

Schedule for 2310201			
HEALTH & BEAUTY (3 credits)			
Second semester (2024)			
Time: WED 13.00 - 16.00	Co-ordinator: Pawinee (health.beauty.201@gmail.com)		
Room: MHMK M01			
Topic	Hrs.	Date	Instructor
Orientation: โครงเนื่อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน และ ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงาน	1	8 ม.ค. 68	Pawinee
1. Introduction to H&B 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม: สารอาหารและประโยชน์/โทษ และอาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	15 ม.ค. 68	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: สมดุลสุขภาพ, การสร้างกล้ามเนื้อ, ออกกำลังกายให้ดูดี	3	22 ม.ค. 68	Rath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส: โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์, ภาวะเครียดกับอารมณ์, โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด, ทักษะความจำ	6	5, 19 ก.พ. 68	Saowarath
5. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ): โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ), อ้วนพอมสำคัญไฉน, ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรคอ้วน, Bulimia, Anorexia	3	26 ก.พ. 68	Manchumas
Mid-term examination: สอบ 3 - 7 Mar 2025; 6 Mar 2025 13:00 - 15:00 น.			
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา/สอบเก็บตัวสำหรับกลางภาค (ถ้ามี)	2	12 มี.ค. 68	Pawinee
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ) : การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน, ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	19 มี.ค. 68	Saowarath
6. การชะลอวัย (Anti-ageing) - ทฤษฎี ageing - กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ - หนทางสู่ความอ่อนวัย ไม่แก่...ทำอย่างไร	9	26 มี.ค., 2, 9 เม.ย. 68	Pawinee
7. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3	23 เม.ย. 68	Manchumas
8. นวัตกรรม Evaluation (MCV) (สำรองตาราง)	1	24 เม.ย. 68	Pawinee
Final-term examination: สอบ 28 Apr - 14 May 2025; 7 May 2025 13:00 - 15:00 น.			