

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน

Herb Lover's Guide

ยาดองมะกรูด

สูตรล่ายอง 2,000 ปี

diet Program

ลดอ้วน เพิ่มแอคทีฟ
เตรียมวัง สู้ปีม้า

ชั่งขนาดซิสต์ริงโก้
ยุบ ใหญ่ ยืด ยาว
เลี้ยงมะเร็ง

Real Life

รกหลุด หลานรอดได้
เพราะยายสั่ง!

Hot Issue

วิกฤตสุขภาพฟิลิปปีนส์
หลังไต้ฝุ่นถล่ม

Super Cheap

แคมเปญสู้เบาหวาน
รับประกันผล 100%

Healthy Gift Set

แพนเค้ก - 17 เมินิจ

ออกกำลังกายอย่างเวอร์
ลดขาใหญ่ สะโพกเผละ
กาละแมร์ - พืชศรี

ชวนล้างพิษส่งท้ายปี

Extra Special

ดีท็อกซ์ล้างพิษสลวยริดสีดวง
5 Detoxing Plants
ต้นไม้ล้างพิษในอาคารป้องกันภูมิแพ้

Coffee Enema

ล้างพิษกาเฟอีนจากการดื่ม
ด้วยกาเฟอีนจากการสวนทวาร



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



ทีวีสร้างสุข

พท.กับเราในระบบ C-Band ใต้	
PSI 85.30	GMM 2 85.78
GSAT 85.88	DYNGAT 85.95
LEOTECH 85.98	SUNSON 85.129
TOT (IPTV) 85.30 และเคเบิลทีวีประเทศ	
www.amarinactivtv.com	

ไลฟ์เซ็นเตอร์ อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี
ตั้งอยู่เลขที่ 1 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0-2677-7177

Life Center

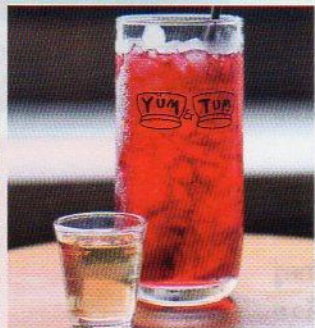
ศูนย์รวมอาหาร สุขภาพคนเมือง

ใครว่าอยู่กลางใจเมืองจะต้องใช้ชีวิตเร่งรีบและไม่ได้กิน
อาหารสุขภาพ ชิวหอมชอยกมื่อคำ
เพราะที่ Life Center ไลฟ์สไตล์มอลล์รูปแบบใหม่
กลางใจเมืองบนถนนสาทร คัดสรรร้านอาหารสุขภาพรสเลิศ
มาเอาใจคนเมืองกันเต็มพิกัด

ประเดิมร้านแรกกันที่ **ยำแอนด์ตำ (Yum & Tum)** ร้านอาหารไทยพิวชั่น
ที่นำแนวคิดธาตุทั้งสี่ของแพทย์แผนไทยมาปรับเข้ากับกรกินอาหาร จนเกิดเป็น
เมนูอาหารธาตุทั้งสี่ โดยลูกค้าสามารถตรวจสอบธาตุในร่างกายตัวเองได้จาก
วันเดือนปีเกิดที่ระบุในเมนู จากนั้นเลือกสั่งอาหารที่ชอบ ก็จะได้อาหารที่ถูกต้อง
ตามธาตุและถูกปาก

ร้านที่สองคือ **อ่อมไทยราเมน** แต่ชื่อก็บ่งบอกถึง
การผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างอาหารญี่ปุ่นกับไทย
เพราะเป็นบะหมี่สัญชาติไทย ที่ประยุกต์นำซุปลกมกล่อม
แบบญี่ปุ่นมาผสมผสานกับเครื่องต้มยำแบบไทย ๆ จนได้
ราเมนรสชาติถูกปากคนไทย พร้อมทั้งมีประโยชน์ต่อ
สุขภาพ ดังเช่นเมนู **ไทยราเมนต้มยำกุ้ง** ที่อุดมไปด้วย
สมุนไพร เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด และหอมเล็ก
พร้อมกุ้งตัวโต เนื้อแน่น

