

**CHILLING:** โยคะลีดลับหุบพีตที่ Soulfit Pilates

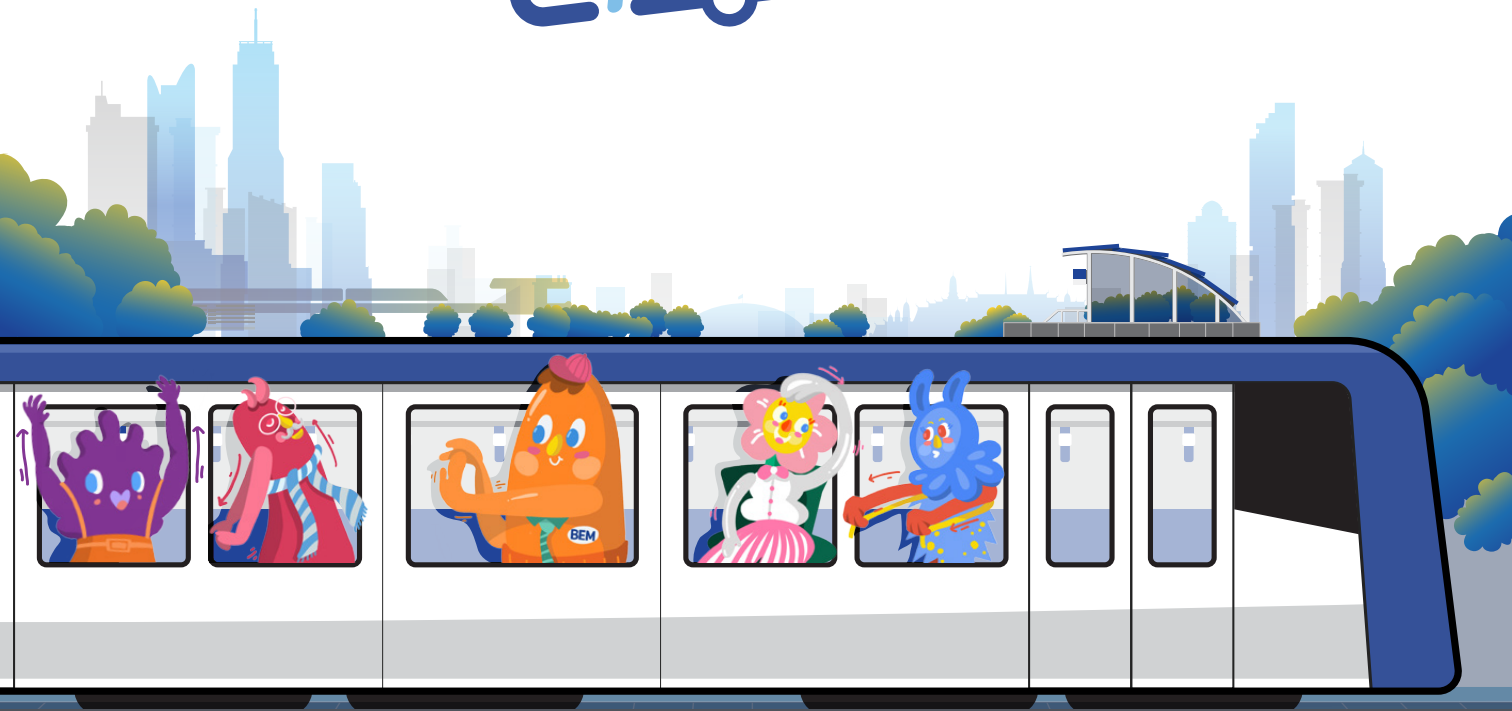
**TASTY:** alt.Eatery อร่อย สนุก ได้สุขภาพ

