

LIFESTYLE MEDICINE AND WELLBEING WORLD CONGRESS, BANGKOK 2026

การประชุมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะโลก

(LMWC - Life Mind Wellbeing Congress)

“The Power of Partnership – พลังขององค์กรพันธมิตร”

Day 1 - March 2, 2026 วันจันทร์ที่ 2 มีนาคม 2569		
The Opening Ceremony พิธีเปิดการประชุม		
Main Conference Room, The Berkeley Hotel Pratunam, Fl.11		
ห้องประชุมหลัก โรงแรมเบอร์เคิลีย์ ประตูน้ำ ชั้น 11		
09.00 - 10.00	<p>Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn graciously presides over the Opening Ceremony of the Lifestyle Medicine and Wellbeing World Congress Bangkok 2026</p> <p>สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดการประชุมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะโลก กรุงเทพฯ 2026</p>	<p>MC: Saisawan Kayanying</p> <p>พิธีกร : นางสาวสายสวรรค์ ขยันยิ่ง</p>
10.00-10.30 Coffee Break เบรกกาแฟ		
10.30-10.45	The Planetary Outlook ภาพรวมของสุขภาพะโลก	<p>Moderator : Khaninnutch Intulak</p> <p>ผู้ดำเนินรายการ : นางสาวนิญรัตน์ อินทุภักขณ์</p>
	<p>Welcome Remarks</p> <p>กล่าวต้อนรับ</p>	<p>Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD, DipIBLM, President of TLWA, Deputy Chair, International Board of LM and Representative for Asia</p> <p>ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ นายกษมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย และรองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิตและกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย</p>
10.45 - 11.25	<p>Nutrition : A Pillar of Lifestyle Medicine: A Pathway to Sustainable Health and Planetary Well-being</p> <p>โภชนาการ : เสาหลักสำคัญทางเวชศาสตร์วิถีชีวิตหนทางสู่ความยั่งยืนทางสุขภาพและสุขภาพะโลก</p>	<p>Professor (Emeritus) Kraisd Tontisirin, MD PhD, Former Senator, Advisor of the Institute of Nutrition, Mahidol University</p> <p>ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ดันดิศรีรินทร์ อดีตสมาชิกวุฒิสภา ที่ปรึกษาสถาบัน โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
11.25 – 12.05	<p>Half a Century from Now : The Future Lifestyle</p> <p>วิถีชีวิตมนุษย์ในครึ่งศตวรรษข้างหน้า</p>	<p>Professor Emeritus Yongyuth Yuthavong, PhD, Former Deputy Prime Minister and Minister of Science and Technology , Member of the Royal Society of Thailand</p> <p>ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.ยงยุทธ ยุทธวงศ์ อดีตรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์</p>
12.05 - 13.00	<p>LUNCH SYMPOSIUM สัมมนาวิชาการช่วงพักกลางวัน</p> <p>Sponsored by Tria Medical Wellness Center สนับสนุนโดย สถาบันสุขภาพและความงามตรีญา</p> <p>LIFESTYLE MEDICINE AND INNOVATIVE PROMOTION OF WELLBEING</p> <p>Suwannee Siriwimalanun, MD. , Tria Medical Wellness Center</p> <p>เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการส่งเสริมสุขภาพะอย่างมีนวัตกรรม</p> <p>พญ.สุวรรณี สิริวิมลานันท์ สถาบันสุขภาพและความงามตรีญา</p>	

	“Lifestyle and The Global Trend” เวชศาสตร์วิถีชีวิตและทิศทางโลก	Moderator : Paramee Sangsuwan ผู้ดำเนินรายการ : นางสาวปารมี แสงสุวรรณ
13:00 – 13.40	Thriving Through Midlife: Building Women’s Vitality and Balance for the Years Ahead ทิศทางสร้างเสริมสมดุลของพลังชีวิต ในผู้หญิงในช่วงการก้าวผ่านวัยกลางคน	Professor Michelle Tollefson, MD, FACOG, DiplBLM, FACLM, Medical Director, Ob-Gyn, MSU Denver ศาสตราจารย์ พญ.มิเชล ทอลเลฟสัน ผู้อำนวยการแพทย์ สูตินรีเวชกรรม มหาวิทยาลัย มิชิแกนสเตต
13.40 – 14.15	CEO Vision: Mindfulness in the Digital World วิสัยทัศน์ระดับผู้บริหาร กับ การประยุกต์ใช้ Mindfulness ในยุคดิจิทัล	Sharon Grace Hadley, PhD, Chief Executive Officer, Oxford Mindfulness, UK ดร.ชาร์อน เกรซ แฮดลีย์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร มูลนิธิอ็อกฟอร์ดมายฟูลเนส
14.15 – 14.50	Youth and Whole Person Development เยาวชนกับการพัฒนาสุขภาพมนุษย์แบบองค์รวม	Associate Professor Suthat Rungruanghiranya, MD, Acting Assistant Dean – policy and planning, Faculty of Medicine, Kasetsart University รองศาสตราจารย์ นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา รักษาการผู้อำนวยการฝ่ายนโยบายและแผน คณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
14:50 – 15.05	Coffee Break เปรกกาแฟ	
15:05 – 15.40	Healthy City and Innovation เมืองแห่งสุขภาพและนวัตกรรม	Professor Sathirakorn Pongpanich, PhD, Assistant to the President of Chulalongkorn University ศาสตราจารย์ ดร.สิทธิกร พงศ์พานิช ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
15:40 – 17.00	Panel Discussion: Developing Population Quality for the Next Generation “เวทีเสวนา เรื่อง การพัฒนาคุณภาพประชากรเพื่ออนาคตของรุ่นใหม่”	Moderator : Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD, DiplBLM, President of TLWA, Vice Chair of the International Board of LM and Representative for Asia
	Siriluck Chiengwong, Head of Office for United Nations for Population Fund (UNFPA) Thailand นางสาวสิริลักษณ์ เชิงว่อง หัวหน้าสำนักงาน กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) ประเทศไทย	ผู้ดำเนินการอภิปราย : ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย รอง ประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิตและ กรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย
	Thitikorn Topothai, MD, Division of Physical Activity and Health, Department of Health, Ministry of Public Health นพ.ฐิติกร โตโพธิ์ไทย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	
	Jason Culp, ND MSc CNS, Naturopathic Physician, Certified Nutrition Specialist, Director of Research & Development, Chiva-Som International Health Resort แพทย์ธรรมชาติบำบัด เจสัน คัลป์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและพัฒนา ชีวาสม	
	Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD, DiplBLM, President of TLWA, Vice Chair of the International Board of LM and Representative for Asia ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย รองประธานกรรมการสากล เวชศาสตร์วิถีชีวิต และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย	

