



400398

ชื่อหนังสือ ศาสตราจารย์พลัยคุยเรื่องสุขภาพ

ชื่อผู้เขียน Steve Parker

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2552

สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น

จำนวน 48 หน้า

ราคา 135 บาท

หนังสือเล่มนี้ ศาสตราจารย์พลัยคุยจะนำความรู้เกี่ยวกับร่างกายสุขอนามัย ที่จะเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

ซึ่งจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ

-ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานอย่างไร

-ทำอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุขได้ทุกวัน

-อาหาร เครื่องดื่ม และการออกกำลังกายแบบไหนดีที่สุด

-กระชับเคล็ดลัษณะกับวิถีชีวิตที่วุ่นวาย

-รวมทั้งร่องรอยแปลก ๆ แผลงประหลาด ๆ ที่จะนำโรคร้ายมาสู่เรา เป็นต้น

ถ้าผู้ใดสนใจเกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้กล่าวมานั้น ท่านสามารถหาคำตอบได้ในหนังสือ “ศาสตราจารย์พลัยคุยเรื่องสุขภาพ” ได้เลยครับ
ซึ่งเนื้อหาในหนังสือก็ไม่ซับซ้อนแถมยังมีรูปภาพประกอบชวนให้น่าติดตามอีกด้วย ครับ