คุณสันทัศน์ กล่อมเกลี้ยง	จ.สุราษฎร์ธานี
คุณธิดา ชุมประยูร	จ.สงขลา	คุณสุชาติ กลิ่นโท	จ.สุโขทัย
คุณธีรวิทย์ กิจพิพัฒน์	จ.พระนครศรีอยุธยา	คุณสุดใจ สีกุดเวียน	จ.นครราชสีมา
คุณนำชัย นาคสีทอง	จ.นครศรีธรรมราช	คุณอนงค์นุช - คุณณัฐวัฒน์ โพธิประดิษฐ์	
คุณพิมพ์า เหลือแดง	จ.ตรัง	กรุงเทพมหานคร	
คุณเพ็ญศรี กลับกลาย	จ.สงขลา	คุณอนันต์ อินตะชะ	จ.เชียงราย
คุณภิษา เจนใจ	จ.นครสวรรค์	คุณอาหวน ไชยคุณะวิเสด	กรุงเทพมหานคร
คุณมนัญญา สุขศรี	กรุงเทพมหานคร		



นักรบเกียรติระดับ Silver

คุณกันยรัตน์ กลมค้างพลู	จ.นครราชสีมา	คุณพรรณวิรา ธาตุมะณี	จ.อุดรธานี
คุณกัลยาณี มหาพรหม	จ.สงขลา	คุณพรวิรินทร์ นาคทวีค	จ.ชุมพร
คุณเกษร สนิทนอก	จ.นครราชสีมา	คุณพิทยาภรณ์ โพธิ์รัตน์	จ.กำแพงเพชร
คุณแก้ว กลางจอหอ	จ.นครราชสีมา	คุณพิสิทธิ์ วรรณสิทธิ์	จ.อุดรธานี
คุณชจรสวรรค์ แซ่เท่า	จ.เชียงราย	คุณเพชรรัตน์ อากรณ์	จ.พระนครศรีอยุธยา
คุณจากรวรรณ	จ.ตาก	คุณเพ็ญจันทร์ พวงดี	จ.ฉะเชิงเทรา
คุณจิรัชศักดิ์ วิสาขศาสตร์	กรุงเทพมหานคร	คุณแพรวา อาทิตยตั้ง	จ.สงขลา
คุณชนากานต์ เจนใจ	จ.นครสวรรค์	คุณรัตนา เงินแก้ว	จ.นครศรีธรรมราช
คุณณัฐนันท์ เกาศรี	กรุงเทพมหานคร	คุณศักดิ์ชาย ไชยบุรี	จ.ภูเก็ต
คุณณัฐพล พิมพ์โกทา	จ.ชัยภูมิ	คุณศิริเพ็ญ จันทระไวยาพร	จ.นครราชสีมา
คุณธนกร - คุณชุมเงิน นักปริตน	จ.สมุทรปราการ	คุณสัน แก้วเปล็ด	จ.สมุทรสาคร
คุณนอม เพ็ญสุข	จ.นครราชสีมา	คุณสินีนาง สวงวนสุข	จ.สิงห์บุรี
คุณเนนเว	กรุงเทพมหานคร	คุณสุจิตรา วรกุล	จ.นครศรีธรรมราช
คุณนิจธรา - คุณปิยะฤทธิ์ ชูผล	จ.สงขลา	คุณสุทธิพร วัชรินทร์ชัย	จ.นครสวรรค์
คุณนุชนารถ วิเศษศรี	จ.กำแพงเพชร	คุณสุทิสรา แก้วประเสริฐ	จ.สุโขทัย
คุณบุญนำ ทองมี	จ.นครศรีธรรมราช	คุณสุมาลี ศรีสุขใส	จ.นครศรีธรรมราช
คุณบุตรีนทร์ ดังคณี	จ.สุรินทร์	คุณสุรัชย์ ดีหล้า	จ.ชลบุรี
คุณปัทมา พงษ์ดั่ง	กรุงเทพมหานคร	คุณเสมอ ปานทุ่ง	จ.สุโขทัย
คุณปัทมา สีจำปา	จ.ปทุมธานี	คุณอนงค์นุช - คุณณัฐวัฒน์ โพธิประดิษฐ์	
คุณผุสดี จันทรเพ็ชร	จ.สงขลา	กรุงเทพมหานคร	
คุณพเยาว์ เลื่อน้อย	จ.นครสวรรค์	คุณอาทิตย์ ฤทธิ์เดชะ	จ.นนทบุรี



8. ระดับ
Emerald



7. ระดับ
Sapphire



6. ระดับ
Ruby



5. ระดับ
Pearl



4. ระดับ
Platinum



3. ระดับ
Gold



2. ระดับ
Silver



1. ระดับ
Bronze



นักธุรกิจระดับ Bronze

คุณกนกพร นันทะโชติ	จ.สุโขทัย	คุณณัฐกาน แก้วศรี	จ.บุรีรัมย์
คุณกนกพรพรณ ศิริเลิศ	กรุงเทพมหานคร	คุณณัฐชนันท์ ดวงศรี	จ.เชียงใหม่
คุณกรวรรณ งามวงษ์	จ.สุโขทัย	คุณณิศาพิมพ์ คีอสูงเนิน	จ.นครราชสีมา
คุณกิตติชัยวัฒน์ สุทธิสา - คุณวลิดา โสภาคี		คุณดาริณี โตนักบริตน	จ.สมุทรปราการ
จ.ปทุมธานี		คุณทัตสุวรรณ วรณ	จ.จันทบุรี
คุณกิตติภพ เดชาสิทธิ์ - คุณธิติมา รាយาสาตร์		คุณเทชีโกะ พุจิวาร	จ.สงขลา
จ.นครศรีธรรมราช		คุณแทน บดสูงเนิน	จ.สุโขทัย
คุณเกียรติฐนันท์ ปาลี	จ.ลำพูน	คุณธนวัน กิตติกุลกิจ	จ.จันทบุรี
คุณคำ	กรุงเทพมหานคร	คุณธิดา ชุมประยูร	จ.สงขลา
คุณคำปิ่น วงศ์ต่อม	จ.เชียงราย	คุณธิดาพร หงสไกร	กรุงเทพมหานคร
คุณจรรยา เทศนา	จ.ฉะเชิงเทรา	คุณธิติมา หงสไกร	กรุงเทพมหานคร
คุณจันท์คำ พรหมไชยวงศ์	จ.เชียงราย	คุณธีรภัทร โพธิ์เพชร	จ.นครสวรรค์
คุณจิ่งเมยะ ลุงตา	จ.เชียงใหม่	คุณนณ อิม	จ.ชลบุรี
คุณจิรวุฒิ วงศ์ภักษ์	จ.พิจิตร	คุณนณทิววัฒน์ ภูวรัฐานุพัฒน์	จ.สงขลา
คุณจิรัฐติกาล เกิดชุกุล	จ.สุราษฎร์ธานี	คุณนพกร ดิสปรีชา	จ.ชัยภูมิ
คุณจิราพร บุญแดง	จ.สุโขทัย	คุณนภาพรณ แก้วดี	จ.มุกดาหาร
คุณจิราภรณ์ ศุภพันธ์ - คุณสมนึก มูลศิริ		คุณนิธิกร จังเจริญกุล	กรุงเทพมหานคร
จ.พระนครศรีอยุธยา		คุณเนตรชนก พิพัฒน์พงษ์	จ.สมุทรสาคร
คุณจุติมา เจือแก้ว	จ.ตรัง	คุณบรรยงค์ ศรีเลิศศิลป์	จ.เชียงใหม่
คุณจุฬารณ ไพศาล	จ.สงขลา	คุณบุญเรือน ทองสม	จ.สงขลา
คุณจุฬาลักษณ์ ภูริวิมลชัย	จ.สุราษฎร์ธานี	คุณบุญฤทธิ์ พรหมสาชนันท์	จ.สกลนคร
คุณฉลวย อาจหาญ	จ.ชลบุรี	คุณปณิธาน สิริวันต์	จ.ราชบุรี
คุณเฉลิมพล ขาวงาม	จ.ร้อยเอ็ด	คุณปทุมวรรณ กรีนเน	จ.นครราชสีมา
คุณชนมวุฒิ เมืองสง	จ.กระบี่	คุณประจวบ รงค์พิมาย	จ.นครราชสีมา
คุณช่อชบา มณีสม	จ.นครศรีธรรมราช	คุณปริญญา ศรีปา	จ.เชียงใหม่
คุณชานน	จ.ชลบุรี	คุณปวีพล พร้อมมูล	จ.พัทลุง
คุณชำนาน ทยานเพชร	จ.ยโสธร	คุณปองสมพงษ์ ลิวกิตติวรกุล	จ.สงขลา
คุณโชติพงษ์ ปฐมฉายาวัง	จ.สุราษฎร์ธานี	คุณปณิญา ศิริ	จ.แม่ฮ่องสอน
คุณโชติภัทร์ ลิ้มตระกูลเอ็ง	จ.เชียงราย	คุณปัทมา พรประเสริฐ	กรุงเทพมหานคร
คุณไชยา กล่อมเกลี้ยง	จ.สุราษฎร์ธานี	คุณพงศ์ธนกิจ พรหมวง	จ.เพชรบูรณ์
คุณไช ลักแสงอาสุน	กรุงเทพมหานคร	คุณพงษ์ศักดิ์ ทวีแสง - คุณลำพู แก่นดี	
คุณจิตาภรณ์ สุขอร่าม	กรุงเทพมหานคร	จ.นครศรีธรรมราช	
คุณจิตติรัตน์ อ้วนไพศาลวงษ์	จ.สระบุรี	คุณพัฒนนิภา วงศ์ศิริกุลสุช	จ.สงขลา
คุณณกานัญญ์ รังแก้ว	จ.สมุทรปราการ	คุณพิชญ์สินี ชลันธรปัทมธร	จ.ลำพูน
คุณณัฐวัฒน์ ลิขิน้อย	จ.นครสวรรค์	คุณพิชามณย์ บุญส่ง	จ.สงขลา
คุณณัฐา สง่าวงศ์	จ.เชียงราย	คุณพิสิทธิ์ วรณัฐิ	จ.อุดรธานี