Day 2 – March 3, 2026 วันอังคารที่ 3 มีนาคม 2569

MOU Signing Ceremony

พิธีลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านวิชาการ

Main Conference Room, The Berkeley Hotel Pratunam, Fl.11

ห้องประชุมหลัก โรงแรมเบอร์เคิลีย์ ประตูน้ำ ชั้น 11

<p align="center">08.00 - 09.00</p>	<p align="center">The Fifth MOU Signing Ceremony between TLWA and new Partner Organizations</p> <p align="center">Chairperson : Professor Somsri Pausawasdi, MD</p> <p align="center">Senior Advisor, Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association</p> <p align="center">พิธีลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านวิชาการ ครั้งที่ 5 ระหว่าง TLWA และองค์กรพันธมิตรใหม่</p> <p align="center">ประธานในพิธี : ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สมศรี เผ่าสวัสดิ์ ที่ปรึกษาอาวุโส สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย</p>	<p>MCs : Rear Admiral Surasant Kongsiri / Areeya Suwisetsak, Narrator, NBT</p> <p>ผู้ดำเนินรายการ : พลเรือตรีสุรสันต์ คงศิริ / นางสาว อารยา สุวิเศษศักดิ์ ผู้บรรยายสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย</p>
<p align="center">09.00-09.30</p>	<p align="center">Empowering Women's Health</p> <p align="center">การเสริมพลังสุขภาพสตรี</p>	<p>Moderators : Rear Admiral Surasant Kongsiri / Areeya Suwisetsak, Narrator, NBT</p> <p>ผู้ดำเนินรายการ : พลเรือตรีสุรสันต์ คงศิริ / นางสาว อารยา สุวิเศษศักดิ์ ผู้บรรยายสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย</p>
	<p align="center">Empowering Women's Health: Simple Daily Practices for Lifelong Vitality</p> <p align="center">การเสริมพลังสุขภาพสตรี: แนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อพลังชีวิตที่ยั่งยืนตลอดชีวิต</p>	<p>Professor Michelle Tollefson, MD, FACOG, DiplBLM, FACLM, Medical Director, Ob-Gyn, MSU Denver</p> <p>ศาสตราจารย์ พญ.มิเชล ทอลเลฟสัน</p> <p>ผู้อำนวยการแพทย์ สูตินรีเวชกรรม มหาวิทยาลัย มิชิแกนสเตต</p>
<p align="center">09.30 – 12.00</p>	<p align="center">Sleep and Longevity</p> <p align="center">การหลับและการมีอายุที่ยืนยาว</p>	<p>Moderator : Rear Admiral Surasant Kongsiri / Areeya Suwisetsak, Narrator, NBT</p> <p>ผู้ดำเนินรายการ : พลเรือตรีสุรสันต์ คงศิริ / นางสาว อารยา สุวิเศษศักดิ์ ผู้บรรยายสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย</p>
	<p align="center">Sleep and Longevity : Sleep Society of Thailand and Thai Academy of Sleep Medicine</p> <p align="center">การหลับและการมีอายุที่ยืนยาว : สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย และสมาคมนิทรเวชศาสตร์</p>	<p>Chair : Professor Naricha Chirakalwasan, MD, Vice Dean, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, President, Sleep Society of Thailand</p> <p>ประธาน : ศาสตราจารย์ พญ.นฤชา จิรกาลวาน รองคณบดี ฝ่ายวิรัชกิจ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย</p>
	<p align="center">The physiology and importance of sleep</p> <p align="center">สรีรวิทยาและความสำคัญของการหลับ</p>	<p>Professor Naricha Chirakalwasan, MD, Vice Dean, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, President, Sleep Society of Thailand</p> <p>ศาสตราจารย์ พญ.นฤชา จิรกาลวาน รองคณบดี ฝ่ายวิรัชกิจ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย</p>

09.30 – 12.00	<p>The health consequences of insomnia ผลกระทบทางสุขภาพจากภาวะนอนไม่หลับ</p>	<p>Puntarik Srisawart, MD, Psychiatrist, Department of Psychiatry, King Chulalongkorn Memorial Hospital and Excellence Center for Sleep Disorders, King Chulalongkorn Memorial Hospital Instructor, Department of psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University พญ. ปุณชกริก ศรีสาวาท จิตแพทย์ ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ รพ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จิตแพทย์และกรรมการบริหาร ศูนย์นันทราเวช ร.พ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย อาจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>
	<p>Coffee Break เบรกกาแฟ</p>	
	<p>Obstructive sleep apnea and mortality & dementia risk ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น กับความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตและภาวะสมองเสื่อม</p>	<p>Associate Professor Wattanachai Chotinaiwattarakul, MD, President, Thai Academy of Sleep Medicine, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University รองศาสตราจารย์ นพ. วัฒนชัย โชคดีชัยวัตรกุล นายกสมาคมนันทราเวชศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.</p>
	<p>Circadian sleep wake disorders and impact on overall health ความคิดปกติของวงจรนอน-ตื่น และผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม</p>	<p>Associate Professor Visasiri Tantrakul, MD, PhD, Director, Ramathibodi Hospital Sleep Disorder Center, and Director of Sleep Medicine Division, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University รองศาสตราจารย์ ดร.พญ.วิสาข์ศิริ ตันตระกูล หัวหน้าศูนย์โรคการนอนหลับและหัวหน้าสาขาวิชา อายุรศาสตร์การนอนหลับ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
<p>Sleep hygiene for better sleep สุขลักษณะการนอนเพื่อการหลับที่มีคุณภาพ</p>	<p>Kanlaya Panjapornpon, MD, Head of Sleep Assembly of Thoracic Society of Thailand under Royal Patronage Director of Sleep Disorders Center, Respiratory Medicine Department, Central Chest Institute of Thailand พญ.กัลยา ปัญจพรผล ประธาน sleep assembly สมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย ไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และหัวหน้าศูนย์โรคจาก การหลับ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ปอด สถาบันโรคทรวงอก</p>	

