



CIMw
College of
Integrative Medicine

Wki
Wellness Knowledge
Institutes

พศ.ดร.นพ.มาศ
ไม้ประเสริฐ

Module 1

INTRODUCTION TO
LIFESTYLE MEDICINE

ดร.นพ.บัญชา
แดงเนียม



ร.อ.ดร.นพ.ยงยุทธ
มัยลาภ



ศ.พญ.นฤชา
จิรกาลวสาน



DPU
Life
PROGRAM

คุณปรวิณา
วันราพงศ์
กฤษฎาสิมะ



พศ.นพ.ยุทธนา
อุดมพร

ดร.ปัทมภา
ศรีชมเชย



ดร.ก้อง
สุริเย



พศ.ดร.จันริดา
กมลასน์ศิริญ



พิเศษ!

สมัครพร้อมชำระเงินก่อนวันที่
21 ก.ค. 69

เพียง

6,900.-

จากราคาปกติ ~~7,900.-~~



อบรม

1-2 สิงหาคม
2569

📍 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

MORE INFORMATION >



@Wki_Cimw



สถาบันองค์ความรู้เวลเนส



อ.นกนัย ปานเอี่ยม 065-351-4165
คุณวรินทร์รร ปรีดา 089-996-7744



CIMw
College of
Integrative Medicine

Wki
Wellness Knowledge
Institutes

Module 1 – INTRODUCTION TO LIFESTYLE MEDICINE

“ จากวิถีชีวิตสู่สุขภาพะองค์รวม: วิทยาศาสตร์ ศิลปะ และการปฏิบัติ ”

DAY 1 | วันเสาร์ 1 สิงหาคม 2569

- 08.30 - 09.30 พิธีเปิดการสัมมนา และการบรรยายพิเศษ
“ เวชศาสตร์วิถีชีวิต: รากฐานใหม่ของการแพทย์ทุกสาขา ”
- Lifestyle Medicine Significance & Linkage with
all Medical Specialties

ผศ.ดร.นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ
คณบดีวิทยาลัยการแพทย์แบบบูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
- 09.30 - 10.45 “ พลังแห่งการนอนหลับ: กุญแจสู่การฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ”
- Sleep Health

ศ.พญ.นฤชา จิรกาลวสาน
นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบทางเดินหายใจ เวชบำบัดวิกฤต
และอายุรศาสตร์การนอนหลับ หัวหน้าศูนย์นิรโรคเวช
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, รองคณบดีฝ่าย วิจัยกิจ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 10.45 - 11.00 **Break**
- 11.00 - 12.00 “ เวชศาสตร์วิถีชีวิต: กุญแจสู่การป้องกันและจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ”
- Introduction to Lifestyle Medicine

ร.อ.ดร.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต และสุขภาพะไทย, รองประธาน International
Board of Lifestyle Medicine และ กรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย
- 12.00 - 13.00 **Lunch**
- 13.00 - 14.15 “ การเคลื่อนไหวคือชีวิต: พลังของการออกกำลังกายต่อสุขภาพะองค์รวม ”
- Physical Activities

ผศ.นพ.ยุรนา อุดมพร
คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
- 14.15 - 15.30 “ สุขภาพของเรา สุขภาพของโลก: เชื่อมโยงมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม
อย่างยั่งยืน ” - Environment & Planetary Health

ดร.ก้อง สุริเย
ประธานกรรมการบริหาร GRD Group (กรีนสแตนดาร์ด)
ผู้เชี่ยวชาญด้านคาร์บอนเครดิตและความยั่งยืน
- 15.30 - 15.45 **Break**
- 15.45 - 17.00 “ ลด ละ เลี่ยง: ปกป้องสุขภาพจากสารเสี่ยง ”
- Avoidance of Risky Substances

ดร.นพ.บัญชา แดงเนียม
คณะกรรมการที่ปรึกษาด้านโรคเมเริง สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข /
อุปนายกสมาคมการแพทย์คีเลชั่นไทย





CIMw
College of
Integrative Medicine

WKI
Wellness Knowledge
Institutes

Module 1 - INTRODUCTION TO LIFESTYLE MEDICINE

“ จากวิถีชีวิตสู่สุขภาพองค์รวม: วิทยาศาสตร์ ศิลปะ และการปฏิบัติ ”

DAY 2 | วันอาทิตย์ 2 สิงหาคม 2569

- | | |
|-----------------|--|
| 📌 08.30 - 08.45 | RECAP
ร.อ.ดร.บพ.ยงยุทธ มัยลาภ |
| 📌 08.45 - 09.30 | “ พลังแห่งความสุขและความสัมพันธ์: หัวใจของสุขภาพที่แท้จริง ”
- Positive Psychology & Social Connectedness
ร.อ.ดร.บพ.ยงยุทธ มัยลาภ |
| 📌 09.30 - 10.45 | “ โภชนาการเพื่อชีวิตยืนยาว: อาหารคือยาที่ทรงพลัง ” - Nutrition
ดร.ปัทมา ศรีชมเชย
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ วุฒินิตยเวชศาสตร์วิถีชีวิตจาก American Board of Lifestyle Medicine, นายกสมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย และ ผู้อำนวยการสายงานการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์และบริการการศึกษา โรงพยาบาลวิมุต-เทพธารินทร์ |
| 📌 10.45 - 11.00 | Break |
| 📌 11.00 - 12.00 | “ มหัศจรรย์แห่งการบำบัดด้วยเสียง: การเยียวยาที่ลึกกว่าที่คิด ”
- Miracle of Sound Healing
คุณปรวีณา วนราพงศ์ ทฤษฎาสิมะ
Sound Therapist |
| 📌 12.00 - 13.00 | Lunch |
| 📌 13.00 - 13.30 | “ พลังแห่งธรรมชาติ: การใช้เวลาเพื่อฟื้นฟูชีวิต ” - Time in Nature
ร.อ.ดร.บพ.ยงยุทธ มัยลาภ |
| 📌 13.30 - 14.30 | “ บริหารความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ: จากความกดดันสู่สมดุลชีวิต ”
- Stress Management
ผศ.ดร.จันธิดา กมลასน์หิรัญ
อาจารย์ประจำวิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติจุฬาภรณ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ Therapeutic coach ทางด้านครอบครัว
ความสัมพันธ์การใช้ชีวิตและเลี้ยงลูกเชิงบวก |
| 📌 14.30 - 15.30 | “ สติ: พลังแห่งการตื่นรู้ในทุกขณะของชีวิต ” - Mindfulness
ผศ.ดร.จันธิดา กมลასน์หิรัญ |
| 📌 15.30 - 15.45 | Break |
| 📌 15.45 - 16.30 | “ เหนือยีน: พลิกชะตาสุขภาพด้วยวิถีชีวิต ” - Epigenetics and Lifestyle Medicine และ “ บูรณาการสู่การปฏิบัติ: จากองค์ความรู้สู่การดูแลผู้ป่วยอย่างแท้จริง ” - Case Integration
ร.อ.ดร.บพ.ยงยุทธ มัยลาภ |
| 📌 16.30 - 17.00 | ปิดการอบรม - Closing |