ระดับเข็ม เกียรติรางวัล
นักธุรกิจยอดเยี่ยม



12. ระดับ
Crown Diamond



15. ระดับ
Royal Diamond



11. ระดับ
Black Diamond



14. ระดับ
Presidential Diamond



10. ระดับ
Blue Diamond



13. ระดับ
Imperial Diamond



9. ระดับ
Diamond



นักธุรกิจระดับ Bronze

คุณเพ็ช อะณูพรรณ	จ.บุรีรัมย์	คุณศักดิ์ชาย ไชยบุรี	จ.ภูเก็ต
คุณเพชรพร อินทร	จ.เชียงใหม่	คุณสมชาย สุวรรณวงศ์	จ.ปัตตานี
คุณเพ็ญ ดิษดี	จ.นครสวรรค์	คุณสมบูรณ์ สุกใส	จ.อุดรธานี
คุณแพรวา อาทิตยตั้ง	จ.สงขลา	คุณสมศักดิ์ - คุณสำเร็จ แพรสมบูรณ์ จ.ชุมพร	
คุณไพรินทร์ สระแก้ว	กรุงเทพมหานคร	คุณสอนพัด	กรุงเทพมหานคร
คุณภาณุพงศ์ สุวรรณโณม - คุณขวัญฤดี หวังศุภางค์กุล		คุณสังทอง สีวิไล	กรุงเทพมหานคร
จ.สุโขทัย		คุณสิริกร สุวรรณ์	จ.สมุทรปราการ
คุณมณี สุวรรณชัย	จ.สุโขทัย	คุณสือ ทองสุระวิโรจน์	จ.ตาก
คุณมานะตร เพิ่มทวี	จ.พิษณุโลก	คุณสุทีป บำรุงสุข	จ.ลพบุรี
คุณเมือง ลวงสีแก้ว	กรุงเทพมหานคร	คุณสุพันธ์ เนตรพิภพ	จ.ฉะเชิงเทรา
คุณยอกร กลิ่นขจร	จ.พระนครศรีอยุธยา	คุณสุภาณี รอดรสสะ	จ.นครศรีธรรมราช
คุณยุพเยาว์ ศิริพงษ์	จ.กำแพงเพชร	คุณสุภาภรณ์ สมดี	จ.มหาสารคาม
คุณรัชฎา ราชบุตร	จ.ศรีสะเกษ	คุณสุมาลี จิโนวัติ	จ.นครราชสีมา
คุณรมิดา สุดใจกลิ่น	จ.พระนครศรีอยุธยา	คุณสุเมือ ชาน	จ.กระบี่
คุณรวง บุญเสริม	จ.นครราชสีมา	คุณสุรชาติ ไคร้ไท้	จ.เชียงใหม่
คุณรัชดา หอดขุนทด	จ.สมุทรสาคร	คุณสุวิมล คำเบา	จ.เชียงราย
คุณรัชพล อัครเดชภูวดล	จ.เชียงใหม่	คุณหนุ่ย บุญเลิศ	จ.ราชบุรี
คุณรัตนภรณ์ บุญช่วย	จ.กำแพงเพชร	คุณหนูกร หล้ากำ	จ.นครราชสีมา
คุณราตรี คงทอง	จ.สมุทรปราการ	คุณหลอด จุมศิลา	จ.ชัยภูมิ
คุณรุ่งนภา แก้วยิ่งยงค์	จ.นครปฐม	คุณเห็น	จ.ระยอง
คุณเรณู อ่อนจี้	จ.สุโขทัย	คุณอชิมา พันธุ์พีช	จ.พระนครศรีอยุธยา
คุณเรวดี โคตัน	จ.ปัตตานี	คุณอรพิน ทองเฉลิม	จ.เชียงราย
คุณลลิตา วงศ์ชู	จ.พิษณุโลก	คุณอรอนงค์ โรจน์แสงสิทธิ์กุล	จ.ตาก
คุณลำพูล วรรณปักษ์ศิลป์	จ.หนองคาย	คุณอรอนงค์ สิทธิอาภากุล	กรุงเทพมหานคร
คุณวนัสวัฒน์ เลิศสิริสมบัติ	จ.นครสวรรค์	คุณอลงกา แก้วมะนิวง	กรุงเทพมหานคร
คุณวันทนี มาสุขสมบุญ	กรุงเทพมหานคร	คุณอัครพัทธ์ เกริกววิวัฒน์	จ.กระบี่
คุณวันวิสา วันดี	จ.กาญจนบุรี	คุณอัญพัชญ์ ภูริวัฒนกุลพัทธ์	จ.สุรินทร์
คุณวิจิตรนาวรรณ โพธิ์ทอง	จ.นครสวรรค์	คุณอุเทน น้อยปา	จ.ลำปาง
คุณวิภาดา แสงสว่าง	จ.น่าน	คุณอุ้นเรือน ศิริชาติ	จ.ชัยภูมิ
คุณวิภารัตน์ เพชรรัตน์	จ.สงขลา	คุณอุไรวรรณ วังทอง	จ.สุโขทัย
คุณวิรัตน์ แซ่เหล้า	จ.ตรัง	คุณอุไรวรรณ ขอบขันธิ์	จ.เชียงราย
คุณวิไลวรรณ มูลเหลา	จ.บุรีรัมย์		
คุณวิลาวรรณ อ่วมจิต	จ.เชียงใหม่		
คุณวุฒิศักดิ์ - คุณเมษา ถิ่นอภัย	จ.กาฬสินธุ์		
คุณศศิพรรณ อินธิราช	กรุงเทพมหานคร		
คุณศรีวรรณ อ่วมจ้อย	จ.เชียงราย		



8. ระดับ Emerald



7. ระดับ Sapphire



6. ระดับ Ruby



5. ระดับ Pearl



4. ระดับ Platinum



3. ระดับ Gold



2. ระดับ Silver



1. ระดับ Bronze

ซิกเซสมอร์ ยกระดับแบรนด์ Wellness & Well-being



ต่อย้ำความเป็นแบรนด์ของคนรักสุขภาพ

"สนับสนุน ให้ทุกคนบอกรักตนเอง... ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง"

เปิดตัวกันไปแล้วกับแบรนด์แอมบาสเดอร์ผลิตภัณฑ์ ALL PRO เวย์โปรตีน สูตรชะลอวัย ไบโบนต้า และ HY PRO โปรตีนเสริม สกัดจากพืช ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ ของชาวซิกเซสมอร์ ที่ได้โค้ชมิกกี้ (นนท์ อธิภาณณ์ ณ ปิณฑพอส) หนุ่มหล่อหุ่นดีที่ฟรังค์รีปริญาสาขาศาสนา พิทยเนส แอนด์ นิวทรีชั่นจากสหรัฐอเมริกา และปริญญาโทจาก อีดิธโคเวน มหาวิทยาลัยระดับท็อปทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จากออสเตรเลียอีกด้วย ปัจจุบันโค้ชมิกกี้ เป็นที่รู้จักกันในนาม Strength Coach โค้ชผู้ฝึกสอนนักกีฬาที่ได้รับการยอมรับอย่างมากในวงการ

จึงไม่น่าแปลกใจที่ซิกเซสมอร์ ดังโค้ชมิกกี้มาร่วมโปรเจกต์สุดพิเศษเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการภายใต้แนวคิด...

"ป้องกันดีกว่ารักษา" กับการนำศาสตร์ **"โภชนบำบัด"** มาเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพและป้องกันก่อนเกิดโรค โดยผลิตภัณฑ์ที่เป็นตัวช่วยสำคัญในการกระชับหุ่นฟิตฟิตหุ่นเฟิร์มต้องยกให้ **Hot Item** ของซิกเซสมอร์อย่าง ALL PRO และ HY PRO นั่นเอง!

ด้วยโปรตีนบริสุทธิ์จากส่วนผสมของ **Hydro Prolib Whey & Whey Protein Isolate** ที่ผ่านกระบวนการผลิตพิเศษ สกัดจนได้โมเลกุลขนาดเล็ก ร่างกายจึงสามารถดูดซึมและนำไปใช้งานได้ทันที และมีความเข้มข้นของโปรตีนสูงถึง 90% โดยให้โปรตีนสูงถึง 30 กรัม/ชอง นอกจากนี้มีวิตามิน แร่ธาตุและกรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยเรื่องชะลอวัยแล้ว ALL PRO ยังช่วยให้การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ และการสลายไขมันเพื่อควบคุมน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยสามารถรับประทานได้ทุกเพศ ทุกวัย



ในขณะที่ HY PRO โปรตีนจากพืช 4 ชนิด ที่อุดมไปด้วยกรดอะมิโน 9 ชนิด วิตามิน 13 ชนิด และแร่ธาตุ 7 ชนิด ก็มาแรงไม่แพ้กัน เพราะนอกจากจะมีใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว ยังให้ปริมาณโปรตีนสูง เหมือนการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่ร่างกายยังสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ง่าย เหมาะกับผู้ที่ดูแลสุขภาพที่ต้องการควบคุมน้ำหนักแต่แพ้นมวัว หรือไม่สามารถย่อยแลคโตสที่มาจากนมวัว และเหมาะกับผู้ที่ทานเจหรือมังสวิรัต



การที่เราจะมี Optimal Health

หรือการมีสุขภาพที่ดีที่สุดได้นั้น ต้องเริ่มต้นจากการรักและดูแลตนเอง

ด้วยการป้องกันก่อนเกิดโรค เพื่อให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีให้ยาวนานที่สุด ไม่ใช่เพียงแค่อายุยืนยาวเท่านั้น เพราะคงไม่มีประโยชน์อะไรถ้าคนเราอายุยืนยาว แต่ต้องนอนอยู่บนเตียง หรือถูกจำกัดการใช้ชีวิตโดยปัญหาสุขภาพ

ในมุมมองของผมนั้น การป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลงในทุกด้าน ทั้งร่างกาย ประสิทธิภาพการทำงาน และสภาพจิตใจที่เสื่อมตามไปด้วย

การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แลดูอ่อนเยาว์กว่าวัยนั้น ผมมองว่า...

การดูแลในเรื่องอาหารการกินเป็นหัวใจสำคัญ แต่การที่เราจะได้สารอาหารครบในแต่ละมื้อ ในแต่ละวันนั้นไม่ง่ายเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันที่หลายครั้ง นอกจากจะได้รับสารอาหารไม่ครบแล้ว ยังส่งผลให้เกิด Overweight หรือน้ำหนักเกินได้

เพราะอาหารจานด่วนส่วนใหญ่หนักไปทางคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ซึ่งจะทำให้ร่างกาย อ้วนลงพุง เป็นสาเหตุสำคัญของโรคเสื่อมต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด ฯลฯ

ดังนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ จึงเป็นตัวช่วยสำคัญของคนในยุคนี้ เพราะจะช่วยเสี่ยงการเสื่อมของเซลล์ ซึ่งเป็นปัญหาหลักในการเกิดโรคต่าง ๆ ลงได้ครับ....

"เพราะป้องกัน...ย่อมดีกว่ารักษา"

ด้วยความห่วงใยจาก นายแพทย์ สักรินทร์ เกียรติชวินันต์
ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ชีคเซสมอร์ บิโอดี จำกัด (มหาชน)
เจ้าของเพจ **"บันทึกหมอสั่ง"**



บันทึกหมอสั่ง



บทสัมภาษณ์พิเศษกับ

MICKEY

แบรนด์แอมฯ ALL PRO & HY PRO

นนท์ อัลภาชน์ ณ ป้อมเพชร

ผมต้องขอขอบคุณ "ซิคเซสมอร์"

ที่มุ่งมั่นคิดค้น พัฒนาผลิตภัณฑ์และ
นวัตกรรมที่ตอบโจทย์สุขภาพ เพื่อช่วย
ให้ผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นผมรู้สึกยินดีอย่างยิ่ง... ที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง
ในการสานต่อปณิธานในการส่งมอบ
คุณค่า ให้กับสังคมของซิคเซสมอร์ "

ซิคเซสมอร์!

ให้ความสำคัญกับเรื่องเบสิก
ที่ทุกคนทราบดี แต่มักมองข้าม
อย่างการลงทุนในเรื่องของสุขภาพ
ประเด็นข้อนี้ ได้ถูกหยิบยกมาสนั
กันอีกครั้ง ในช่วงโควิด -19
ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่!

M Al



“ **สุขภาพดี = มีเงินเก็บเยอะ**
นี่คือเรื่องจริงที่ผมกำลังจะบอก!