**TAKE A REST:** พักกายใจ เฝ้ายามและเรียนง่ายที่ บ้านมะขาม

**HAPPY JOURNEY WITH BEM:** จารึกการท่องเที่ยวยวาทใหม่จัดอีเวนต์สุดประทับใจ ตอน “มรดกสยาม ๓ สมัย”

# 20 ปี

สายสีน้ำเงิน...  
มอบความสุข  
ทุกการเดินทาง





# 5 ท่า ทำได้ทุกที่ รักษาออฟฟิศซินโดรม Office Syndrome



ท่าที่ 1



### ผ่อนคลายคอเล็กน้อย

มือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา ดึงมาทางด้านซ้ายให้รู้สึกตึงๆ นับค้างไว้ประมาณ 10 วินาทีแล้วทำสลับข้าง

ท่าที่ 2



### บ่า ไหล่ ยืดให้สุด

ยกไหล่ขึ้นไปจนสุด เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับไปกดไหล่ลงให้สุดเช่นกัน เกร็งค้างไว้อีก 10 วินาที

ท่าที่ 3



### ยืดหลัง ฮีบๆ

ประสานมือ ชูแขนยืดขึ้นไปเหนือศีรษะ เอนตัวไปด้านหลังให้รู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับมาทำตรง ทำสลับกัน

โรคยอดฮิตออฟฟิศซินโดรมของหนุ่มสาวชาวเรา ที่วันวันหนึ่งกันติดเบาะ ตาติดจอ นั่งทำงานจนเกิดอาการปวดต้นคอ บ่า หลัง ไหล่ ราวไปจนถึงปวดหัว ไทโหนจะความเครียดอีก ว่าแล้วก็ลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสายด้วย **5 ท่าง่ายๆ** ให้หายโรคนี้กันเถอะ

ท่าที่ 4



### ดันแขนขึ้น สบายทั้งตัว

วางแขนทั้ง 2 ข้าง งามไปทางด้านหลัง มือซ้ายแตะข้อศอกขวา กดลงเล็กน้อยให้รู้สึกตึงสบาย ผ่อนคลายทั้งแขนทั้งตัว ค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับข้างกัน

ท่าที่ 5



### เก้าอี้ทำงานกับบริหารสะโพกได้

อยู่หน้าจอก็บริหารได้ แค่ยกเท้าซ้ายวางทับเหนือเข่าขวา เอนตัวไปด้านหน้าจนต้นขาซ้ายรู้สึกตึงๆ ค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับข้าง



# ฮิลใจฮิลกาย ไปกับคุณหมอนักวิ่ง

## คุณหมอแพน พญ.ศุภรศมี ทวนนวรรตน์



ชวนคุยกับ พญ.ศุภรศมี ทวนนวรรตน์ หรือ คุณหมอแพน แห่ง มินิวอรา คลินิก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู และยังเป็นคุณหมอนักวิ่งอัลตรามาราธอนผู้เคยบาดเจ็บจากการวิ่ง อะไรคือเคล็ดลับให้กลับมาออกกำลังกายได้เหมือนเดิม และมุมมองใหม่ด้านสุขภาพที่น่าสนใจที่คุณหมอจะมาแชร์ประสบการณ์ให้ฟังในวันนี้

### ทำไมต้องเวชศาสตร์ฟื้นฟู

“หลังจากบาดเจ็บก็กลับมาซ้อมวิ่งอัลตราได้ตามเป้าหมาย ตอนนั้นก็กลับมามีความสุขกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมอก็นำความรู้มาปรับใช้กับตัวเองเช่นเดียวกับที่แนะนำคนไข้ จากประสบการณ์หมอรักษาคคนมาหลายกลุ่มมาก ตั้งแต่ผู้ป่วยติดเตียง นักกีฬา ไปจนถึงพนักงานออฟฟิศ ทำให้ได้เรียนรู้ว่าไม่ใช่ยาเพียงอย่างเดียวที่จะรักษาความเจ็บป่วยได้ แต่สำคัญคือจะฟื้นฟูร่างกายอย่างไร ให้กลับมาใช้ชีวิตต่อได้อย่างมีความสุข หมอก็ยังคอนเฟิร์มว่าคำตอบที่ใช้ที่สุดของคุณหมอก็คือเวชศาสตร์ฟื้นฟูค่ะ”