12.00-13.00	<p style="text-align: center;">Lunch อาหารกลางวัน LUNCH SYMPOSIUM สัมมนาวิชาการช่วงพักกลางวัน Sponsored by I.C.C. INTERNATIONAL PLC. สนับสนุนโดย บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) LIFESTYLE MEDICINE AND THE PREVENTION OF BREAST CANCER Dr.Saranya Ngamrassamiwong, MD DipIBLM, Diagnostic Radiologist, Director of Oncology Imaging Center and Nuclear Medicine Clinic, Wattanosoth Cancer Hospital เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการป้องกันมะเร็งเต้านม พญ.สรันษา งามรัศมิวงศ์ ผู้อำนวยการศูนย์รังสีวินิจฉัยและเวชศาสตร์นิวเคลียร์วัด โนนสอ</p>	
13.00-13.30	<p style="text-align: center;">The Story of Happiness เรื่องราวของความสุข</p>	Moderator : Omicha Thititagul, MD, DipIBLM, Department of Preventive and Social Medicine Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University ผู้ดำเนินรายการ : พญ.อรนิชชา ฐิติธากุล ภาควิชา เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
13.00-13.30	<p style="text-align: center;">The Happiness Prescription: How LM Heals Body, Mind and Soul ใบสั่งยาว่าด้วยความสุข: เวชศาสตร์วิถีชีวิตเยียวยากาย ใจ และจิตวิญญาณอย่างไร</p>	Shagufta Feroz, MBBS, MCPS, PhD, DipIBLM, Founder/Chairperson, Pakistan Association of LM, Director Riphah Institute of LM, Riphah University พญ.ซาอูฟา ฟิรอซ ผู้ก่อตั้งและนายกสมาคม เวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งปากีสถาน ผู้อำนวยการสถาบัน เวชศาสตร์วิถีชีวิต ริพahnya มหาวิทยาลัยริพहां
13.30-14.00	<p style="text-align: center;">Why Finland is the Happiest Country in the World - ON LINE presentation เหตุใดฟินแลนด์จึงเป็นประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก</p>	Outi Haggren, MD, President, Finnish Association of LM พญ. ออติ แฮกเกร็น นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต แห่งฟินแลนด์
14.00-14.30	<p style="text-align: center;">Hazards of PM2.5 Particles อันตรายจากฝุ่น PM2.5</p>	Chair:: Associate Professor Dr.Sarawut Thepanonda, PhD, Dean, Faculty of Public Health, Mahidol University ประธาน: รองศาสตราจารย์ ดร.สรารุท เทพานนท์ คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
14.00-14.30	<p style="text-align: center;">PM2.5 – Public Preparedness for PM2.5 PM2.5 – การเตรียมความพร้อมของประชาชนต่อฝุ่น PM2.5</p>	Associate Professor Sarawut Thepanonda, PhD, Dean, Faculty of Public Health, Mahidol University รองศาสตราจารย์ ดร.สรารุท เทพานนท์ คณบดีคณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
14.30-15.00	<p style="text-align: center;">Chiang Mai Experience ประสบการณ์ที่เชียงใหม่</p>	Associate Professor Somporn Chantara, PhD, Head of Environmental Science Research Center, Department of Chemistry, and Chairperson of the Academic Working Party to Support the Effort to Tackle the Pollution Problem in the North, Chiang Mai University รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร จันทระ อาจารย์ประจำ ภาควิชาเคมี หัวหน้าศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ และประธานคณะทำงานด้าน วิชาการเพื่อสนับสนุนการแก้ไขปัญหาหมอกควัน ภาคเหนือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
15.00-15.15	<p style="text-align: center;">Coffee Break เบรกกาแฟ</p>	

15.15-17.00	<p align="center">Global Panel Discussion : International Partnership for the Global Wellbeing เสวนาระดับนานาชาติ: ความร่วมมือระหว่างประเทศเพื่อความผาสุกของโลก</p>	<p>Moderator : Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD, DipIBLM, President of TLWA, Deputy Chair, International Board of LM and Representative for Asia ผู้ดำเนินการอภิปราย : ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย และรองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิตและกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย</p>
	<p>Shagufta Feroz, MBBS, MCPS, PhD, DipIBLM, Founder President, Pakistan Association of Lifestyle Medicine, Director of RIPHAH Institute of Lifestyle Medicine, RIPHAH University พญ.ชาห์ฟา ฟีรอซ ประธานก่อตั้งสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งปากีสถาน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์วิถีชีวิต RiPHAH มหาวิทยาลัย RiPHAH</p>	
	<p>Outi Haggren, MD, President, Finnish Association of LM - pre-recorded tape พญ.โอดี แฮกกรีน นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งฟินแลนด์</p>	
	<p>Mechelle Palma, MD, President, the Philippine College of Lifestyle Medicine Medicine – ON LINE Presentation พญ.มิเชล พาလာ ประธานวิทยาลัยเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งฟิลิปปินส์</p>	
	<p>Bruno A. Colontoni, MD, President, Brazilian College of Lifestyle Medicine - ON LINE presentation นพ.บรูโน โคลอนโทนี่ ประธานวิทยาลัยเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งบราซิล</p>	
	<p>Denis Pfeiffer, MD, President, Switzerland Society of Lifestyle Medicine นพ.เดนิส ไฟฟ์เฟอร์ ประธานชมรมเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งสวิตเซอร์แลนด์</p>	
	<p>Moyosore Makinde, MD, DipIBLM/SOLONG, National President, Society of LM of Nigeria - ON LINE presentation พญ.โมโยโซเร มากินดี นายกชมรมเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งไนจีเรีย</p>	
	<p>Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD, DipIBLM, President of TLWA, Vice Chair, the International Board of Lifestyle Medicine and Representative for Asia ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิตและกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย</p>	