กินให้ถึง...นอนหลับสนิท...ออกกำลังสม่ำเสมอ
ฟังง่าย แต่ทำยาก หากปราศจากวินัย
และตัวช่วยที่ดี ที่จะทำให้เป้าหมายที่จะไป
ถึงฝั่งฝันของคุณ...ที่ไม่เป็นเพียงจินตนาการ



ทุกคนทราบมั๊ยครับว่า มวลกล้ามเนื้อ นั้นสะท้อนสุขภาพ???

กล้ามเนื้อในร่างกายคนเรามีการสลาย และสร้าง
ใหม่อยู่ตลอดเวลา เฉลี่ย 3 – 4% ต่อวันการ
บริโภคสารอาหารให้ถึงในแต่วัน จึงเป็น
สิ่งสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อทดแทนที่สลายไป
ในทุกวัน เพราะหากปล่อยปะละเลยจะส่งผลให้
มวลกล้ามเนื้อลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อ
อายุเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะ **อ้วนขึ้น** หรือ **ผอมลง** ก็ตาม

สังเกตได้ง่าย ๆ ว่าในกลุ่มผู้สูงอายุส่วนมาก
จะมีกล้ามเนื้อแขนขาเล็กลง เนื่องจากมวล
กล้ามเนื้อ ลดลง ในรายที่น้ำหนักตัวมาก
น้ำหนักที่มากนั้นมักจะมาจากเปอร์เซ็นต์
ของไขมันมากกว่ากล้ามเนื้อ อันจะก่อให้เกิด
ปัญหาเนื้อเหลว ย้วย ส่งผลให้เหนื่อยง่าย
อ่อนเพลีย ภูมิต้านทานอ่อนแอ และอาจถึงขั้น
กล้ามเนื้ออ่อนแรง จนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้
อย่างปกติในที่สุด

สรุปได้ว่า สุขภาพร่างกายกับกล้ามเนื้อนั้น
สัมพันธ์กันอย่างยิ่ง ดังนั้นทุก ๆ คนควร
เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพราะกล้ามเนื้อ
บ่งบอกถึงสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของคุณ
ALL PRO และ **HY PRO** จึงเป็นคำตอบที่ดี
ที่จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดี

ผมอยากให้ทุกคน... **"มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง"**
เพื่อที่จะมีสุขภาพที่ดี...มีอายุยืนยาวครับ



น้ำว่านหางจระเข้ (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)

- ช่วยต่อต้านและยับยั้ง การขยายตัวของเซลล์มะเร็ง และเชื้อไวรัส
- ช่วยกระตุ้น การทำงานของเซลล์
- กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาว ในระบบภูมิคุ้มกันเชื้อโรค
- ช่วยในการหล่อลื่นของกระดูกข้อต่อ และช่วยเคลือบผนังลำไส้ใหญ่
- ช่วยเสริมระบบการย่อยอาหาร ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- ช่วยในการสมานแผลและบำรุงผิว



ผลลัพธ์ผลิตภัณฑ์



ก่อนทานน้ำว่าน S Vera Plus รู้สึกจุก และมีอาการแน่นท้อง อึดอัด ไม่สบายตัว ทำให้รำคาญมาก ๆ เลยค่ะ หัวใจรักสุขภาพ อดทนอยู่กับอาการนี้มาตลอด แล้วอยู่ ๆ ก็ได้มาลองทานน้ำว่านดู ทานแค่ครั้งละ 30 ml ต่อเนื่อง ทุกวันนี้ อาการดีขึ้นมาก อาการที่เคยเป็นแทบไม่มีเลย และยังทานอยู่อย่างต่อเนื่องค่ะ ชอบคุณ Successmore มากเลยคะ

ขอขอบคุณ ความประทับใจในผลิตภัณฑ์ :
จาก คุณอริสรา ยูปานนท์



ผมเป็นฝีก้อนใหญ่ ขึ้นที่เอวข้างซ้าย อักเสบและปวดมาก จึงทำการผ่าตัด มีความคันขึ้นและเบาหวานร่วมด้วย ทำให้แผลหายยากมากได้ลองดื่มน้ำว่าน S Vera Plus ทุกวัน วันละ 3 เวลา แผลแห้งเร็วขึ้นมาก ตอนนี้อาการดีขึ้นเรื่อย ๆ เลยครับ ชอบคุณผลิตภัณฑ์ ดี ๆ จาก Successmore ครับ

ขอขอบคุณ ความประทับใจในผลิตภัณฑ์ :
จาก คุณชนวิญญู เทพวงศ์



มีปัญหาเกี่ยวกับโรคกระเพาะและลำไส้ อักเสบ มากกว่า 10 ปี หลังจากดื่มน้ำว่าน S vera plus วันละ 3 เวลา วดแรกก็รู้สึกได้เลยคะ ตอบโจทย์มาก สัมความเจ็บและความกังวลทุกครั้งที่ทานอาหารไปได้เลย ใช้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ชอบคุณ successmore ที่มีสินค้าดี ๆ แบบนี้คะ

ขอขอบคุณ ความประทับใจในผลิตภัณฑ์ :
จาก คุณวราณีย์ เอกฉัตรจิรธรณ์

แจ้งระบบ ติดตามสินค้า

ช่องทางจากซัคเซสมอร์



เรียนนักธุรกิจซัคเซสมอร์

บริษัท ซัคเซสมอร์ บิอังก์ จำกัด (มหาชน) ได้มีการคัดสรรตัวแทนผู้ให้บริการจัดส่งชิ้นนำของประเทศ ทั้งหมด 5 ราย ได้แก่ DHL EXPRESS, KERRY EXPRESS, FLASH EXPRESS, NINJA VAN และ PORLAR EXPRESS ทั้งนี้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้นักธุรกิจทุกท่านสามารถติดตามสถานะของการจัดส่งสินค้าได้ง่ายมากยิ่งขึ้นด้วยตัวเอง บริษัทฯ จึงขอแจ้งช่องทางและวิธีการตรวจสอบสถานะจัดส่งดังนี้



วิธีการตรวจสอบ ผู้ให้บริการจัดส่งสินค้า



ตัวอย่างรหัสติดตามสินค้า
512101870287XXXX DHL
(รหัส 16 หลัก ตามด้วย DHL)



ตัวอย่างรหัสติดตามสินค้า
SSMBXXXXXXXXXX KERRY
(รหัส 13 หลัก ตามด้วย KERRY)



ตัวอย่างรหัสติดตามสินค้า
THXXXXXXXXXXXX FLASH
(รหัส 13 หลัก ตามด้วย FLASH)



ตัวอย่างรหัสติดตามสินค้า
NVTHSMORE0000XXXXX NINJA VAN
(รหัส 18 หลัก ตามด้วย NINJA VAN)



ตัวอย่างรหัสติดตามสินค้า
XXXXXXXXXXXXXXXXX PORLAR
(รหัส 14 หลัก ตามด้วย PORLAR)

สแกนเลย! >>>
ติดตามสถานะการส่งสินค้า



ส่องทรนด... ตลาด

อาเซียน



อาเซียนหรือสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of South East Asian Nations หรือ ASEAN) เป็นการรวมตัวกันของ 10 ประเทศในกลุ่มอาเซียน ประกอบไปด้วย ประเทศไทย, ลาว, เมียนมาร์, กัมพูชา, ฟิลิปปินส์, มาเลเซีย, อินโดนีเซีย, บรูไน, เวียดนามและสิงคโปร์ ก่อตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความร่วมมือทางการค้า การเมือง สังคม และพัฒนาเศรษฐกิจให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการสนับสนุนเพื่อการค้าขายหรือทำธุรกิจให้ทำได้ง่ายขึ้น และกฎระเบียบต่าง ๆ น้อยลง



ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ตลาดอาหารเสริมมีการเติบโตโดดเด่นอย่างมาก ซึ่งมีอัตราเติบโตเฉลี่ยสะสมสูงถึง 12% ต่อปี โดยมีสินค้าขายดีอยู่ในกลุ่มของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักซึ่งในบทความนี้ เราจะมาพูดถึงลักษณะของผู้บริโภคและตลาดของประเทศใน AEC กันค่ะ



ประเทศพม่า

มีประชากรวัยหนุ่มสาวจำนวนมาก และมีกำลังซื้อสูงขึ้น ทำให้อุตสาหกรรมต่าง ๆ ขยายตัวดีขึ้นกว่าในอดีต ลักษณะผู้บริโภคค่อนข้างเชื่อมั่นในคุณภาพสินค้าไทย โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับสินค้าจีน แม้ราคาของสินค้าไทยจะสูงกว่า และที่สำคัญคนพม่าไม่ค่อยสนใจทำแบรนด์เครื่องสำอางของตัวเอง แต่กลับให้ความสนใจในแบรนด์เครื่องสำอางของต่างประเทศมากกว่า



ประเทศกัมพูชา

นับเป็นตลาดที่มีศักยภาพ ทั้งยังมีพรมแดนที่ติดกับประเทศไทย ทำให้การค้าขายแดนเติบโตมาก รวมถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคในกัมพูชา มีความคล้ายคลึงกับไทย ทำให้ตลาดเปิดกว้างในทุกมิติ ผลิตภัณฑ์ความงามต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น สกินแคร์ เครื่องสำอาง ครีมนกันแดด ล้วนนำเข้าจากประเทศไทย อาจเป็นเพราะกัมพูชาไม่มีโรงงานอุตสาหกรรมผลิตเครื่องสำอางที่มีมาตรฐาน เนื่องจากต้องพึ่งพาไฟฟ้าจากไทยและเวียดนาม ตลาดอาหารเสริมความงามในกัมพูชาจึงมีมูลค่าค่อนข้างสูง และเป็นทางเลือกที่น่าลงทุนสำหรับนักลงทุนจากประเทศไทย

กระชับ รวดเร็ว ทันข่าวก่อนใคร!

ครบครันทุกข้อมูลข่าวสาร...

ที่นี่ที่เดียวเท่านั้น!!



SCM_Official
LINE OFFICIAL ACCOUNT

****หมายเหตุ :** เพื่อความสะดวกของผู้ใช้บริการ บริษัทฯ ขอแจ้งเปลี่ยนแปลงช่องทางการติดต่อสอบถามข้อมูลสมาชิก และข้อมูลสินค้า ผ่านช่องทาง SCM_Official ช่องทางเดียวเท่านั้น เพียง Add ID Line : @pr_successmore

Q&A

เรื่องของโปรตีน

ถาม-ตอบ

1 HY PRO สูตรช็อกโกแลตงาดำ มีความโดดเด่นในเรื่องอะไรบ้าง?



■ HY PRO สูตรช็อกโกแลตงาดำ มีความโดดเด่นในเรื่องที่เป็นโปรตีนที่ผลิตจากพืช คือ ถั่วเหลือง ข้าว และถั่วลันเตาสีเหลือง เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นมังสวิรัติหรือไม่สามารถย่อยแลคโตสได้ มี BCAA หรือ Branched Chain Amino Acids ซึ่งเป็นกลุ่มกรดอะมิโนจำเป็น ที่มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีส่วนประกอบของพรมมิ (Bacopa) กิงโกะและวิตามินบี 12 ที่ช่วยในเรื่องระบบประสาทสมอง ความจำ บำรุงกระดูก มี Fiber ธรรมชาติจาก Guar Gum และ สับปะรด มี Creatine ที่ช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ที่เรียกว่า ATP (Adenosine Triphosphate) ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย มียีสต์เบต้ากลูแคน (Yeast Beta-Glucan) ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และมีส่วนประกอบอื่นที่มีคุณประโยชน์อื่นอีกรวม 37 ชนิด ทำให้ HY PRO สูตรช็อกโกแลตงาดำเป็นสูตรโปรตีนสำเร็จรูปที่มีคุณประโยชน์สูงสุด ที่เหมาะกับคนวัย 40 ปีขึ้นไปและผู้สูงอายุ



2 โปรตีนจากพืช คืออะไร?

