

CONTENTS



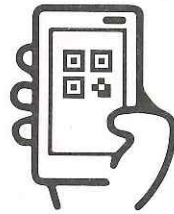
46 **HAPPY HEALTHY MAP**
เปิดแผนที่สู่เส้นทาง
แห่งความสุข สนุก
และสุขภาพดี



06 **75 THINGS NOT TO FORGET**
75 สิ่งไม่ควรพลาด
สร้างสุขภาพดี

NOW READING EXPERIENCE
อ่านสนุก สุขเพิ่ม

Scan
QR Code



Audio



Quote For Thought อย่าทิ้งชีวิต
เพราะรอยคำหนิเพียงเล็กน้อย หน้า 45

EDITOR'S NOTE	3
75THINGSNOTTOFORGET	6
HEALTHY LIVING	
CHECKLIST	30
SOOK TOON	32
INFOGRAPHIC	34
SOOK MADE	36
CHANGE FOR SOOK	38
QUOTE FOR THOUGHT	45
HAPPY HEALTHY MAP	46
SOOK ACTIVITY	52
ALL ABOUT SOOK	54
จากใจ SOOK TEAM	56

SOOK
MAGAZINE

เรียน ผู้อ่านและสมาชิกนิตยสารสุข

ย้อนกลับไปเมื่อ 5 ปีก่อน นิตยสารสุข (SOOK Magazine) โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดตัวในฐานะนิตยสารน้องใหม่และวางแผงเป็นครั้งแรกด้วยความตั้งใจที่อยากให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ทั้ง 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา

SOOK Magazine จึงกลายเป็นเพื่อนกับคุณผู้อ่านและเป็นนิตยสารที่ “อ่านสนุก สุขภาพดี” ช่วยจุดประกายและสร้างแรงบันดาลใจให้รักสุขภาพได้โดยไม่รู้ตัว ผ่านเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์บวกกับการออกแบบกราฟิกลายเส้นน่ารักๆ ชวนให้ติดตามอ่านไปทุกหน้า SOOK Magazine จึงกลายเป็นของสะสมในตู้หนังสือของนักอ่านหลายคนไปโดยปริยาย

มาถึงวันนี้ SOOK Magazine ได้เดินทางมอบสาระสุขภาพให้กับคุณผู้อ่านมายาวนานหลายปี และการเดินทางย่อมมาถึงจุดหมาย ทีมงาน SOOK Magazine จึงขอแจ้งผู้อ่านทุกท่านว่า SOOK Magazine ฉบับที่ 75 ประจำเดือนกุมภาพันธ์จะเป็นฉบับสุดท้ายที่เราจะได้พบกันผ่านหน้าหนังสือ ซึ่งทีมงานอยากขอขอบพระคุณสมาชิกขาประจำ นักอ่านหน้าคุ้น และผู้แวะเวียนมาเยี่ยมเยียนที่แผงหนังสือเป็นอย่างสูงที่ติดตามอ่านเสมอมา

จากนี้ เรายังคงก้าวไปข้างหน้ากับการสร้าง SOOK ให้ทุกคนเหมือนเช่นเดิม โดยสมาชิกทุกท่านสามารถหาอ่านหนังสือดีๆ ของสำนักพิมพ์สุข (SOOK Publishing) ได้ตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ และติดตามข้อมูลสาระดีๆ รวมทั้งกิจกรรมเพื่อสุขภาพได้ทาง Facebook : SOOKCENTER ค่ะ



สำหรับสมาชิก
ท่านสามารถสอบถาม
รายละเอียดการขอคืน
ค่าสมาชิก ได้ที่
SOOK Magazine
Tel: 095-494-3903
Line@: sookmagazine
ในวันจันทร์-วันศุกร์
ตั้งแต่ 10.00-18.00 น.