PRE-CONGRESS – March 1, 2026 วันอาทิตย์ที่ 1 มีนาคม 2569		
	<p>Main Conference Room, The Berkeley Hotel Pratunam, Fl.11</p> <p>ห้องประชุมหลัก โรงแรมเบอร์เคิลีย์ ประตูน้ำ ชั้น 11</p>	<p>Moderator : Chanunchida Cheevapruik, Chulalongkorn University</p> <p>ผู้ดำเนินรายการ : นสพ.ชนัญชิตา ชีวะพฤกษ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>
08.00-08.30	<p>Poor Lifestyle Syndrome: a new diagnosis?</p> <p>กลุ่มอาการวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม: การวินิจฉัยใหม่ทางการแพทย์?</p>	<p>Bruno A. Colontoni, MD, President, Brazilian College of Lifestyle Medicine</p> <p>นพ.บรูโน โคลอนโทนี ประธานวิทยาลัย เวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งบราซิล</p>
08.30-10.15	<p>Population Change and Healthy Longevity</p> <p>การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและอายุที่ยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี</p>	<p>Chair: Assistant Professor Tewin Tencomnao, MT, PhD, Dean, Faculty of Applied Health Sciences, Chulalongkorn University</p> <p>ประธาน : ผศ.ดร.เทวิน เทนคัมเนา คณบดี คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>
	<p>Overview of the Issue</p> <p>ภาพรวมของประเด็นปัญหา</p>	<p>Assistant Professor Tewin Tencomnao, MT, PhD, Dean, Faculty of Allied Health Sciences, Chulalongkorn University</p> <p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทวิน เทนคัมเนา คณบดี คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>
	<p>Health Behavioural Activities appropriate for Elderly</p> <p>พฤติกรรมสุขภาพและกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ</p>	<p>Professor Prawit Janwananakul, PhD, President, Thai Council of Physical Therapy, Department of Physical Therapy, Faculty of Applied Health Sciences, Chulalongkorn University</p> <p>ศาสตราจารย์ ดร.ประวิตร เจนวรรณกุล นายกสภากายภาพบำบัด, ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> <p>Associate Professor Suwimol Sapwarabol, PhD, Department of Nutrition and Dietetics, Faculty of Applied Health Sciences, Chulalongkorn University</p> <p>รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ทรัพย์วโรบล ภาควิชา โภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> <p>Assistant Professor Nipat Pichayayothin, PhD, Head of Developmental Psychology Area, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University</p> <p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิปัท พิชญ์โยธิน ประธานแขนงจิตวิทยาพัฒนาการ สาขาวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย</p>
10.15-10.30	Coffee Break เบรกกาแฟ	

10.30-12.00	<p>Panel Discussion : Lifestyle Medicine Approach - the Higher Education Context เสวนา: แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิตในบริบทของสถาบันอุดมศึกษา</p> <p>Associate Professor Sarintip Tantanee, PhD, President of Naresuan University รองศาสตราจารย์ ดร.ศรินทร์ทิพย์ แทนธานี อธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร</p> <p>Associate Professor Chonlatip Pongskul, MD, Director of the Wellness Service Center and Medical Innovation District, Khon Kaen University รองศาสตราจารย์ นพ.ชลธิป พงศ์สกุล ผู้อำนวยการศูนย์บริหารเวลเนสและเขตนวัตกรรมทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น</p> <p>Associate Professor Wuttinun Raksajit, PhD, Dean, Faculty of Veterinary Technology, Kasetsart University รองศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ รักษาจิตร คณบดีคณะเทคโนโลยีการสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</p>	<p>Moderator : Chutiya Kirdsiri, MD, DipIBLM, Phyathai 1 Hospital ผู้ดำเนินการอภิปราย : พญ.ชุตินญา เกิดศิริ ร.พ.พญาไท</p>
12.00-13.00	<p style="text-align: center;">LUNCH SYMPOSIUM สัมมนาวิชาการช่วงพักกลางวัน</p> <p style="text-align: center;">LIFESTYLE MEDICINE AND THE PATH TO THE DIPLOMA OF THE INTERNATIONAL BOARD OF LIFESTYLE MEDICINE (IBLM) Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD DipIBLM, President of TLWA, Vice Chair of the International Board of Lifestyle Medicine and Representative for Asia เวชศาสตร์วิถีชีวิตและเส้นทางสู่ประกาศนียบัตรของคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต ร.อ.นพ.ยงยุทธ มีชัยลาภ นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย และรองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิตและกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย</p>	
13.00-13.30	<p style="text-align: center;">International Experiences of LM ประสบการณ์ของนานาชาติในด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต</p>	<p>Moderator : Suphalerk Wijaranayan, B.Sc. MD ABAARM, DipIBLM, Rajavithi Hospital / Chanunchida Cheevapruik, Chulalongkorn University ผู้ดำเนินรายการ : นพ. ศุภฤกษ์ วิจารณ์านาน ร.พ.ราชวิถี / นสพ.ชนัญชิตา ชีวะพฤกษ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> <p>Tin Maung Htwe, MD, EC member of People's Health Foundation, (Doc.Htwe, Health Journalist) นพ.ทิน หม่อง ทูย สมาชิกของมูลนิธิสุขภาพประชาชน นักข่าวสุขภาพ Doc.Htwe</p>
13.30-14.00		<p>Denis Pfeiffer, MD, President, Switzerland Society of Lifestyle Medicine นพ.เดนิส ไฟฟ์เฟอร์ ประธานชมรมเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งสวิสเซอร์แลนด์</p>
14.00-14.30		<p>Professor Vanliem Bouaravong, MD PhD, Vice-President of Health Professional Council and Chair of Medical Professional Board of Lao PDR ศ.วันเลียม บัวระวงค์ รองประธานสภาวิชาชีพด้านสุขภาพและประธานคณะกรรมการวิชาชีพทางการแพทย์แห่งสปป.ลาว</p>
14.30-15.00		<p>Mechelle Palma, MD, President, the Philippine College of Lifestyle Medicine Medicine – ON LINE Presentation พญ.มิเชล พาลมา ประธานวิทยาลัยเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งฟิลิปปินส์</p>