### สร้างสุขภาพกาย + ใจให้แข็งแรง

“ทั้งสองอย่างก็ต่างเอื้อกันค่ะ การออกกำลังกายก็ยิ่งสำคัญ คือถ้าร่างกายเราแข็งแรงจิตใจเราก็ผ่อนคลายเพราะเราได้ทำในสิ่งที่อยากทำอย่างเต็มที่ในส่วนของคุณใจ ปัจจุบันสังคมเกิดความเครียดมาก ก็จะกลับไปที่ตัว Awareness ถ้าเราควบคุมและรู้จักสถานการณ์ของเราตอนนี้ได้ดี เราก็จะจัดการกับความเครียดเหล่านั้นได้ก็จะมีโรคภัยตามมา ในส่วนของออฟฟิศซินโดรม ยังมีอาการของโรคและมุมมองอื่นๆ อีกหลายอย่างที่หลายคนคาดไม่ถึง หมอจะไปแชร์ให้ฟังแบบเจาะลึก ในงาน BEM Care 2024: Say Goodbye to Office Syndrome วันที่ 11-13 กรกฎาคมนี้ ใครว่างก็เชิญชวนนะค่ะ”



### โรคยอดฮิต & วิธีฮิลใจ

“แชมป์ตลอดกาลในยุคนี้คงไม่พ้นออฟฟิศซินโดรมค่ะ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดต้นคอ ร้าวลงแขน ซึ่งส่วนใหญ่เมื่อเป็นโรคนี้อาจจะพากันไปออกกำลังกายอย่างไม่ศึกษาขั้นตอนที่ถูกต้องก็กลายเป็นเพิ่มความเจ็บป่วยมากกว่าเดิม วิธีฮิลใจเมื่อรู้ว่าเป็นก็คือ ฝึก Awareness ค่ะ ต้องตระหนักรู้ฝึกสังเกตตัวเอง เมื่อรู้สึกว่ามีคามผิดปกติกับร่างกาย ก็ต้องเริ่มจัดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต หรือจะมาหาคุณหมอควบคู่กันไปก็จะป้องกันความบาดเจ็บที่อาจจะรุนแรงขึ้น ก็จะมีมีความสุขกับการใช้ชีวิตมากขึ้นค่ะ”

FB: Minivora's Journal



CHILLING



ไขว่คว้ากลับ

# หุ่นฟิต

## ที่ Souffit Pilates

ขึ้นชื่อว่าออกกำลังกายก็ต้องมีเหนื่อยด้วยกันทั้งนั้น แต่สำหรับพิลาทีสนอกจากจะตื่นเต็น้ไปกับท่วงท่าและการบาลานซ์ร่างกาย การได้เหงื่อครั้งนี้มาพร้อมกับความฟินอีกด้วย



อย่างแรกเลยตรวจเช็ค Posture เพื่อดีไซน์โปรแกรมฝึกให้เหมาะกับแต่ละคน ได้ตรวจเช็คมวลกล้ามเนื้อและเปอร์เซ็นต์ไขมัน มีครูพิลาทีสที่ดูแลส่วนตัว

ตลอดถ้าม่ายรูปให้ด้วยนะ ผ่อนคลาย ยืดกล้ามเนื้อหลังเล่นเสร็จ ได้รู้วิธีป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึก สุดท้ายได้อุปกรณ์ครบเลยจ้า !! **แถมตอนนี้** **ฉลองเปิดสาขาใหม่กับโปรโมชั่นลดครึ่งราคา** จากปกติ 2,000 บาท เหลือเพียง 1,000 บาทเท่านั้น! **ตั้งแต่วันนี้ - 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2567** (ยังมีอีกหลายสาขา สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากทางร้านได้เลย)

ก็เพราะประโยชน์ของพิลาทีสมีเพียบ !! ไม่ว่าจะช่วยลดอาการปวดหลังเออย สร้างความแข็งแรง ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ลดอาการเมื่อยล้าเออย ปรับสมดุลอารมณ์ให้ชิล ฝึกสมาธิ และทำให้จิตใจสงบ และที่ตีมาก ๆ คือสามารถบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมได้ด้วยนะ และใครที่กำลังหาสถานที่เล่นพิลาทีสแบบฟินๆ ต้องที่นี่เลย **Souffit Pilates** สาขารัชดา-ลาดพร้าว เดินทางสะดวก ได้สุขภาพดีแบบสุดคุ้มใน 50 นาที ที่มาพร้อม Benefit แบบจุกๆ มีอะไรบ้างนะ...