■ Plant-Based Protein (โปรตีนจากพืช) คือ โปรตีนที่ผลิตจากพืชตระกูลถั่วและธัญพืชชนิดต่างๆ ที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างพืช 2 ชนิดขึ้นไป เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีกรดอะมิโนจำเป็นหลายชนิดที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ให้พลังงานและแคลอรีต่ำ ปราศจากคอเลสเตอรอล ดูดซึมง่าย





3 Pea Protein คืออะไร?

■ **Pea Protein** เป็นโปรตีนที่ได้จากถั่วลันเตาสีเหลือง ซึ่งเป็นพืชที่ให้ปริมาณโปรตีนสูงมาก ปราศจากไขมันและคอเลสเตอรอล มีส่วนประกอบของกรดอะมิโน BCAA หรือ Branched Chain Amino Acids ซึ่งเป็นกลุ่มกรดอะมิโนจำเป็นที่มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยประกอบด้วย วาลีน (Valine) ไอโซลิวซีน (Isoleucine) และ ลิวซีน (Leucine) โดยผ่านกระบวนการสกัดเพื่อให้ได้มาซึ่งปริมาณโปรตีนระดับสูงสุด เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้นมวัว หรือไม่สามารถย่อยแลคโตสที่มาจากนมวัวและเหมาะกับผู้ที่ทานเจหรือมังสวิรัต



4 งาดำ ดีต่อร่างกาย อย่างไร?

■ **งาดำ** เป็นธัญพืชที่มีคุณประโยชน์มาก อุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยฟื้นฟูเซลล์และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง มีกรดไขมันโอเมก้า 3 และ 6 ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล มีวิตามินและแร่ธาตุอีกมาก เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม วิตามินบี 2 และวิตามินบี 6 เป็นต้น

5 โปรตีนจากพืชและโปรตีนจากสัตว์ แตกต่างกันอย่างไร?

■ **โปรตีนจากเนื้อสัตว์** จะเป็นโปรตีนที่ผลิตจาก เนื้อปลา สัตว์ปีก ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีความคล้ายคลึงกับโปรตีนในร่างกายมนุษย์ มีกรดอะมิโนและคุณค่าทางสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ถ้ายังไม่ได้ผ่านกระบวนการเอาส่วนที่เป็นน้ำตาลแลคโตสและไขมันออก ก็จะมีไขมันและมีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง แต่หากสกัดออกแล้ว ก็จะไม่มีความเสี่ยงต่อคอเลสเตอรอล **ส่วนโปรตีนจากพืช** เป็นโปรตีนที่ผลิตจากพืชตระกูลถั่วและธัญพืชชนิดต่างๆ ซึ่งย่อยง่าย ดูดซึมง่าย ปราศจากกลูเตน ไม่มีไขมัน ไม่มีคอเลสเตอรอล เหมาะกับคนที่แพ้นมวัว หรือคนที่ไม่สามารถย่อยแลคโตสที่มาจากนมวัวได้ และมีปริมาณแคลอรีที่น้อยกว่าโปรตีนจากสัตว์



6 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถรับประทาน HY PRO สูตรช็อกโกแลตงาดำ ได้หรือไม่?

■ **ผู้ป่วยโรคเบาหวาน** สามารถรับประทานโปรตีนได้ เนื่องจากผลิตภัณฑ์ HY PRO สูตรช็อกโกแลตงาดำ ใสสารให้ความหวานทดแทนน้ำตาลคือ Sucralose Polydextrose และ Stevia ซึ่งเป็นสารที่ให้ความหวานที่ไม่ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก





LEADERS SEMINAR TRIP TO ENGLAND LIVE

พบกับฉบับนี้ก็ผ่านการเก็บคะแนนท่องเที่ยว **Leader Seminar Trip To England** ไปเรียบร้อยแล้วครั้งทาง เหลือเวลาอีก 4 เดือนก็จะสิ้นสุดช่วงเวลาเก็บคะแนนสำหรับทริปนี้ มอร์แมนหวังว่าผู้นำทุกท่านยังมุ่งมั่นในการส่งมอบคุณค่า เพื่อช่วยยกระดับสุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้คนอย่างต่อเนื่องจนสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ครับ...

ในฉบับนี้ มอร์แมนจะพาทุกท่านย้อนทวนในเมืองสำคัญและมีชื่อเสียงของประเทศอังกฤษแบบเจาะลึกกัน! งานนี้รับรองว่าถูกอกถูกใจแฟนคลับทีมฟุตบอลหงส์แดงลิเวอร์พูลเป็นแน่ เพราะเราจะไปท่องเที่ยวเมืองลิเวอร์พูล พร้อมชมสนามเหย้าแอนฟิลด์ ต่อด้วยการแวะ Shopping ที่บิสเตอร์วิลเลจ แหล่งช้อปปิ้งสุดหรูที่ลดราคากระหน่ำตลอดทั้งปีเพื่อเอาใจแฟนบอลลิเวอร์พูล ส่วนคนรักวรรณกรรมจะได้แวะ Check – in ชมความงดงามของเมืองสาทรนฟอร์ด อัมพอน เวนอน บ้านเกิดของวิลเลียม เชกสเปียร์กัน เป็นอย่างไรน่าสนใจหรือไม่ อย่ารอช้า! อ่านได้เลยครับ...

■ เมืองลิเวอร์พูล (Liverpool City)

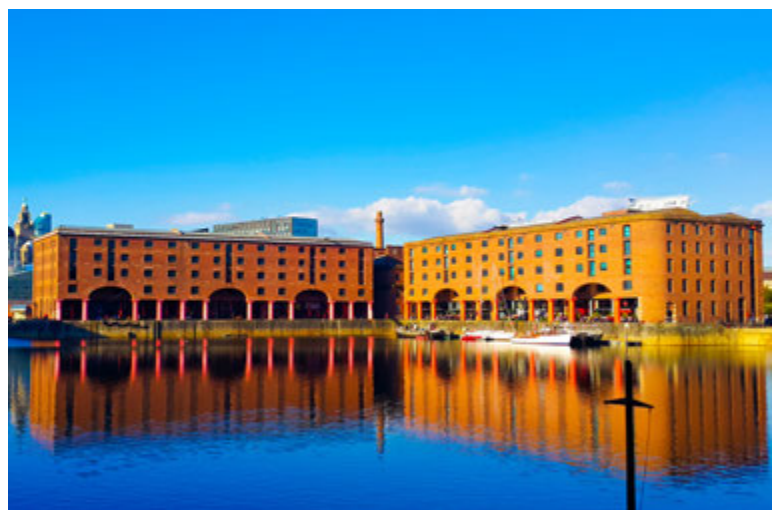
เมืองที่เป็นที่ตั้งของสโมสรฟุตบอลทีมหงส์แดง ลิเวอร์พูล เป็นเมืองที่มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ดังนี้

● สนามแอนฟิลด์ (Anfield stadium)

สนามเหย้าของทีมหงส์แดงลิเวอร์พูล เป็นสนามเก่าแก่ของการลูกหนัง โดยสนามแห่งนี้มีขนาดใหญ่จุผู้ชมได้ถึง 45,522 ที่นั่งประกอบด้วยอัฒจันทร์ 4 ด้าน ภายในสนามกว้างขวาง มีจุดจำหน่ายตั๋วเข้าชมการแข่งขัน ร้านค้าขายของที่ระลึกและพิพิธภัณฑที่เล่าถึงประวัติของสโมสรลิเวอร์พูลตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แฟนลิเวอร์พูลน่าจะมีความสุขที่สุดที่ได้มาถ่ายรูปที่นี่พร้อม ๆ กับซื้อเสื้อ ผ้าพันคอของที่ระลึกต่าง ๆ เพื่อแสดงตัวตนว่าเป็นแฟนพันธุ์แท้ของทีมหงส์แดง

● Albert Dock

ย่านตึกแดงสุดชิปของเมืองลิเวอร์พูล ความโดดเด่นของย่านนี้คือ เมื่อคุณแะที่นี้คุณจะได้ถ่ายรูปสวย ๆ สไตล์อินสเตอร์กับตึกสีแดงหนึ่งในมรดกโลก ที่มีสถาปัตยกรรมเก่าแก่ เพราะตึกแห่งนี้ถูกก่อสร้างด้วยปูนแห่งแรกในประเทศอังกฤษเลยทีเดียว



...ND ERPOOL



● The Beatles Story

พิพิธภัณฑ์ที่บอกเล่าเรื่องราวอันน่าประทับใจของวงดนตรีดัง The Beatles ดำเนินการเปิดเมื่อปี 1960 โดยในยุคนั้น The Beatles เรียกได้ว่าเป็นวงร็อกแอนด์โรลที่มีแฟนคลับอยู่ทั่วทุกมุมโลก และได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวางให้เป็นวงร็อกที่ประสบความสำเร็จและมีอิทธิพลที่สุดแห่งยุค จนมีพิพิธภัณฑ์เล่าเรื่องราวของวงเลยก็ว่าได้ ภายในพิพิธภัณฑ์มีการจัดแสดงเครื่องดนตรี แผ่นเสียง และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีมูลค่าสูงจนไม่สามารถประเมินราคาได้

● รูปปั้นดวง The Beatles

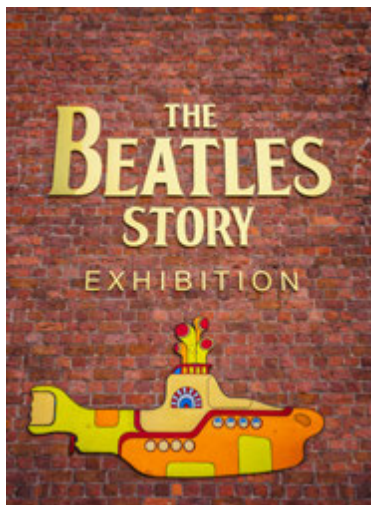
ประติมากรรมสำริดของสมาชิกวงสี่เต่าทอง เป็นอีกจุดเช็คอินที่ห้ามพลาดหากแวะมาเที่ยวที่เมืองลิเวอร์พูล!! ซึ่งรูปปั้นแห่งนี้ตั้งอยู่บริเวณแม่น้ำเมอร์ซีย์ (River Mersey) สร้างโดยศิลปินชื่อ Andy Edwards แฟนเพลงตัวยงของวง The Beatles ที่รังสรรค์ผลงานนี้ขึ้นด้วยความภาคภูมิใจ และความรักที่เขามีต่อวงนี้