15.00-15.15	Coffee Break เปรตกาแฟ	
15.15-15.45		<p>Bounpheng Philavong, MD, MPH, PhD, Vice-Chair of Medical Professional Board, Health Professional Council of Lao PDR</p> <p>ดร.นพ.บุญเพ็ญ พิลาวงศ์ รองประธาน คณะกรรมการวิชาชีพทางการแพทย์ สภาวิชาชีพ ด้านสุขภาพแห่งสปป.ลาว</p>
	<p>Panel Discussion : Lifestyle Medicine for School Children</p> <p>เสวนา: เวชศาสตร์วิถีชีวิตสำหรับเด็กนักเรียน</p>	<p>Moderator:</p> <p>Yanee Laoviriyarat Laffan, Drama Educator and Co-Founder, CherryLee & Co.</p> <p>ผู้ดำเนินรายการ : ครูเชอรี่ นางญาณี เหล่าวิริยะ รัตน์ ลาฟฟิน ผู้ก่อตั้งและเจ้าของ Cherry Lee & Co เรียนรู้ทักษะชีวิตทั้งเด็กและครอบครัว</p>
15.45-17.00	<p>Pichaya Mayalarp, Founder and Director, Daisy Ray Skill Development School</p> <p>Waraporn Phakdeewong, Head Teacher, Factory School</p> <p>Patcharee Saptaweepon, PhD, School Principal, Prasammit School</p> <p>ครูปาน นางพิชญามัยลาภ ผู้ก่อตั้งและผู้บริหาร โรงเรียนสร้างเสริมทักษะ เดซี่ เรย์</p> <p>ครูคะนึ่ง นางสาววารกรณ์ กักคิงษ์ ผู้จัดการโรงเรียนในโรงงาน</p> <p>ครูตุ๊ก - ดร.พัชรี ทรัพย์ทวีพร ผู้อำนวยการโรงเรียนประสานมิตร</p>	

Day 1 - March 2, 2026 วันจันทร์ที่ 2 มีนาคม 2569

Seminar Room 1 ห้องสัมมนา 1

The Berkeley Hotel Pratunam, Fl.11 โรงแรมเบอร์เคิลีย์ ประตูน้ำ ชั้น 11

	The Integration of Life การบูรณาการชีวิต	Moderator : Paramee Sangsuwan ผู้ดำเนินรายการ : นางสาวปารมี แสงสุวรรณ
10.45 - 11.25	Mental Health and Lifestyle Medicine - ONLINE Presentation สุขภาพจิตและเวชศาสตร์วิถีชีวิต	Professor Darren Morton, PhD, Director, Lifestyle Medicine & Health Research Centre, Avondale University, Australia. ศ.ดาเร็น มอร์ตัน ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพ มหาวิทยาลัยอวอนเดล ออสเตรเลีย
11.25-12.05	Longevity Secrets ความลับแห่งการมีอายุยืนยาว	Assistant Professor Pansak Sugkraroek, MD, Lecturer, College of Integrative Medicine, Dhurakij Pundit University, Executive Board Member of TLWA ศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรรมการสมาคม TLWA
12.05 - 13.00	LUNCH SYMPOSIUM สัมมนาวิชาการช่วงพักกลางวัน Sponsored by Tria Medical Wellness Center สนับสนุนโดย สถาบันสุขภาพและความงามตรียา LIFESTYLE MEDICINE AND INNOVATIVE PROMOTION OF WELLBEING Suwannee Siriwimalanun, MD. , Tria Medical Wellness Center เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนวัตกรรม พญ.สุวรรณิ สิริวิมลานันท์ สถาบันสุขภาพและความงามตรียา	
13.00-13.40	Pediatric Lifestyle Medicine กุมารเวชศาสตร์วิถีชีวิต	Moderator : Khaninnutch Intulak ผู้ดำเนินรายการ : นางสาวนิญรัตน์ อินทุลักษณ์ Associate Professor Tawima Sirirassamee MD, Vice Dean, Srinakharinwirot University รองศาสตราจารย์ พญ.ทิวา ศิริรัมย์ รองคณบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
13.40-14.20	Stress Management in Childhood : Preventing Harm and Promoting Resilience ความเครียดในเด็ก : การลดผลกระทบและส่งเสริมการปรับตัว	Professor Vitharon Boon-yasidhi, MD, Department of Pediatrics, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Vice President, The Royal College of Pediatricians of Thailand ศาสตราจารย์ นพ.วิฑูรณ บุญสิทธิ สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ก.กุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล รองประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

14.20-15.00	<p>Important and Essential Skills for Our Kids</p> <p>ทักษะสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กยุคใหม่</p>	<p>Clinical Professor Winadda Piyasil, MD, Pediatric and Teen Psychiatrist, Queen Sirikit National Institute of Child Health, Vice President, The Royal College of Pediatricians of Thailand</p> <p>ศาสตราจารย์ พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี รongประชานราชาวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย</p>
15.00-15.15 Coffee Break เมรคกาแพ		
15.15-15.45	<p>The Risk of Electric Cigarettes in the Young</p> <p>ความเสี่ยงของบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน</p>	<p>Professor Suwanna Reungkanchanaset, MD, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University</p> <p>ศาสตราจารย์ พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ กุมารแพทย์ ร.พ.รามธิบดี</p>
15.45-16.25	<p>Nutrition in Childhood</p> <p>โภชนาการในเด็ก</p>	<p>Krisadee Bodhidatta, MPH, Registered Dietitian (USA), Vimut-Theptarin Hospital</p> <p>นางกฤษฏี โพธิ์ดี นักกำหนดอาหาร (สหรัฐอเมริกา) โรงพยาบาลวิมุต-เทพธารินทร์</p>
16.25-17.00	<p>Playful Qigong: Mind and Body Practices for Preschoolers</p> <p>เล่นสนุกเคลื่อนไหวไปกับซึ้งง สำหรับเด็กปฐมวัย</p>	<p>Tananan Sangwanit, CM.D.(Pediatrics), Traditional Chinese Medical Practitioner, Assistant Lecturer, National Institute for Child and Family Development (NICFD), Mahidol University</p> <p>แพทย์จีน ชานานันต์ แสงวนิช แพทย์แผนจีน สาขากุมารเวชศาสตร์ ผู้ช่วยอาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล</p>