### Souffit Pilates สาขารัชดา-ลาดพร้าว

59 ซอยรัชดาภิเษก 18 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ การเดินทางเพียง 300 เมตร จากรถไฟฟ้า MRT สถานีรัชดาภิเษก ทางออก 3 ฝั่งอาคารโอลิมเปีย

โทร. 09 8509 3883 **เปิดบริการ** : เวลา 07.00-21.00 น. (ทุกวัน)  
Facebook: Souffit Pilates รัชดา-ลาดพร้าว



TASTY

alt.

แอดไลน์  
รับส่วนลด



ส่วนลด  
**20%**  
สำหรับอาหาร  
และเครื่องดื่ม  
เท่านั้น

# alt.Eatery

## อร่อย สนุก ได้สุขภาพ



ใครที่ชื่นชอบทานอาหาร **Plant-based** หรือโปรตีนทางเลือก ย่อมได้ร่างกายเฮลตี้และดีต่อใจ เพราะนอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้วยังช่วยโลกของเราได้อีกทาง แดมเดย์วินี่ ร้านที่เสิร์ฟเมนูเหล่านี้หาไม่ยากแล้วนะ อย่างเช่นที่ร้านนี้ **alt.Eatery** พิกัดใจกลางเมืองชอยสุขุมวิท 51 แถวทองหล่อนี่เอง



alt.Eatery

945 สุขุมวิท 51 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ  
ใช้ทางพิเศษศรีรัช และตัดเข้าไปยังทางพิเศษฉลองรัช  
ใช้ทางออก 1 เลี้ยวเข้าสู่ถนนสุขุมวิท มุ่งหน้าไปกลับรถ  
แล้วเข้าสู่ซอยสุขุมวิท 51 ร้านอยู่ไม่ไกลจากปากซอย



โทร. 08 4093 6199 เปิดบริการ : เวลา 09.00-21.00 น. (ทุกวัน)  
Facebook: alt.Eatery Instagram: alt.eatery

Yamabushitake  
Karage

Shroom Burger

Tender Green  
Curry Rice

Stamina Choco  
Smoothie

Power  
Smoothie

ถึงเมนูจะดูรักโลก เป็น **Green Concept** แต่ภายในร้านนั้นสีสดใสสดใสดกแต่งด้วยฟอนต์ตัวอักษรและ **Graphic** สนุกๆ เปี่ยมไปด้วย **Energy** ยิ่งเมนูอาหารด้วยแล้ว เรียกว่าชวนน้ำลายสอสุดๆ ไม่ว่าจะเมนูเรียกน้ำย่อย อย่างตำกระเทียมน้ำยำโฮมเมด ปูรุกรสด้วยน้ำปลาวิแกน, น้ำส้มมะขาม, น้ำมะนาวคั้นสด และน้ำตาลช็อคดอกมะพร้าว คลุกเคล้ากับกระเทียมแฉับหมูวิแกน บอกเลยว่านี่ฟินมาก หรือจะเป็นไอศกรีมวาฟเฟิล เครื่องดื่มเย็นชื่นใจ ไปจนถึงอาหารจานหลัก อย่าง **alt.Beef UFO** เบอร์เกอร์ดีไซน์ที่ร้านออกแบบเป็นรูปทรงจานบิน ตัวขนมปังบริออช (**Brioche**) รสฟักทอง