● Royal Liver Building

สถาปัตยกรรมที่สวยงาม ด้วยการผสมผสานกลิ่นอายของการออกแบบระหว่างอเมริกาและอังกฤษ สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1911 ซึ่งในยุคนั้น Royal Liver Building ถูกขนานนามว่าเป็นอาคารที่สูงที่สุดในยุโรป มีความสูงมากกว่า 90 เมตร โดดเด่นด้วยหอนาฬิกาที่มีขนาดหน้าปัดใหญ่กว่า "บิ๊กเบน" เสียอีก มาที่นี่ต้องมีภาพคู่กับหอนาฬิกาด้วยครับ ถึงจะเรียกว่ามาถึงเมืองลิเวอร์พูลแล้ว

● Liverpool Cathedral

โบสถ์ของเมืองอายุกว่า 100 ปี โบสถ์แห่งนี้ถือเป็นโบสถ์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศอังกฤษ และยังถูกจัดเป็นโบสถ์ที่ใหญ่เป็นอันดับที่ 5 ของโลกอีกด้วย โดยภายในของโบสถ์แห่งนี้วิจิตรงดงามไปด้วยกระจกสีอันสวยงาม พร้อมภาพวาดและประติมากรรมอันทรงคุณค่าจากฝีมือของศิลปินในศตวรรษที่ 20 และ 21





● St. George's Hall

หอประชุมขนาดใหญ่ที่เก่าแก่อายุกว่า 200 ปี ตั้งอยู่ใจกลางเมืองลิเวอร์พูล ออกแบบและตกแต่งด้วยสไตล์นีโอคลาสสิก ปัจจุบันหอประชุมแห่งนี้ถูกใช้ในการแสดงคอนเสิร์ต และจัดแสดงประวัติศาสตร์ต่าง ๆ ของหอประชุมเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาชมอีกด้วย

● Lime Street Railway Station

สถานีปลายทางชายฝั่งตะวันตกที่ใหญ่ที่สุดในเมืองลิเวอร์พูล ตัวอาคารมีความสวยงามแบบคลาสสิก ใครที่ชอบถ่ายรูปห้ามพลาดและต้องไม่ลืมเช็คอินที่นี่เด็ดขาด



>>> บิสเตอร์วิลเลจ (Bicester Village)

เอาท์เล็ต วิลเลจขนาดใหญ่ในออกซ์ฟอร์ด สถานที่ท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวมาเยือนมากเป็นอันดับ 2 ของประเทศอังกฤษ เป็นที่โปรดปรานของขา Shopping เพราะมีสินค้าเหลือล้นด้วยป้ายลดราคาที่น่าสนใจ เอาใจนักช้อปปิ้งด้วยส่วนลดสูงสุด 70% ตลอดปีโดยไม่จำกัดกาลใด ๆ มีสินค้าแบรนด์เนมชื่อดังต่าง ๆ มากมายให้เลือกซื้อรับรองว่าสุขภาพสตรีททั้งหลายหัวของกันจนเมื่อยมือเป็นแน่ สำหรับใครที่ชื่นชอบการถ่ายภาพเช็คอินมาที่นี่ก็มีมุมถ่ายภาพแบบชิค ๆ เพียบ เพราะร้านค้าต่าง ๆ เขาจัดหน้าร้านได้สวยงามมาก ๆ



■ เมืองสตราตฟอร์ด อัพพอน เอวอน (Stratford Upon Avon)



>>> เมืองสำคัญด้านวรรณกรรมของอังกฤษ บ้านเกิดของวิลเลียม เชกสเปียร์ (William Shakespeare) กวีที่ยิ่งใหญ่ระดับโลก เมืองนี้มีสถานที่ท่องเที่ยวที่มีความน่าสนใจ โดยเฉพาะคนรักวรรณกรรม ซึ่งแหล่งท่องเที่ยวสำคัญที่เรียกว่าเป็นแลนด์มาร์ค คือ บ้านเชกสเปียร์ เป็นสถาปัตยกรรมต้นแบบทิวดอร์ รายล้อมด้วยสวนสไตล์อังกฤษและโบสถ์ฝังศพของเขา



เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ร่วมอาลัยและซิบซบบรรยากาศอันงดงามเหมือนดังในวรรณกรรม ที่เขาได้ทิ้งไว้เป็นตำนานอย่างในปัจจุบัน ดังนั้นเมื่อมาที่นี่ย่าลืมถ่ายภาพคลาสสิกสไตล์ โรมิโอ แอนด์ จูเลียต กันด้วยครับ

มอร์แมนเชื่อว่ามาถึงตรงนี้หลาย ๆ ท่าน คงมีแรงบันดาลใจที่อยากจะไปเปิดประสบการณ์ด้วยกันที่ประเทศอังกฤษเพิ่มขึ้นอีก ก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุก ๆ ท่านสามารถผ่านการเก็บคะแนนได้พร้อมทริปด้วยกันครับ เรื่องราวการท่องเที่ยวในประเทศอังกฤษยังไม่จบเพียงเท่านี้ หากอยากรู้ว่ามอร์แมนจะพาไปเที่ยวเมืองไหนต่อ ติดตามได้ในฉบับหน้าครับ

ในอดีต มีทารกและเด็ก ๆ ทั่วโลก ประสบปัญหาารุนแรงเกี่ยวกับพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย และสติปัญญา เนื่องจากป่วยเป็นโรคขาดสารอาหารบางชนิด โดยเฉพาะโปรตีน จนส่งผลต่อการเจริญเติบโต ในบางรายถึงขั้นเสียชีวิต หากไม่ได้รับโภชนาการที่ดี หรือได้รับการรักษาทันเวลาที่ **ซึ่งพบมากในช่วงวัย 6 เดือน ถึง 1 ขวบ** มีลักษณะแขนขาเล็ก ผิวหนังเหี่ยวยุบ ผอมแต่พุทโต ส่วนสูงและน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาก

โรคพร่องโปรตีน



โรคขาดสารอาหาร มีสาเหตุหลัก ๆ มาจากการได้รับสารอาหารที่น้อยเกินไป **ทั้งคุณภาพและปริมาณ**

ในเด็กแรกเกิด มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้มากกว่าวัยอื่น เนื่องจากมีความต้องการพลังงานหรือสารอาหารประเภทโปรตีน เพื่อช่วยสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ และเร่งอัตราการเติบโตเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันเพื่อลดอาการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อ และโรคอื่น ๆ ด้วย หากไม่ได้รับความใส่ใจในเรื่องการให้สารอาหารกับเด็ก ๆ มากพอ ย่อมมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารโดยเฉพาะโปรตีน จนเป็นโรคพร่องโปรตีนในที่สุด

โรคพร่องโปรตีน ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกับเด็ก ๆ เท่านั้น แต่ในปัจจุบันยังพบว่า มีผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้ในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุอีกด้วย ให้ลองสังเกตดูว่าตัวเราเองหรือคนในครอบครัวมีใครบ้างที่มีอาการอ่อนเพลียง่าย ผมหงอกร่วงมากผิดปกติ เล็บเปราะ นอนไม่ค่อยหลับ ทั้งที่ก็พยายามพักผ่อนลดความเครียดแล้ว แต่อาการต่าง ๆ ก็ยังไม่ดีขึ้น นี่เป็นสัญญาณเริ่มที่บ่งบอกว่าร่างกายต้องการการซ่อมแซมเพราะขาดสารอาหารที่เรียกว่า **"โปรตีน"**

โปรตีน คือ สารอาหารที่มีอยู่ทั้งในพืชและสัตว์ ซึ่งให้พลังงานกับร่างกาย โดยปริมาณโปรตีน 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อการดำรงชีวิต นอกจากให้พลังงานแล้ว ยังช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย รักษาสมดุลของปริมาณน้ำตาลในเลือด รักษาปริมาณน้ำในเซลล์ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน ฟันพุและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นส่วนประกอบสำคัญของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง ฮอร์โมน เอนไซม์ กระดูก ผม เล็บ



เมื่อร่างกายขาดโปรตีน+++ จนเป็นโรคพร่องโปรตีน...ก็จะส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยมักจะมีอาการแสดงดังต่อไปนี้



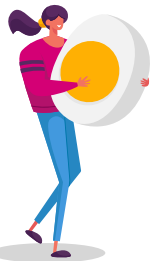
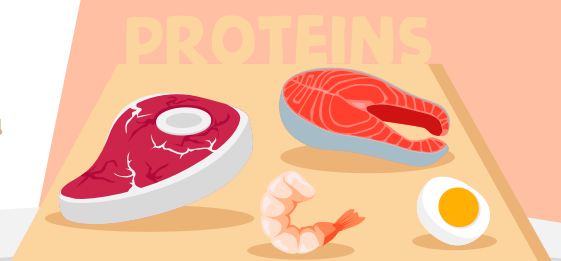
- อ่อนเพลียง่าย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง รู้สึกไม่สดชื่น
- ผมหงอกหลุดร่วงได้ง่ายมากกว่าปกติ
- เล็บฉีกเปราะ สีสด หรือหักง่าย
- ผิวหนังแห้งกร้าน เทียบเย็น และหย่อนคล้อย
- แผลหายยาก ผิวหนังบอบบาง ติดเชื้อได้ง่าย
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ขาตามมือและเท้า
- ภูมิคุ้มกันต่ำ ร่างกายซ่อมแซมตัวเองช้า ป่วยบ่อย
- บวม น้ำ บริเวณมือ ขา เท้า และหน้าท้อง
- สำหรับทารกและเด็กเล็ก หากขาดโปรตีน จะส่งผลต่อพัฒนาทางด้านร่างกายและสมอง ทำให้มีลักษณะพอมแห้ง ผิวหนังลอก แขนขาลีบ พุงโต ศีรษะโต ตับโต ท้องเสียบ่อย และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้
- มวลกล้ามเนื้อที่สูญเสียไปจากอายุที่เพิ่มมากขึ้นของผู้สูงอายุ เกิดจากการขาดโปรตีน เนื่องจากปัญหาการเคี้ยวกลืนที่ค่อนข้างยาก จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตัวเล็ก มีน้ำหนักตัวที่น้อยกว่าปกติ กล้ามเนื้อลีบเล็ก อ่อนแรง และอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ หากการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างยากลำบาก



ปัญหาการขาดโปรตีนของคนทั่วโลก โดยเฉพาะเด็ก ๆ มักมีสาเหตุมาจากการที่คุณแม่จำนวนมากขาดโปรตีนขณะที่กำลังตั้งครรภ์ เพราะขาดความรู้ทางด้านโภชนาการและเมื่อคลอดบุตรออกมา จะเจอปัญหาไม่มีน้ำนมเพียงพอไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตัวเองได้ จึงจำเป็นต้องเลือกใช้นมอื่น ๆ ที่อาจไม่ได้คุณภาพ ทำให้เด็กทารกขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตหรือในบางรายที่ไม่สามารถย่อยโปรตีนบางชนิดได้ โดยจะแสดงอาการแพ้ออกมา เช่น ท้องเสียเป็นมูกเลือด มีผดผื่นเรื้อรัง มีน้ำมูกตลอดเวลา เป็นภูมิแพ้ หอบหืดเรื้อรัง และมีผลกระทบต่อนิสัยอย่างมากในอนาคต

เพื่อหลักโภชนาการที่ดี ร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับปริมาณโปรตีนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในทุก ๆ วัน โดยควรได้รับโปรตีนอย่างน้อย 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคพร่องโปรตีน