Day 2 – March 3, 2026 วันอังคารที่ 3 มีนาคม 2569

Seminar Room 1 ห้องสัมมนา 1

The Berkeley Hotel Pratunam, Fl.11 โรงแรมเบอร์เคิลีย์ ประตูน้ำ ชั้น 11

<p>08.00-09.00</p>	<p>Lifestyle Medicine for Elderly เวชศาสตร์วิถีชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ</p>	<p>Moderator : Omicha Thititagul, MD, DipIBLM, Department of Preventive and Social Medicine Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University ผู้ดำเนินรายการ : พญ.อรณิชา ฐิติถากุล ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
	<p>Thai Lifestyle and Older Adults วิถีชีวิต ไทยและผู้สูงอายุ</p>	<p>Chair : Associate Professor Narirat Jitramontree, PhD, Board Member, Thai Society of Gerontology and Geriatric Medicine; Lecturer, Gerontological Nursing Division, Faculty of Nursing, Mahidol University ประธาน : รองศาสตราจารย์ ดร.นารีรัตน์ จิตรมนตรี กรรมการสมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา</p>
	<p>The Power of Integrating International Cooperation to Promote a Model of Community-based Elderly Care Services in Thailand พลังการบูรณาการความร่วมมือระดับสากลในการผลักดันรูปแบบการจัดบริการต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศไทย</p>	<p>Assistant Professor.Nattapat Sarobol, PhD, Smart and Strong Project Consultant, Project on the Development of Local Authorities of a Community-based Integrated Elderly Care Model through the Networking in Thailand ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัทธพัชร์ สโรบล ที่ปรึกษาโครงการบูรณาการการพัฒนาการจัดการบริการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนผ่านการสร้างเครือข่ายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น</p>
	<p>Aging and Sleep Health ภาวะสูงวัยและสุขภาพการหลับ</p>	<p>Assistant Professor Jirayot Chintanadilok, MD, Faculty of Medicine, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.จิรัช จินตนาดิлок คณะแพทยศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง</p>
	<p>Physical Activity in Elderly การเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ</p>	<p>Associate Professor Atchara Purakom, PhD, Head of Holistic Innovative Physical Activity Learning Center for Older Adults, Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University รองศาสตราจารย์ ดร.อัฉรา ปุระกอม หัวหน้าศูนย์นวัตกรรมการเรียนรู้กิจกรรมทางกายผู้สูงอายุแบบองค์รวม ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</p>

09.00-09.30	<p align="center">Power of Multi-disciplinary and Multi-Cultural Partnership พลังของความร่วมมือแบบสหสาขาวิชาและพหุวัฒนธรรม</p>	<p>Moderator : Ornicha Thititagul, MD, DiplBLM, Department of Preventive and Social Medicine Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University ผู้ดำเนินรายการ : พญ.อรนิชชา ฐิติถากุล ภาควิชาเวช ศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
	<p>Lifestyle Medicine – the Challenges for Multi-disciplinary and Multi-Cultural Partnership – ONLINE เวชศาสตร์วิถีชีวิต – ความท้าทายของความร่วมมือแบบสหสาขาวิชาและพหุวัฒนธรรม</p>	<p>Wayne S.Dysinger, MD, MPH, Current Chair of the LMGA Advisory, Founding Member and Past Chair of both IBLM and ABLM, Founding Member & Past President of the ACLM นพ.เวย์น เอส. ไดซิงเกอร์ ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษา Lifestyle Medicine Global Alliance สมาชิกผู้ก่อตั้งและอดีตประธาน บอร์ดอเมริกันและบอร์คนานาชาติของเวชศาสตร์วิถี ชีวิต สมาชิกผู้ก่อตั้งและอดีตประธานวิทยาลัยเวช ศาสตร์วิถีชีวิตแห่งสหรัฐอเมริกา</p>
09.30-09.55	<p align="center">Physical Activity Epidemiology and Promotion : Past and Current Situation ระบาดวิทยาและการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย: สถานการณ์ในอดีตและปัจจุบัน</p>	<p>Chair: Assistant Professor Yuthana Udomporn, MD, Dean, College of Sports Science and Technology, Mahidol University ประธาน: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ยูทธนา อุดมพร คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
	<p>The Overview: The Promotion of Physical Activity at the National Level ภาพรวม: การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับประเทศ</p>	<p>Pairroj Saonuum, MD PhD, Deputy CEO, Thai Health Promotion Foundation ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาแก้ว รองผู้จัดการกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)</p>
09.55-10.20	<p align="center">Physical Activity in Children กิจกรรมทางกายในเด็ก</p>	<p>Assistant Professor Areekul Amornsriwatanukul, PhD, College of Sports Science and Technology, Mahidol University ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
10.20-10.35 Coffee Break เบรกกาแฟ		
10.35-11.00	<p align="center">Physical Activity in Adults and Elderly กิจกรรมทางกายในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ</p>	<p>Associate Professor Piyawat Katewongsa, PhD, Director, Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (TPAK), Institute for Population and Social Research, Mahidol University รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรม ทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล</p>