ชื่อ **alt.** ไม่เพียงแต่ย่อมาจาก **Alternative Protein** เท่านั้น แต่ **alt.** ยังมาจาก **Alternative** หรือทางเลือกอื่นด้านไลฟ์สไตล์ที่สื่อผ่านพื้นที่ของร้านที่แบ่งเป็นร้านขนม, คาเฟ่, ซูเปอร์มาร์เกต และพื้นที่ทำกิจกรรม เรียกได้ว่าเป็น **Community Space** เก๋ๆ สำหรับคนคอเดียวกัน นั่นคือ “รักสุขภาพและสิ่งแวดล้อม” นั่นเอง

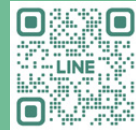
Tom-Yum Linguine with  
Marinated Mushroom and  
Grilled (Tofu/Meat Ball)

Super Kale Salad



TAKE A REST

แอดไลน์  
รับส่วนลด



ส่วนลดค่าที่พัก

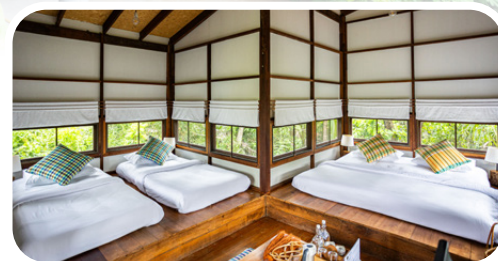
10%

เมื่อจองที่พักล่วงหน้า  
7 วัน ผ่านช่องทาง  
แฟนเพจของที่พัก  
โดยตรง



# พักกายใจ เรียบง่ายและเรียบง่ายที่บ้านมะขาม

บางกะเจ้าและบางน้ำผึ้งเป็นที่รู้จักของคนกรุงว่าเป็นเซฟโซน  
ที่ใกล้ที่สุดๆ เหมาะกับคนที่อยากหลบไปพักใช้ชีวิตให้หมุนช้าลง  
ซึ่งสถานที่ที่ตอบโจทย์นี้ในบางกะเจ้าที่โดดเด่นก็ต้องยกให้  
“บ้านมะขาม” ที่ยังเป็นที่พักรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง



บนพื้นที่เดิมของบางน้ำผึ้งซึ่งเป็นที่ดินเปล่าทำเป็นร่องสวน  
ปลูกผลไม้ เช่นเดียวกับพื้นที่รอบๆ ของชุมชน จึงมีความเป็น  
ร่องสวน ยกคันดิน สลับกับร่องน้ำ และตัวบ้านปลูกและ  
ยกสูงอยู่เหนือคันดินนี้ ได้ฟีลความเป็นไทย ขณะเดียวกัน  
การตกแต่งก็อบอุ่นมินิมอลแบบญี่ปุ่น กับคอนเซ็ปต์  
ที่พักที่เจ้าชองบอกว่าอยากให้ได้ “พัก” จริงๆ จึงขอความร่วมมือ  
ไม่ให้ใช้เสียง และไม่มีการรบกวนให้ทำ รถยนต์เข้าไม่ถึง ต้องไป  
จอดที่ลานจอดรถ แต่ไม่ต้องกังวลเพราะมีบริการส่งสัมภาระให้  
ถึงที่พัก เมื่อเดินทางมาถึง **Welcome Drink** เป็นมะขามมินต์ปั่น  
หอมอร่อยชื่นใจไว้คอยต้อนรับ รวมถึงยังมีขนมทานเล่น  
และเซตอาหารเช้าแบบจัดเต็ม และใครที่อยากใช้เวลาใน  
บ้านมะขามแบบเต็มอิมโดยไม่ออกไปไหนก็มี **Dinner Set**  
ที่เป็น **Signature** ไว้คอยบริการ

บ้านมะขามมีบริการจักรยานให้ฟรี สามารถปั่นไป  
บ้านรูปหอม และบ้านลูกประคบ (วิสาหกิจชุมชน) และถัดไป  
ไม่ไกลก็จะเป็นตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง เป็นสถานที่รักสิ่งแวดล้อม  
มากๆ บอกเลยใครที่เป็นสายปั่นชมธรรมชาติจะต้องฟิน  
ถึงขั้นสุด !