ดังนั้น จึงควรดูแลตัวเองอยู่เสมอ ด้วยการใส่ใจในมื้ออาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณโปรตีนที่เพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน





Did You **KNOW** **PRO**

สำคัญต่อ ผู้สูงอายุ อย่าง

รู้หรือไม่

ปัญหาด้านโภชนาการ ของผู้สูงอายุ

เป็นปัญหาที่พบบ่อย ซึ่งส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมักจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เช่น ความจำ เสื่อม กระดูกบาง กล้ามเนื้อลีบลง น้ำหนักลด เป็นต้น เมื่ออายุมากขึ้นการย่อยอาหาร จะมีประสิทธิภาพที่ไม่เหมือนเดิม ทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนไม่เพียงพอต่อความต้องการ ซึ่งโปรตีนเป็นหนึ่งในสารอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้เป็นปกติ

โดยทั่วไปผู้สูงอายุควรได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ คือ วันละประมาณ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี และต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เช่น **โปรตีน** เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกาย **ไขมัน** ให้พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย **แร่ธาตุ** เช่น แคลเซียม ช่วยสร้างมวลกระดูกให้มีความหนาแน่น ป้องกันโรคกระดูกพรุน และ**วิตามิน** ช่วยให้กระบวนการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ระบบ ภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท เป็นต้น

กล้ามเนื้อเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการเดินหรือการเคลื่อนไหวทุกอย่างจะทำได้ดีนั้น กล้ามเนื้อ จะต้องแข็งแรงด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องป้องกันภาวะกล้ามเนื้อลีบและเสริมกระดูกไขข้อให้แข็งแรง ถ้าหาก มีการสูญเสียกล้ามเนื้อในขณะที่อายุมากขึ้นจะส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และบาดเจ็บ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ ร่างกายของผู้สูงอายุจะใช้เวลาในการฟื้นฟูร่างกายนาน กว่าที่จะหายกลับมา เป็นปกติ หรืออาจจะไม่หายก็เป็นได้



TEIN

โดยปกติผู้สูงอายุมีความต้องการโปรตีน อย่างน้อยประมาณ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน ถ้าผู้สูงอายุได้รับปริมาณโปรตีนที่เพียงพอจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีเรี่ยวแรงมากขึ้น จะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับปริมาณโปรตีนที่เพียงพอมักจะอ่อนแอได้ง่ายกว่าผู้ที่รับประทานโปรตีนอย่างเพียงพอ ส่งผลให้เกิดโรคได้ง่ายอีกด้วย

โปรตีน เมื่อถูกย่อยแล้วจะกลายเป็นกรดอะมิโน ซึ่งกรดอะมิโนนั้น ร่างกายไม่ได้เอาไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนประกอบสำคัญของเอนไซม์ ฮอร์โมนบางชนิด และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นส่วนประกอบของโปรตีนในผม เล็บและผิวหนัง เป็นตัวขนส่งสารอาหารจากผนังลำไส้เข้าสู่กระแสโลหิต เพื่อขนส่งไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรบริโภคโปรตีนให้เพียงพอต่อความต้องการ ไม่ใช่แค่เพื่อกล้ามเนื้อ แต่เพื่อให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง

แหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

โปรตีนมีอยู่มากในเนื้อสัตว์ นม และไข่ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุบริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณที่ลดลง เนื่องจากลักษณะของเนื้อสัตว์ที่เหนียว เคี้ยวยาก รับประทานลำบาก ทำให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับปริมาณโปรตีนที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรรับประทานโปรตีนจากแหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูงและเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

- **เนื้อปลา** เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีมาก เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเนื้อนุ่ม ย่อยง่าย และไขมันต่ำ ภายในเนื้อปลานั้นไม่เพียงให้โปรตีน แต่ยังมีกรดโอเมก้า 3 ที่ดีต่อหัวใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะได้รับโอเมก้า 3 ไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำ การรับประทานปลาจึงนับว่าให้ประโยชน์ถึงสองต่อ
- **ไข่** เป็นแหล่งโปรตีนที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารสูง ไข่จะมีธาตุเหล็ก โอเมก้า 3 กรดอะมิโน แคลเซียม ลูทีน โคลีน วิตามินเอ เป็นต้น ในกรณีที่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ความดันสูง โรคเบาหวานหรือผู้ที่ เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ควรรับประทานไข่ไก่ 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือถ้ารับประทานให้ได้นวลละ 1 ฟองจะทำให้มีสุขภาพดี
- **นมและผลิตภัณฑ์จากนม** เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงและยังมีสารอาหารที่มีคุณค่าอื่น ๆ เช่น แคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูก ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้โปรตีนประมาณ 7 กรัม แต่ในผู้สูงอายุที่มีไขมันในเลือดสูงหรือมีน้ำหนักตัวมาก แนะนำให้ดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย
- **ธัญพืช ถั่วต่าง ๆ** เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วลันเตา งาดำ เมล็ดฟักทอง ข้าวโพด เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง อีกทั้งมีวิตามินต่าง ๆ รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะมีโมเลกุลขนาดเล็ก ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดี โปรตีนที่มาจากพืชจะปราศจากกลูเตน ไม่มีไขมัน ไม่มีคอเลสเตอรอล เหมาะกับคนที่แพ้นมวัว หรือคนที่ไม่สามารถย่อยแลคโตสที่มาจากนมวัวได้ ย่อยง่าย ไม่ทำให้เกิดท้องอืด มีกรดอะมิโนจำเป็น และมีส่วนประกอบของกรดอะมิโนชนิด Branch Chain Amino Acid (BCAA) ที่ดีต่อร่างกาย เพราะลิวซีน (Leucine) ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เพิ่มระดับพลังงานให้กับเซลล์กล้ามเนื้อ ไอโซลิวซีน (Isoleucine) ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ผิวหนังและวาเลีน (Valine) ช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงานของกล้ามเนื้อและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ โดยสามารถหาซื้อรับประทานได้ง่าย มีประโยชน์ครบถ้วน

หากผู้สูงอายุได้รับปริมาณโปรตีนที่เพียงพอแล้ว ควรให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ก็จะส่งผลให้กระดูกกล้ามเนื้อแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง สุขภาพองค์รวมแข็งแรง มีอายุยืนยาว

7 ประการสำหรับ (ผู้นำ) นิสัย ที่มีประสิทธิภาพสูง

สวัสดีครับ... นักธุรกิจซัดเซมอร์ที่รักทุกท่าน พบกับ More Guru ฉบับนี้ตรงกับเดือนมีนาคม ซึ่งเป็นเดือนแห่งการสิ้นสุดไตรมาสที่หนึ่งของปี เวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน ผลลัพธ์ในสองเดือนแรกของปี 2021 นี้เป็นอย่างไรบ้างครับ แต่ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นแบบไหน ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน เริ่มต้นสร้างสิ่งดี ๆ ให้กับชีวิต เพราะชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

ฉบับนี้จะขอเริ่มต้นด้วยเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับ

“นิสัย 7 ประการสำหรับผู้นำที่มีประสิทธิภาพสูง” ซึ่งผมปรับมาจากนิสัย 7 ประการสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูง ของสตีเฟ่น อาร์โควี ดังนี้ครับ



1

PRO ACTIVE
คือการเป็นคนเชิงรุก

ผู้นำที่มีประสิทธิภาพสูง จำเป็นต้องเป็นคนเชิงรุก นั่นคือเป็นคนที่ได้รับผิดชอบต่อความสำเร็จของตัวเองและทีม เป็นคนที่มีเป้าหมาย ช่างหน้า เป็นคนอ่านเกมล่วงหน้า วางแผน ประเมิน และปรับเปลี่ยนอย่างทันที่ ไม่ใช่เป็นคนที่เขาต้องร้องเพลงให้มันเป็นไป หรืออะไรจะเกิดก็คิดต้องเกิด และที่สำคัญ จะไม่เป็นคนที่รอคอยวาสนา โทษชะตาฟ้าลิขิต บ่น กล่าวโทษ หาแพะและหาข้ออ้าง

4

WIN WIN SITUATION
คือการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
อย่างเป็นธรรม

ผู้นำที่ได้ใจคน ต้องเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบคนอื่นและไม่ฉวยโอกาส เมื่อไหร่ก็ตามที่ต้องตัดสินใจ จะเลือกแนวทางที่ผู้มีส่วนได้เสียคนอื่น ๆ ชนะไปด้วยกัน

นักธุรกิจซัดเซมอร์ที่รักครับ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านยืนหยัดในการพัฒนาตน ให้เป็นผู้นำที่นำด้วยอุปนิสัยทั้ง 7 ประการนี้ผมเชื่อมั่นว่า “ชีวิตของคุณจะมีผลกระทบเชิงบวกต่อผู้อื่นในจำนวนที่มากขึ้นอย่างแน่นอนครับ” สวัสดีครับ...

2

BEGIN WITH THE END IN MIND
คือเป็นคนเริ่มต้นอย่างมีจุดหมาย
ชัดเจนในใจ

ผู้นำที่ยอดเยี่ยม เป็นคนมีวิสัยทัศน์ชัดเจน มีเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลา ไม่ใช่คนที่เดินเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมายและที่สำคัญกว่านั้นก็คือ เขาสามารถสื่อสารภาพวิสัยทัศน์และเป้าหมายให้ทีมงานมองเห็นภาพเดียวกัน ในระดับที่ตื่นเต้นและตัดสินใจเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างให้มันเป็นจริงอีกด้วย

5

UNDERSTAND BEFORE UNDERSTOOD
คือการเป็นคนเข้าใจผู้อื่น
ก่อนที่จะเรียกร้องให้ผู้อื่นเข้าใจ

ผู้นำที่สามารถสร้างและนำองค์กรขนาดใหญ่ได้ ต้องเป็นผู้นำที่รับฟังและใส่ใจผู้คน มีทัศนคติที่มองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ไม่เอาแต่ใจตัวเอง และพร้อมเสมอที่จะเป็นผู้ให้ความเข้าใจก่อน เพราะเมื่อเข้าใจผู้อื่นแล้ว ก็มีโอกาสนี้จะทำให้ผู้อื่น เข้าใจในตัวผู้นำ ซึ่งก่อให้เกิดบรรยากาศการอยู่ร่วมกันที่ดี และส่งผลต่อพลังแห่งความร่วมมือร่วมใจในที่สุด

3

FIRST THING FIRST
คือการทำสิ่งที่สำคัญกว่าก่อน

ผู้นำ ที่สร้างผลลัพธ์ได้จะต้องเป็นคนที่มีประเมิณกิจกรรมที่เกี่ยวข้องออก ว่าสิ่งไหนที่สำคัญกว่าสำหรับใคร และตัวเองสามารถทำสิ่งสำคัญกว่าที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จมากกว่าก่อนกิจกรรมอื่น ๆ ไม่ใช่เป็นคนที่ยุ่งทั้งวันโดยไม่แยกแยะและไม่กระจายงานให้ใครช่วยเลย