	<p align="center">Promotion of Physical Activity in Different Settings การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบริบทต่าง ๆ</p>	<p>Co-Chairs: Associate Professor Sonthaya Sriramatr, PhD, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University/ Assistant Professor Areekul Amornsriwatankul, College of Sports Science and Technology, Mahidol University</p> <p>ประธานร่วม: รองศาสตราจารย์ ดร.สนทยา สีละมาด คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ / ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.อริกุล อมรศรีวัฒนกุล วิทยาลัย วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
11.00-11.30	<p>Promotion of Physical Activity in Community Setting and National Campaigns การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชนและการรณรงค์ระดับชาติ</p>	<p>Satit Pitutacha, PhD, Former Deputy Minister of Public Health ดร.สาธิต ปิตุเตชะ อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข</p>
11.50-12.15	<p>Promotion of Physical Activity in Workplace Setting การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน</p>	<p>Associate Professor Sonthaya Sriramatr, PhD., Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University รองศาสตราจารย์ ดร.สนทยา สีละมาด คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</p>
12.15-13.00	<p>LUNCH SYMPOSIUM สัมมนาวิชาการช่วงพักกลางวัน Sponsored by L.C.C. INTERNATIONAL PLC. สนับสนุนโดย บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) LIFESTYLE MEDICINE AND THE PREVENTION OF BREAST CANCER Dr.Saranya Ngamrassamiwong, MD DipIBLM, Diagnostic Radiologist, Director of Oncology Imaging Center and Nuclear Medicine Clinic, Wattanosoth Cancer Hospital เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการป้องกันมะเร็งเต้านม พญ.ศรัณษา งามรัศมีวงศ์ ผู้อำนวยการศูนย์รังสีวินิจฉัยและเวชศาสตร์นิวเคลียร์ วัฒโนสถ โนสภ</p>	
13.00-15.30	<p>Workshop : Lifestyle Medicine: The New Frontier of Clinical & Business Innovation การอบรมเชิงปฏิบัติการ: เวชศาสตร์วิถีชีวิต – พรมแดนใหม่ของนวัตกรรมคลินิกและธุรกิจ</p>	
	<p align="center">How Prevention, Personalization, and Transformation Will Power Tomorrow's Leading Clinics เหตุผลที่เวชศาสตร์วิถีชีวิตสอดคล้องกับโมเดลธุรกิจในปัจจุบันและอนาคต</p>	
	<p align="center">Hosted by The Thai Lifestyle Medicine & Wellbeing Association (TLWA) + INSIGHT360 Executive Roundtable จัดโดยสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย (TLWA) และ อินไซต์360 เอ็กเซคูทีฟ ราวน์ด์เทเบิล</p>	
	<p>How Lifestyle Medicine Matches the Business Model of Today and Tomorrow เวชศาสตร์วิถีชีวิตสอดคล้องกับโมเดลธุรกิจในปัจจุบันและอนาคตอย่างไร</p>	

	<p>The Hidden Reason Your Clinic Can't Scale เหตุผลซ่อนเร้นที่ทำให้คลินิกของคุณไม่สามารถขยายตัวได้</p>	<p>Andrew Stotz, PhD, Financial Strategist & Valuation Expert, CEO, A. Stotz Investment Research (ASIR), Former President, CFA Society Thailand ดร.แอนดรูว์ สต็อดซ์ นักกลยุทธ์ทางการเงินและ ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินมูลค่า ประธานเจ้าหน้าที่ บริหาร เอ.สต็อดซ์ อินเวสเมนต์ รีเสิร์ช (ASIR) อดีต ประธานชมรม CFA ประเทศไทย</p>
	<p>How Aesthetic Medicine Integrates Into the Core of Lifestyle Medicine การผสมผสานศาสตร์ความงามเข้ากับแก่นของเวชศาสตร์วิถีชีวิต</p>	<p>Smith Arayaskul, MD, DipIBLM, Executive Board Member of TLWA, Lifestyle & Aesthetic Medicine Specialist, Founder, Smith Arayaskul Clinic, Expert in Healthy Aging & Integrative Beauty นพ.สมิท อารยะสกุล กรรมการสมาคม TLWA แพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิตและความงาม ผู้ก่อตั้งคลินิก สมิท อารยะสกุล</p>
<p>15.30-15.40</p>	<p>Coffee Break เบรกกาแฟ</p>	
<p>15.40-17.00</p>	<p>INSIGHT360 — Premium Roundtable Experience (70 Minutes) อินไซต์360 - ประสบการณ์พรีเมียมราวน์เดเบิล (70 นาที) Limited to 10- 20 Seats Only — Advance Registration Required</p>	<p>Moderated by : Anthony Jude Tan ดำเนินรายการโดย นายแอนโทนี่ จู๊ด แทน</p>
	<p>Deep-Dive Theme “Insight Into the Complexity of Lifestyle Medicine: What Most Clinics Overlook” หัวข้อเจาะลึก “เจาะลึกความซับซ้อนของเวชศาสตร์วิถีชีวิต: สิ่งที่คลินิกส่วนใหญ่มีมองข้าม”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Andrew Stotz, PhD — Financial Strategist & Valuation Expert • Smith Arayaskul, MD, DipIBLM — Lifestyle & Aesthetic Medicine Specialist <p>คณะผู้เชี่ยวชาญ ดร.แอนดรูว์ สต็อดซ์ นักกลยุทธ์ทางการเงินและผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินมูลค่า, นพ.สมิท อารยะสกุล แพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิตและเวชศาสตร์ความงาม</p>