## บ้านมะขาม

38 หมู่ 2 ตำบลบางน้ำผึ้ง อำเภอบางน้ำผึ้ง จังหวัดสมุทรปราการ สามารถเดินทาง  
โดยขึ้นทางพิเศษศรีรัช ใช้ทางออก ต.2-14 บางโคล่ ถนนพระราม 3 / ดาวคะนอง ตัดเข้าไปยัง  
ทางพิเศษเฉลิมมหานคร ใช้ทางออก 1-04 เข้าสู่ถนนสุขสวัสดิ์ / พระประแดง มุ่งหน้าไปยังถนนเพชรหึงษ์  
ตามป้ายไปตลาดน้ำบางน้ำผึ้งเข้าซอยเพชรหึงษ์ 26 ตามป้ายวัดบางน้ำผึ้งนอก เลี้ยวซ้ายเข้าซอย ขับไป  
จนเจอลานจอดรถหมู่ 3 ให้จอดรถแล้วเดินหรือปั่นจักรยานเข้าที่พัก ระยะทางประมาณ 600 เมตร

โทร. 09 8828 0983 **เปิดบริการ** : วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 10.00-16.00 น.

Facebook: บ้านมะขาม บางน้ำผึ้ง - Baan Makham Instagram: baanmakham



# Happy Journey WITH BEM จัดอีเวนต์สุดประทับใจ จารึกการท่องเที่ยวบมใหม่

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา BEM จัดกิจกรรม Happy Journey with BEM ที่เยาวชนที่ รวยรอบเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินและ สายสีม่วง สนับสนุนให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว ตัวอย่าง รองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่ เพิ่มรายได้ สุขุมชน

## ตอน **มรดก ๓ สยาม**



ต่อยอดมาถึง “Happy Journey with BEM 2024” ที่มอบความสุข ความฟิน ความภาคภูมิใจกับอีเวนต์ประวัติศาสตร์ “มรดก สยาม ๓ สมัย” จากการจับมือกันของ BEM, กระทรวงวัฒนธรรม, กรมศิลปากร, สำนัก พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ กรมศิลปากร และหน่วยงานผู้สนับสนุนมาอย่างต่อเนื่อง อย่าง รฟม. และ ททท. พาพี่น้องชาวไทยประชาชน



ย้อนวันวานไปสู่สมัยทวารวดี สุโขทัย และอยุธยา อร่อยฟินจ๋าไปกับอาหาร ย้อนยุค หนังสือเชิงประวัติศาสตร์ ชมการแสดงชั้นสูงที่หาชมยาก งานจัดขึ้น ในวันที่ 14-16 มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร ผ่านไปอย่างอิมเมจ กับ 3 จุดเด่นเพื่อชุมชน, สังคม และ สิ่งแวดล้อม คือ ส่งเสริมการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจ ท้องถิ่น, อนุรักษ์และเผยแพร่ประวัติศาสตร์ชาติไทย และส่งต่อโมเดลอีเวนต์เพื่อสิ่งแวดล้อม



Happy Journey WITH BEM



นอกจากรอยยิ้มของคนในงาน สิ่งที่สำคัญกว่านั้น คือ การได้พัฒนาชุมชน ทั้งเศรษฐกิจ, สังคม และวัฒนธรรม และเป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนคนรุ่นใหม่รักและเห็นคุณค่าความเป็นไทยและช่วยกันสืบสานมรดกล้ำค่า ในทุกยุคสมัยต่อไป

# ประกาศผลแล้ว !!! BEM Art Contest ครั้งที่ 1

## “20 ปี Anniversary MRT สายสีน้ำเงิน”

BEM จัดแข่งขันประกวดวาดภาพสีน้ำ BEM Art Contest ภายใต้แนวคิด “20 ปี Anniversary MRT สายสีน้ำเงิน” เนื่องในโอกาสครบรอบ 20 ปีของการให้บริการรถไฟฟ้าสายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน) ซึ่งรางวัลรวมกว่า 100,000 บาท



### ประเภทนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (อายุไม่เกิน 18 ปี)

- รางวัลชนะเลิศ นางสาวพนัชกร ดวงแสงเหล็ก โรงเรียนชุมแพศึกษา
- รองชนะเลิศอันดับ 1 นายธรรธิป แสงวิเชียร โรงเรียนวัดสุทธจินดาราม
- รองชนะเลิศอันดับ 2 นายรัฐศิลป์ สมอุษาด โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร
- รางวัล Popular Vote นายกฤษฎ งามจิตร โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร

### ประเภทนักศึกษาและประชาชนทั่วไป

- รางวัลชนะเลิศ นายวิชัย เรืองปฏิกรณ์
- รองชนะเลิศอันดับ 1 นายจักรินทร์ พิมพ์ศิริ
- รองชนะเลิศอันดับ 2 นายวิทวัส วัชรวิเศษศิลป์
- รางวัล Popular Vote นายสหรัฐ อุไรวรรณ



## Metro Art ซีรีส์ 5 ชวนท่องอวกาศผ่านงานศิลป์

### Martro A-14 : Mission To Mars ที่ MRT พหลโยธิน

เสียงตอบรับสุดปังจาก Metro Art ทั้ง 4 ซีรีส์ ซึ่งซีรีส์ 5 ในชื่อ “Martro A-14 : Mission To Mars” ก็ยิ่งสนุก ร่วมค้นหาความลับของอวกาศผ่านการเดินทางอันน่าตื่นตะลึงของ StrayPups น้องหมาที่จะพาสำรวจดาวอังคารไปกับยาน Martro A-14 งานอาร์ตจินตนาการไร้ขีดจำกัด ผ่านสไตล์การสร้างสรรค์ที่แตกต่างกันของศิลปินแต่ละท่าน



อาทิ Art of Hongtae, Angus Hutcheson, Praewpraphasiri and Rattie และ ARTIST LEAGUE TH เดิมไฟสร้างแรงบันดาลใจจากศิลปะสร้างสรรค์ โดยจะจัดแสดงผลงานใน Metro Art ระหว่างวันที่ 2 กรกฎาคม - 30 กันยายน 2567 ที่สถานีรถไฟฟ้า MRT พหลโยธิน พื้นที่ Art Space แหล่งรวมงานศิลปะใจกลางเมือง พร้อมกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย ตั้งแต่เวลา 06.00-21.00 น. โดยทุกคนสามารถเข้าชมได้ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย





คำถามประจำฉบับที่ 44  
เดือนกรกฎาคม 2567

**"BEM CARE 2024"**  
SAY GOODBYE TO OFFICE SYNDROME



งาน BEM Care 2024 Say Goodbye to Office Syndrome จัดขึ้นทั้งหมดที่วัน วันไหนบ้าง และจัดที่สถานีอะไร

พวงรางวัล : หมอนรองมือจากงาน BEM Care 2024



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code ตั้งแต่วันนี้ - 22 กรกฎาคม 2567 ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดีใน BEM E-Magazine ฉบับที่ 45 ประจำเดือนสิงหาคม 2567

คำถามฉบับที่ 43

รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินเปิดให้บริการครบรอบกี่ปี ? คำตอบที่ถูกต้อง คือ ครบรอบ 20 ปี



รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลของฉบับที่ 43

1. คุณธัญริตา บุญหล้า
2. คุณรัชกร จันทรโคตร
3. คุณนวลลวี เทพพิญ
4. คุณกาญจนา เข็มบี
5. คุณจักรพันธ์ ทวีศักดิ์
6. คุณชัชฌูษา อ่อนคำ
7. คุณวิทย์ธิดา สมสุข
8. คุณพิพัฒน์พงษ์ ศรีนวล
9. คุณสุกัญญา แสงทับทิม
10. คุณอรวรรณ วงษ์สวัสดิ์



