

Schedule for 2310201			
HEALTH & BEAUTY (3 credits)			
First semester (2023)			
Time: WED 13.00 - 16.00		Co-ordinator: Saowarath	
Room: MHMK 201			
Topic	Hrs.	Date	Instructor
Orientation - โครงเนื่อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน - ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1.5	16 ส.ค. 66	Saowarath
1. Introduction to H&B - เนื้อหาโดยรวมของรายวิชา และ พื้นฐานเบื้องต้น 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - สารอาหารและประโยชน์/โทษ, อาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	23 ส.ค. 66	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - สมดุลสุขภาพ - การสร้างกล้ามเนื้อ - ออกกำลังกายให้ดูดี	3	30 ส.ค. 66	Vorrapon
2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ) - โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ) - อ้วนพอมสำคัญไฉน - ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรควิว, Bulimia, Anorexia	3	6 ก.ย. 66	Manchumas
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส - โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ - ภาวะเครียดกับอารมณ์ - โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด - ทักษะความจำ	6	13, 20 ก.ย. 66	Saowarath
<b>Mid-term examination: สอบ 25 - 29 Sep 2023; วันที่ 27 ก.ย. 2566 เวลา 13:00-15:00 น.</b>			
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา/สอบเก็บตัวพิเศษ	3	11 ต.ค. (หยุดช่วงสัปดาห์รับ ปริญญา 5-7 ต.ค.)	Saowarath
- การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน - ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	18 ต.ค. 66	Saowarath
5. การชะลอวัย (Anti-ageing) - ทฤษฎี ageing กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ - หนทางสู่ความอ่อนวัย ไม่แก่...ทำอย่างไร	9	25 ต.ค., 1, 8 พ.ย. 66	Karan
6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3	15 พ.ย. 66	Manchumas
นัดนิสิตทำ CU_CAS	1	22 พ.ย. 66	Saowarath
<b>Final-term examination: สอบ 27 Nov- 12 Dec 2023; 6 ธ.ค. 2566 เวลา 13:00-15:00 น.</b>			