PRE-CONGRESS – March 1, 2026 วันอาทิตย์ที่ 1 มีนาคม 2569		
Seminar Room 1 The Berkeley Hotel Pratunam, Fl.11		Moderator : Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD, DipIBLM, President of TLWA ผู้ดำเนินรายการ : ร.อ.นพ.ชงยุทธ มัยลาภ นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพชาวไทย
08.00-08.30	Food for Thought - On Line Presentation อาหาร ประเด็นชวนคิด	Associate Professor Beth Frates, MD, Past President, ACLM รองศาสตราจารย์ พญ.เบ็ช เฟรดีส์ อดีตประธานวิทยาลัยเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งอเมริกา
	Talk and Workshop on Nutrition Part 1 ทอล์คและเวิร์คช็อป เรื่องอาหาร ภาคหนึ่ง	Chairperson : Patnapa Srichomchey, PhD, DipIBLM, Dietitian, Thai Dietetic Association ประธาน : ดร.ปัทนภา ศรีชมเชย สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
08.30-09.15	Good Nutrition: A Central Pillar of Lifestyle Medicine โภชนาการที่ดี: เสาหลักสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิต	Patnapa Srichomchey, PhD, DipIBLM, Dietitian, Thai Dietetic Association ดร.ปัทนภา ศรีชมเชย สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
09.15-10.00	The Benefits of Plant-based Nutrition : Longevity and Quality of Life ประโยชน์ของโภชนาการแบบพืชเป็นหลัก: อายุยืนและคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น	Samitti Chotsriluecha, Dietitian, Thai Dietetic Association นายสมิทธิ โชติศรีลี้อา สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
10.00-10.15	Coffee Break เบรกกาแฟ	
10.15-12.00	Talk and Workshop on Nutrition Part 2 ทอล์คและเวิร์คช็อป เรื่องอาหาร ภาคสอง	Chairperson : Patnapa Srichomchey, PhD, DipIBLM, Dietitian, Thai Dietetic Association ประธาน : ดร.ปัทนภา ศรีชมเชย สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
	Whole-Foods, Plant-based Diet อาหารพืชเป็นหลักแบบธรรมชาติ	Cheewin Kachendecha, Chef Instructor, Dusit Thani College and Team เชฟ ชีวิน กเชนทร์เดชา และทีม
12.00-13.000	LUNCH SYMPOSIUM สัมมนาวิชาการช่วงพักกลางวัน LIFESTYLE MEDICINE AND THE PATH TO THE DIPLOMA OF THE INTERNATIONAL BOARD OF LIFESTYLE MEDICINE (IBLM) Capt.(Ret.) Yongyuth Mayalarp, MD DipIBLM, President of TLWA, Vice Chair of the International Board of Lifestyle Medicine and Representative for Asia เวชศาสตร์วิถีชีวิตและเส้นทางสู่ประกาศนียบัตรของคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต ร.อ.นพ.ชงยุทธ มัยลาภ นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพชาวไทย และรองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิตและกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย	
13.00 – 14.40	The Peace Within Part 1 สุขจากภายใน ภาคหนึ่ง	Moderator: Tanita Watprasong, PhD, DipIBLM, Counseling Psychologist, Specialist on Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), Executive Board Member of TLWA ผู้ดำเนินรายการ: ดร.ธนิตา วาสประสงค์ นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดความคิดด้วยสติ (MBCT) กรรมการสมาคม TLWA

13.00-13.25	Sati : The Silent Power that Transforms Life สติ: พลังเงียบที่เปลี่ยนชีวิต	Saisampan Panyasiri, Chairperson of the Sathien Thammasathan Foundation คุณสายสัมพันธ์ ปัญญศิริ ประธานมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน
13.25-13.50	Decoding Stress in a Stressed-Out World ถอดรหัสปรับใจรับมือกับความเครียด	Professor Chawanun Chamsil, MD, President of The Psychiatric Association of Thailand ศ.นพ.ชวันนท์ ชาญศิริปรี นายกสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย
13.50-14.15	The Art of Sustainable Happiness ศิลปะแห่งความสุขที่ยั่งยืน	Tanita Watprasong, PhD, DipIBLM, Counseling Psychologist, Specialist on Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), Executive Board Member of TLWA ดร.ธนิดา วาสประสงค์ นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดความคิดด้วยสติ (MBCT) กรรมการสมาคม TLWA
14.15-14.40	Safe Spaces: Stress Management for LGBTQ+ Individuals พื้นที่ปลอดภัย: การดูแลความเครียดของกลุ่มเพศหลากหลาย	Boontriga Lewchalermwongse, psychologist and clinical sexologist นางสาวบุญฉวีภา ลีวเฉลิมวงศ์ นักจิตวิทยา และนักเพศวิทยาคลินิก
14.40 – 14.55	Coffee Break เบรกกาแฟ	
14.55 - 17.00	The Peace Within Part 2 สุขจากภายใน ภาคสอง	Moderator: Tanita Watprasong, PhD, DipIBLM, Counseling Psychologist, Specialist on Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), Executive Board Member of TLWA ผู้ดำเนินรายการ: ดร.ธนิดา วาสประสงค์ นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดความคิดด้วยสติ(MBCT) กรรมการสมาคม TLWA
14.55-15.20	Sleep to Heal: Managing Stress Through Better Sleep นอนหลับเพื่อฟื้นคืนพลังใจจากความเครียด	Puntarik Srisawart, MD, Psychiatrist, Department of Psychiatry, King Chulalongkorn Memorial Hospital and Excellence Center for Sleep Disorders, King Chulalongkorn Memorial Hospital Instructor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University พญ. ปุณชกร ศรีสาธา จิตแพทย์ ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ ร.พ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และจิตแพทย์และกรรมการบริหาร ศูนย์นันทราเวช ร.พ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย อาจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
15.20-15.45	Mindfulness : The Present Moment That Shapes the Future - ON LINE presentation Mindfulness: ปัจจุบันที่เปลี่ยนอนาคต	Claire Kelly, Director of Teaching and Learning, Oxford Mindfulness นางสาวแคร์ เคลลี่ ผู้อำนวยการด้านการสอนและการเรียนรู้ มูลนิธิออกฟอร์ดมายฟูลเนส

15.45-16.10	<p style="text-align: center;">Strong Hearts for Modern Parents พ่อแม่ยุคใหม่ ดูแลความเครียดของตัวเองอย่างไรดี</p>	<p>Associate Professor Wanida Pao-in, MD, Family Paediatrician รองศาสตราจารย์ พญ.วนิดา เปาอินทร์ กุมารแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว</p>
16.10-17.00	<p style="text-align: center;">Meditation in Practice Workshop ฝึกสติ ฝึกใจ</p>	<p>Tanita Watprasong, PhD, DipIBLM, Counseling Psychologist, Specialist on Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), Executive Board Member of TLWA ดร.ธนิศา วาสุประสงศ์ นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดความคิดด้วยสติ (MBCT) กรรมการสมาคม TLWA</p>