# ติดตาม ข้อมูลข่าวสาร



BEM Bangkok Expressway and Metro



@bemofficial



BEM Bangkok Expressway and Metro



BEM Official



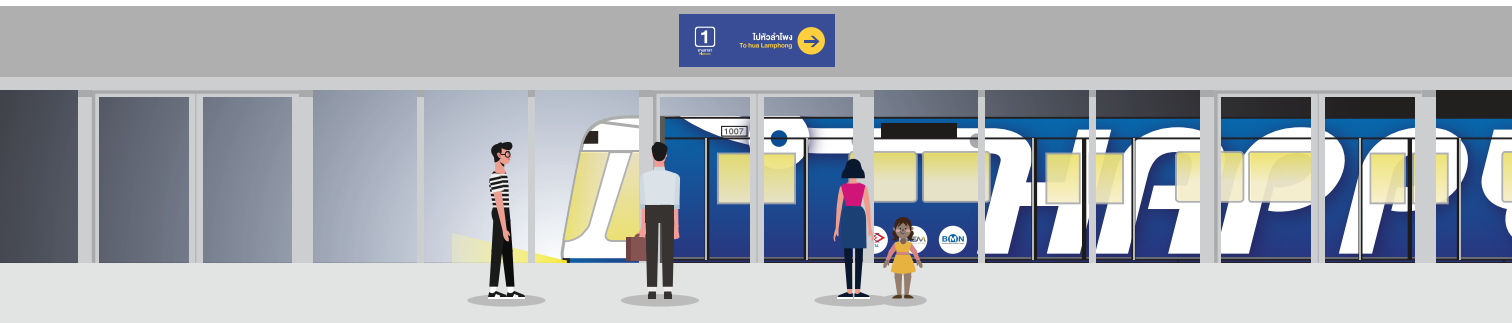
BEM Bangkok Expressway and Metro



@MRT\_Bangkok



[www.bemplc.co.th](http://www.bemplc.co.th)



เปลี่ยนโรคฮิตของวัยทำงาน ให้กลายเป็นเรื่องสนุกและสุขภาพดีทุกวัน  
BEM อาสาส่งต่อวิธีแก้ปัญหาออฟฟิศซินโดรมทั้งงาน

# "BEM CARE 2024"

SAY GOODBYE TO OFFICE SYNDROME

11-13 ก.ค. 67

เวลา 10.00-20.00 น. @MRT สวนจตุจักร

## Health Check

อาการแบบไหนเข้าข่ายออฟฟิศซินโดรม  
ตรวจสุขภาพเบื้องต้น  
จากโรงพยาบาลชั้นนำ **ฟรี!**

## Special Talk



กระทบไหล่คุณหมออินฟลูฯ ทุกแพลตฟอร์ม



“ทำงานจน นัว หลัง โหล่ ลีอก...  
Knock Knock Knock...คุณหมอช่วยปลดลี้อกให้ที”  
“Dr.Punch” สุขภาพดีไปกับคุณหมออรสลา



“จบปัญหาตัวตึงง่าย ๆ” นักกายภาพเพอเจิด  
“มนุษย์ตึง” ยอดฟอลโลเวอร์กว่า 5 แสน



“สั้นสูง...ความงามที่ต้องแลกมาด้วยสุขภาพ”  
คุณหมอแพน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

## Exercise

แดนซ์กันให้สะบัด เต้นสนุก แกรมสุขภาพดี  
กับ “ครูหนุ่ม ชุมบ้า” พ่อมดวงการแดนซ์  
ยางยืดออกกำลังกาย เซตเดียวจบ ลดทุกสัดส่วน  
กับ “โค้ชออยส์” นักปั้นหุ่น ชูปตาร์ตัวแม่

## สินค้าสุขภาพสาย Healthy

ชอปปิ้งอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการเพื่อสุขภาพ  
ทุก 500 บาท เลือกรับเลย !!



ไอศกรีม BEM CARE 2024  
แคลอรีต่ำ น้ำตาลน้อย แต่อร่อยมาก

หรือ



ยางยืดออกกำลังกาย  
เล่นได้หลากหลายท่า  
ที่ออฟฟิศคุณ

พร้อมลุ้นรับ  
รางวัลใหญ่ทุกวัน



Smart Watch



เก้าอี้ Ergonomic



โต๊ะปรับระดับเพื่อสุขภาพ