6

SYNERGY
คือการผนึกกำลังเพื่อเติมเต็มกัน

ผู้นำที่มีประสิทธิผล จะเข้าใจความหมายของการดึงดูดเด่นของแต่ละคนมาสร้างพลังร่วมกัน สิ่งมหัศจรรย์ที่คนคนเดียวทำไม่ได้ แต่เมื่อหลอมรวมพลังเป็นหนึ่งเดียวแล้ว มาตรฐานใหม่ของการความสำเร็จ ก็สามารถเกิดขึ้นกับทั้งรายบุคคลและทีมได้

7

SHARPEN THE SAW
คือการพัฒนาตนเอง
ให้เก่งขึ้นอยู่เสมอ

ผู้นำต้นแบบ คือคนที่ทำให้ผู้คนทั้งอยู่ตลอดเวลา โดยที่กาลเวลาไม่สามารถลดทอนระดับการยอมรับและชื่นชมได้ มีทางเดียวเท่านั้นที่ผู้นำจะรักษาลำดับนี้ได้ นั่นก็คือการเรียนรู้ยกระดับความสามารถ เพื่อสร้างผลลัพธ์อย่างต่อเนื่องและมีความรู้ใหม่ ๆ ที่ใช้สร้างผลลัพธ์ได้มาแบ่งปันอยู่เสมอ การมีนิสัยข้อนี้ จะทำให้ทั้งตัวผู้นำและทีมงานมีมาตรฐานความรู้และความสามารถที่สูงขึ้น จึงเพิ่มโอกาสในการสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ต่อไป

นิสัยสำคัญในการเรียนรู้ พัฒนาตัวเอง

สวัสดีครับ... นักธุรกิจซิคเซมอร์ที่รักทุกท่าน SLA ฉบับนี้ ขอแบ่งปันในเรื่องที่เกี่ยวกับนิสัยสำคัญในการเรียนรู้พัฒนาตนเองเพื่อให้ตัวคุณสมารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้รวดเร็วทัน และยังเป็นผู้นำองค์กรที่ส่งพลังให้ทีมงานสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้รวดเร็วเช่นเดียวกัน ซึ่งได้แก่นิสัยอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ทะนงตน และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีขององค์กร **เชิญติดตามได้เลยครับ...**

นิสัยอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ทะนงตน

ความทะนงตน เป็นนิสัยที่จำกัดความก้าวหน้าของชีวิตที่สุด คนบางคนชอบคิดว่าตัวเองสมองดี อาจจะเกิดจากสมัยเรียนหนังสือเป็นคนเรียนเก่ง พอเข้าทำงานก็มักจะคิดว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่นหรือเข้ามาทำธุรกิจเครือข่ายก็มักดูแคลนหลักสูตรที่บริษัทใช้พัฒนาผู้คน คนพวกนี้ถ้าไม่ได้อยู่ในบริษัทเครือข่ายที่ส่งพลังให้จริง มักจะสำเร็จได้ในระดับหนึ่งและมักจะสำเร็จในระยะสั้น ๆ เพราะเขาจะสะท้อนตัวตนของความอวดดี จนไม่มีความน่ารักอยู่ในตัว มักไม่สามารถขยายองค์กรให้เติบโตใหญ่ได้ ในขณะที่คนมีนิสัยอ่อนน้อมถ่อมตนจะพัฒนาความสามารถได้อย่างต่อเนื่องจนสามารถเป็นคนที่เก่งขึ้น มีนิสัยที่น่ารัก ไม่เย่อหยิ่งจองหองและเป็นคนทีสำเร็จระดับสูงได้อย่างแท้จริง เพราะความอ่อนน้อมถ่อมตนด้านการเรียนรู้พัฒนานั้น ถือได้ว่าเป็นจิตวิญญาณของการเรียนรู้เลยทีเดียว เนื่องจากใครก็ตามที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนจะทำให้มีข้อได้เปรียบดังนี้

1.1 ความอ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้เรามองตัวเองและชีวิตตามความเป็นจริง ความอ่อนน้อมถ่อมตนทำให้คุณเปิดใจเรียนรู้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนสนใจแต่เรื่องราวของตัวเอง ทำให้คุณสามารถมองเห็นภาพรวม มองเห็นภาพที่ใหญ่ขึ้น ไม่กลัวตัวเองจะดูแย่ในสายตาคนอื่น ทำให้เราไม่หลงตัวเองและเข้าถึงความจริงของชีวิตมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เราสามารถปรับปรุงตัวเองได้ถูกจุด

1.2 ความอ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้เราเรียนรู้และพัฒนาได้ในยามพ่ายแพ้ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้เรามองตัวเองได้ชัดเจน ทั้งจากความผิดพลาดที่หลงไป ความล้มเหลวและความพ่ายแพ้ ซึ่งถือว่าประสบการณ์ที่น่าผิดหวังเหล่านั้นเป็นครูสอนวิชาสำคัญให้แก่ชีวิต ถ้าเราทะนงตนก็ยังคงกล่าวโทษคนอื่นว่าเป็นผู้ทำให้ชีวิตตนเองเสียหาย คนมีนิสัยอ่อนน้อมถ่อมตนย่อมรับความผิดอย่างตรงไปตรงมา ทำให้ได้รับบทเรียนรู้นี้ที่มากกว่าและทำให้มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ต้องการมากขึ้น



การปฏิบัติตน ด้านการพัฒนาตนที่เป็นแบบอย่าง

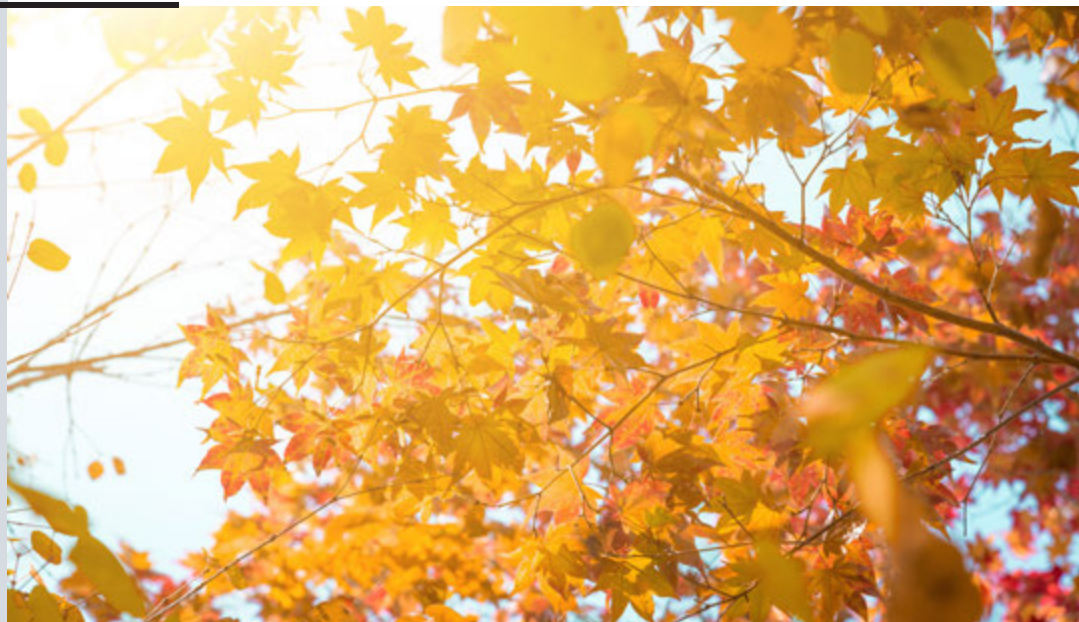
การที่คุณเป็นแบบอย่างที่ดีของการพัฒนาตน จะช่วยให้คนในองค์กรมีแม่แบบที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เขามีนิสัยการพัฒนาตนที่ใช้ และทำให้คนที่ตามคุณมาสามารถประสบความสำเร็จได้มากขึ้น นิสัยของการเป็นแบบอย่างในการพัฒนาตน เช่น การเรียนรู้ผ่านคอร์สออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การเข้าเรียนรู้ในทุก ๆ คอร์สการสัมมนาที่บริษัทจัดการมีส่วนสำคัญในการช่วยพูดส่งเสริมหลักสูตรต่าง ๆ และการแสวงหาโอกาสในการแบ่งปันข่าวสารและคอร์สการเรียนรู้ดี ๆ ถ้าคุณเป็นคนเปิดใจและมีส่วนร่วมในการทำสิ่งนี้ ถือว่าคุณเป็นคนที่มีค่านิยมสอดคล้องกับองค์กร องค์กรก็จะส่งเสริมตัวคุณไปสู่ความสำเร็จระดับสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ทั้งหมดนี้ คือนิสัยอ่อนน้อมถ่อมตน และการเป็นแบบอย่างที่ดี องค์กรสนับสนุนให้คุณเป็น เพื่อการสร้างพลังทีมที่เปี่ยมพลังไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ครับ

2021

YEAR

ตารางการประชุม



มีนาคม / MARCH

วันที่	งานประชุม	เวลา	สถานที่
วันอังคาร ที่ 2	- Advisory Board	13.00 - 15.00 น.	- ZOOM
วันพุธ ที่ 3	- President Talk On Tour	16.00 - 17.30 น.	- ZOOM
วันพฤหัสบดี ที่ 4	- SCM Leaders Forum	19.00 - 20.00 น.	- ZOOM (ไทย, สเปน, ลาว)
วันศุกร์ ที่ 5	- Diamond Town Hall	20.00 - 21.00 น.	- ZOOM
วันอาทิตย์ ที่ 7	- Wellness Insight Professional	09.00 - 17.00 น.	- สาธารณชน
วันอังคารที่ 9	- Product Training "SOD MORE"	13.00 - 14.00 น.	- FB Page: SCM ACADEMY
วันพฤหัสบดี ที่ 11	- เพื่อนคู่ใจเกษตร Transform PLUS	19.00 - 20.00 น.	- FB Page: SCM ACADEMY
วันอาทิตย์ ที่ 14	- เจาะลึก Transform PLUS	09.00 - 17.00 น.	- สาขาจันทบุรี
วันพฤหัสบดี ที่ 18	- Alkamag Training	19.00 - 20.00 น.	- FB Page: SCM ACADEMY
วันอาทิตย์ ที่ 21	- Start Your Business with "WHY"	08.00 - 17.00 น.	- โรงแรม เชียงใหม่ภูคำ
	- Alkamag Insight Professional	09.00 - 16.00 น.	- สาธารณชน
วันอังคาร ที่ 23	- Product Training "All Pro & Hy Pro"	13.00 - 14.00 น.	- FB Page: SCM ACADEMY
วันพฤหัสบดี ที่ 26	- เพื่อนคู่ใจเกษตร Transform PLUS	19.00 - 20.00 น.	- FB Page: SCM ACADEMY

เมษายน / APRIL

วันที่	งานประชุม	เวลา	สถานที่
วันจันทร์ ที่ 5	- Charge Your Power	19.00 - 20.30 น.	- ZOOM (ไทย, สเปน, ลาว)
วันอังคาร ที่ 6	- Advisory Board	13.00 - 15.00 น.	- ZOOM
วันพฤหัสบดี ที่ 8	- SCM Leaders Forum	19.00 - 20.00 น.	- ZOOM (ไทย, สเปน, ลาว)
	- Diamond Town Hall	20.00 - 21.00 น.	- ZOOM
วันพุธ ที่ 21	- President Talk	16.00 - 17.00 น.	- ZOOM