ที่ล้ำค้ำคือ เส้นราเมนเหนียวนุ่ม ซึ่งทางร้านบอกว่า
เป็นเส้นราเมนทำเองแบบโฮมเมด ไม่มีสารกันบูด
คนรักสุขภาพจึงกินได้อย่างสบายใจ



เมนูเด็ดของร้านคือ **ยำผักกูด ผักกูดลวกน้ำร้อนคลุกเคล้ากับกุ้งเนื้อหวาน**
หอมเล็ก น้ำพริกเผา โรยด้วยพริกแห้ง และเพิ่มกลิ่นหอมแบบไทย ๆ ด้วย
มะพร้าวคั่ว ได้รับเปรี้ยวหวานน่า เปิดติดปลายลิ้น ถูกใจคนชอบอาหารไทย
แบบสุด ๆ

ร้านอ่อมไทยราเมน ตั้งอยู่ที่ชั้น G เปิดบริการทุกวัน
เวลา 8.30 น. - 20.30 น. โทรศัพท์ 0-2677-7244 - 5

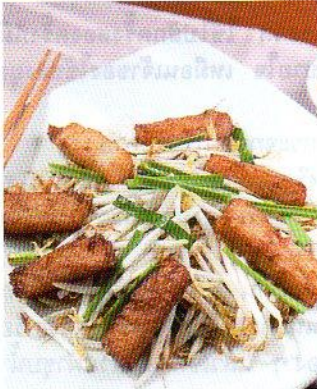
ร้านยำแอนด์ตำ ตั้งอยู่ที่ชั้น G เปิดบริการวันจันทร์ - วันเสาร์ เวลา 10.00 น. -
21.00 น. โทรศัพท์ 0-2677-7246



อีกร้านที่มีชื่อเสียงมานานกว่า 30 ปี คือ **ลีคาเฟ่ (Lee Café)** คาเฟ่ร่วมสมัยที่นำอาหารตะวันตกและตะวันออกมาประยุกต์เข้าด้วยกัน แถมยังใส่ใจสุขภาพลูกค้าด้วยสโลแกนที่ว่า **“We want you to be healthy.”** หรือ **“เราอยากให้คุณสุขภาพดี”**

Lee Café จึงจัดเมนูสุขภาพขึ้นชื่อมาให้ชิมคือ **สลัดปลากะพงย่าง** ปลากะพงเนื้อหวานอย่างสูงกำลังดีกินคู่กับผักกาดแก้ว แดงกวา มะเขือเทศ พริกสด และผักอื่น ๆ อีกหลายชนิด ช่วยให้รู้สึกสดชื่นและอิ่มท้องแบบพอดี ๆ

ที่พลาดไม่ได้คือ **ขนมผักกาด** เมนูขึ้นชื่อที่ทางร้านคอนเฟิร์มว่าทำจากหัวไชเท้า ร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีการใช้แป้งผสม ทำให้ได้ขนมผักกาดที่อร่อยแบบไม่เสียสุขภาพ



ร้านลีคาเฟ่ ตั้งอยู่ที่ชั้น G เปิดบริการทุกวัน เวลา 8.30 น. - 20.30 น. โทรศัพท์ 0-2677- 7395



RICE ライス

ส่วนใครที่รักการกินแต่หัว ขอบแนะนำร้าน **ไรซ์ (Rice)** ร้านอาหารญี่ปุ่นที่ครบเครื่องทั้งข้าวปั้นและข้าวห่อ กับเมนูข้าวหน้าผัดเต้าหู้ ข้าวญี่ปุ่นหุงสุกใหม่ ๆ ราดด้วยเต้าหู้ผัดซอสสไตล์ญี่ปุ่น ไฮไลท์ของงานนี้คือเต้าหู้สูตรดั้งเดิมของญี่ปุ่น ที่คัดสรรถั่วเหลืองคุณภาพดีและผลิตอย่างพิถีพิถัน จนได้เต้าหู้เนื้อสัมผัสนุ่มลิ้นแทบละลายในปาก