***หมายเหตุ : สถานที่จัดงานต่างๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงสามารถเช็คสถานที่จัดงานได้ที่ www.successmore.com ในหน้าตารางการประชุม

SCM INCENTIVE TRIP

@Marriott HUA HIN

ระยะเวลาการทำคุณสมบัติ 1 พ.ย. 63 – 31 มี.ค. 64

เงื่อนไขการทำคุณสมบัติ

• ยังไม่เป็นตำแหน่ง GOLD (รับสิทธิ์ 1 ที่นั่ง)

1. ดำรงคุณสมบัติ Bronze 1 ครั้ง Silver 1 ครั้ง และ Gold 1 ครั้ง ใน 5 เดือน
2. ดำรงคุณสมบัติ Gold 2 ครั้ง
3. ดำรงคุณสมบัติ Platinum 1 ครั้ง เป็นผู้สมัครใหม่ อายุธุรกิจน้อยกว่า 5 เดือน

• ตำแหน่ง GOLD (รับสิทธิ์ 1 ที่นั่ง)

1. ดำรงคุณสมบัติ Silver 2 ครั้ง Gold 2 ครั้ง
2. ดำรงคุณสมบัติ Gold 1 ครั้ง และขึ้นตำแหน่ง Platinum หรือสูงขึ้นไป 1 ครั้ง

• ตำแหน่ง PLATINUM และสูงขึ้นไป

1. ดำรงคุณสมบัติ Gold 2 ครั้ง Platinum 2 ครั้ง (รับสิทธิ์ 1 ที่นั่ง)
2. ดำรงคุณสมบัติ Platinum 1 ครั้ง และขึ้นตำแหน่งสูงกว่า Platinum 1 ครั้ง (รับสิทธิ์ 1 ที่นั่ง)
3. ดำรงคุณสมบัติ Gold 1 ครั้ง และ Platinum 3 ครั้ง (รับสิทธิ์ 2 ที่นั่ง)

• ตำแหน่ง DIAMOND ขึ้นไป (รับสิทธิ์ 2 ที่นั่ง)

1. สามารถช่วยดาวน์โหลดการทำคุณสมบัติ ผ่านทริป 5 คนขึ้นไป โดยไม่นับรวม ผู้ผ่านทริปในสาย Diamond ท่านอื่นที่อยู่ใต้สายงาน

หมายเหตุ

1. ทุกเงื่อนไขจะต้องมีการแนะนำ Supervisor 8 ราย หรือ Executive 4 รายใหม่ภายใน 5 เดือน
2. รักษายอดขายส่วนต้อยอย่างน้อย 750 PV ทุกเดือน
3. การเก็บคะแนนสะสมระยะเวลา 5 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2563 – 31 มีนาคม 2564 เท่านั้น
4. สิทธิ์การเดินทางไม่สามารถโอนหรือเปลี่ยนเป็นเงินสดได้
5. เดินทางท่องเที่ยวในเดือนพฤษภาคม 2564

การมอบรางวัลเป็นเพียงภาพประกอบเพื่อการประชาสัมพันธ์เท่านั้น บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อมูลการท่องเที่ยวตามสถานการณ์เพื่อความเหมาะสม อันเนื่องจากการพิจารณารางวัลสำหรับกิจกรรมส่งเสริมการขายอยู่ในดุลพินิจของบริษัท ผู้ที่ได้รับรางวัลในกิจกรรมส่งเสริมการขายแต่ละกิจกรรม จะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของรางวัลและระเบียบปฏิบัติของบริษัท ศึกษาคอมอร์ นีอิงค์ จำกัด (มหาชน) เท่านั้น





HYPRO

PERFECT FOOD หุ่นดี สุขภาพดี

NUTRINAL

วิธีรับประทาน : รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อน ชีของของเหลวหรือกับผลไม้ในน้ำธรรมดา 150 มล.
แนะนำให้ใช้แก้วเชคเพื่อการละลายและรสชาติที่ดี

คุณสมบัติของส่วนประกอบ

Wheatgrass Powder (โปรตีนจากต้นอ่อนข้าวสาลี)



ไฮโปรตีนสูงถึง 70% เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีคลอโรฟิลล์สูง ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย ซึ่งช่วยกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึม ทำให้ร่างกายสามารถสร้างมวลกล้ามเนื้อและควบคุมน้ำหนักได้เร็วขึ้น มีธาตุโพแทสเซียม ซึ่งช่วยให้กระบวนการสร้างมวลกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงระบบน้ำเหลืองและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย

Chlorella Protein (โปรตีนจากสาหร่ายสีเขียว)



ไฮโปรตีนสูงถึง 60% เป็นโปรตีนพืชเซลล์เดียว ที่ให้กรดอะมิโนจำเป็นเหมือนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เป็นโปรตีนขนาดเล็กที่ลำไส้ สามารถดูดซึมไปใช้งานได้เร็วกว่าโปรตีนจากสัตว์ถึง 4 เท่า เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ เพราะร่างกายไม่ต้องรอ่อยโปรตีนให้เป็นโมเลกุลเล็กๆ สามารถดูดซึมโปรตีนไปใช้งานได้รวดเร็วขึ้น

Soy Protein Isolate (โปรตีนถั่วเหลือง)



เป็นพืชที่ให้โปรตีนที่สมบูรณ์ โดยมีโปรตีนสูงสุดถึง 90% มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบทุกชนิด ผ่านกระบวนการเพื่อสกัดเอากรดไขมันโอเลอิก และปัจจัยการต้านการออกฤทธิ์ของอาหาร (Antinutritional Factor) ออก ทำให้ได้โปรตีนเข้มข้นและมีไขมันน้อยลง ดูดซึมง่ายกว่าโปรตีนจากสัตว์ 2.5 เท่า

Rice Protein (โปรตีนจากข้าว)



มีกรดอะมิโนจำเป็นครบ ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และมีกรดอะมิโนชนิด Branch Chain Amino Acid (BCAA) ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ช่วยซ่อมแซมเซลล์ส่วนที่สึกหรบ และสร้างเนื้อเยื่อ ช่วยสร้างและซ่อมแซม DNA ในกระบวนการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ

(BCAA) Branched - Chain Amino Acid

กลุ่มของกรดอะมิโนจำเป็น 3 ชนิด ประกอบด้วย

1. ลิวซีน (Leucine) 2. ไอโซลิวซีน (Isoleucine) 3. วาลีน (Valine) ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดการสร้างโปรตีนมากขึ้น ทำให้สามารถเพิ่มมวลกล้ามเนื้อได้มากขึ้น ลดการสลายตัวของโปรตีน ช่วยต่อต้านการสลายตัวของโปรตีนขณะออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความคงทนและแข็งแรงมากขึ้น

Creatine Monohydrate (ครีเอทีน โมโนไฮเดรต)

เป็นสารอาหารที่ร่างกายสร้างเองได้ในปริมาณจำกัด โดยสร้างจากกรดอะมิโน 2 ชนิด คือ อาร์จินีน (Arginine) และไกลซีน (Glycine) มีประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยเสริมสร้างโปรตีน และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ

Kiwi Powder (เอนไซม์จากกีวี่)



มีคุณสมบัติช่วยย่อยโปรตีนและเพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมโปรตีนให้กับร่างกาย

Partially Hydrolysed Guar Gum (ไฮโดรไลซ์ กัวร์กัม)



ใยอาหารจากธรรมชาติ สกัดจากเมล็ดของต้น Guar Plant ช่วยปรับสมดุลระบบการขับถ่าย ช่วยควบคุมระดับไขมันและน้ำตาลในเลือด

Magnesium (แมกนีเซียม) ช่วยควบคุมการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

Niacinamide (นิโคตินิก) ช่วยบำรุงผิวพรรณและฟื้นฟูร่างกายจากความอ่อนแอ

Iron Amino Acid Chelate (ไอรอน อะมิโน แอซิด คีเลต) ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ป้องกันอาการอ่อนแอ

Riboflavin (ริโบฟลาวิน) ช่วยบำรุงผิว ผมและเส้นผมเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น ช่วยบรรเทาอาการอ่อนล้าของสายตา

Thiamin Mononitrate (ไทอะมิน โมโนไนเตรต) ช่วยเสริมการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตไปใช้เป็นพลังงาน มีผลต่อการทำงานของระบบประสาท หัวใจ และทางเดินอาหาร

Chromium Picolinate (โครเมียม พิคอลิเนต) ช่วยนำพาโปรตีนไปยังส่วนต่างๆ ในร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดภาวะร่างกายอ่อนแอเรื้อรัง

Vitamin D (วิตามินดี) ช่วยเสริมการใช้แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งจำเป็นต่อความแข็งแรงของกระดูกและฟัน

Biotin (ไบโอติน) ช่วยในการเผาผลาญไขมันและโปรตีน บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

Folic Acid (กรดโฟลิก) ช่วยในกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยควบคุมการทำงานของเซลล์สมอง และอารมณ์ให้อยู่ในสภาพที่ปกติสมบูรณ์ ช่วยในการเผาผลาญ RNA และ DNA ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการสังเคราะห์โปรตีนของการสร้างเลือดและเซลล์

Phylloquinone (ฟีลโลควิโนน) ช่วยในกระบวนการสร้างลิพิด ช่วยป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน

เตรียมพบกับ การสมัครสมาชิก

แบบผู้บริโภครวด ๆ นี้

สุขภาพดี

สินค้าคุณภาพ

คุ้มราคา





SUCCESSMORE
WORLD
EXPERIENCE



Leaders Seminar Trip To ENGLAND

เก็บคะแนน 1 สิงหาคม 2563 - 31 กรกฎาคม 2564



เงื่อนไข : 1. วิทยายอด 750 PV / เดือน
2. Sponsor New Sup ทุกเดือน

พิเศษ : 1. เป็น New Platinum คน Q 30 คะแนน
2. สร้าง New Platinum Gen 1 20 คะแนน
3. สร้าง New Platinum Gen 2 10 คะแนน

เก็บคะแนน : ครั้งที่ 1 รหัสตัว 1,000 คะแนน รหัสคู่ 1,500 คะแนน
ครั้งที่ 2 รหัสตัว 1,400 คะแนน รหัสคู่ 2,100 คะแนน
ครั้งที่ 3 รหัสตัว 1,800 คะแนน รหัสคู่ 2,700 คะแนน
ครั้งที่ 4 รหัสตัว 2,200 คะแนน รหัสคู่ 3,300 คะแนน
ครั้งที่ 5 รหัสตัว 2,600 คะแนน รหัสคู่ 3,900 คะแนน
ครั้งที่ 6 รหัสตัว 3,000 คะแนน รหัสคู่ 4,500 คะแนน

เงื่อนไขการร่วมโปรแกรมทั้งหมด :

1. ผู้ผ่านทุนสมบัติ จะต้องปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณและกฎระเบียบของบริษัทฯ ทุกประการ (ไม่ทำผิดกฎระเบียบระบบในการทำเงินธุรกิจ)
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาผู้ผ่านทุนสมบัติ โดยการคัดเลือกให้เข้าไปตามคุณภาพของสมาชิก
3. บริษัทฯ ศึกษารายละเอียด จากผู้สมัครทั้งหมดก่อนจะเลือกเข้าทำทุนโดยมีเงื่อนไขทุกประการ