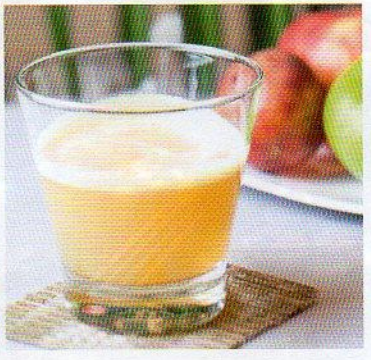
นอกจากนี้ยังมีเมนูข้าวหน้าแซลมอนสำหรับคนชอบกินปลาและต้องการเพิ่มไขมันดีในร่างกาย เพราะที่นี่เสิร์ฟเนื้อปลาแซลมอนเกรดดีชิ้นใหญ่ทุกจาน

ร้านไรซ์ ตั้งอยู่ที่ชั้น G เปิดบริการทุกวัน เวลา 8.30 - 20.30 น. โทรศัพท์ 0-2677-7550

สุดท้ายคือร้านอาหารสุขภาพสไตล์ออร์แกนิก **อริยะ ออร์แกนิก คาเฟ่ (Ariya Organic Café)** หนึ่งในร้านอาหาร Raw Food ไม่ก็แห่งในกรุงเทพฯ ซึ่งเสิร์ฟอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ไม่ผ่านความร้อน และใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารจากผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกเท่านั้น เห็นคอนเซ็ปต์ร้านแบบนี้อย่าคิดว่า เป็นอาหารที่รสชาติจืด เพราะทุกเมนูสร้างสรรค์มาเพื่อให้ดีต่อสุขภาพและถูกปากลูกค้า

เมนูที่ต้องยกนิ้วให้คือ **“สลัดพลาปูอัด”** ปูอัดเทียมทำจากโปรตีนเกษตรคลุกเคล้ากับผักสดนานาชนิด เช่น เรดโอ๊ก กรีนโอ๊ก ทั้งยังเพิ่มความเผ็ดร้อนแบบไทย ๆ ด้วยตะไคร้ หอมเล็ก ราดด้วยน้ำยาที่ทำจากซอสถั่วเหลืองและน้ำมะนาว ได้รสอร่อยจัดจ้านไม่ต่างจากพลาปูอัดทั่วไป แถมพิเศษกว่าตรงที่มีผักออร์แกนิกรสชาติหวานกรอบมาให้กินแบบจุใจ

นอกจากนี้ยังมีเมนูลาบเต้าหู้ ผัดไทย ซูชิปูอัด ที่ล้วนทำจากวัตถุดิบออร์แกนิก ร้านนี้ยังโดดเด่นเรื่องน้ำเอนไซม์ผลไม้ เช่น น้ำแอปเปิ้ล ฝรั่ง บิตร์รุต เป็นต้น เพราะลูกค้าสามารถสั่งให้คั้นน้ำผลไม้สด ๆ และดื่มได้ทันที เพื่อเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าระหว่างวัน



ร้านอริยะ ออร์แกนิก คาเฟ่ ตั้งอยู่ที่ชั้น 1 เปิดบริการทุกวัน เวลา 8.30 น. - 20.30 น. โทรศัพท์ 0-2677-7166 - 7

แม้อยู่กลางใจเมือง แต่สามารถดูแลสุขภาพและสรรหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ เพราะมีไลฟ์เซ็นเตอร์ ไลฟ์สไตล์มอลล์ รูปแบบใหม่ที่เติมเต็มทุกความต้องการของคนรักสุขภาพค่ะ