



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

#### หนังสือ

ประเวศ วะสี. "การสาธารณสุขเพื่อมวลชน" ในหนังสือความวิชาการรักเมืองไทย.

(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2519) หน้า 19-20.

พอง เกิดแก้ว. การบริหารแบบมาตรฐาน สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด 2523 หน้า 13

สนอง อุนากุล. "เรามาออกกำลังกันเถอะ" ในอนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ คุณแม่เสริมศรี

ที่ระมะบศ: หน้า 40-45 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมสารบรรณทหารเรือ, 2520

สมคิด แก้วสนธิ ภิรม กมบริตกุล. เศรษฐศาสตร์สาธารณสุข กรมวิเคราะห์และ

ประเมินผลบริการสาธารณสุข โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

หน้า 167-68.

สรรรค์วิ คชาชีวะ. การโน้มน้าวจิตใจในงานเขียนเพื่อการประชาสัมพันธ์ กรุงเทพฯ:

บริษัททวณก 2531 หน้า 17-19.

ธงชัย สันติวงษ์. หลักการตลาด ไทยวัฒนาพานิช พ.ศ. 2531 หน้า 1.

บัญญัติ จุลาพันธ์ และคณะ. หลักการตลาด ห้องสมุดคณะนิเทศศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2523 หน้า 1-2.

พลชาติ ไกรบุญ. "หลักการและกลยุทธ์ในการโฆษณาและส่งเสริมการขาย วารสาร

เพิ่มผลผลิต 25 ( เมษายน-พฤษภาคม 2527) : 23.

อดุลย์ จาตุรงค์กุล. การส่งเสริมการขาย โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2519

หน้า 121.

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการสร้างสรรค์และ

ผลิตสื่อโฆษณา หน่วยที่ 1-8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ประชาชน, 2530.

ทิพภากร รังคสิริ. การตลาดของสถานบริหารร่างกายในเขต กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์

ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

- ประเวศ ปิยะกรกานต์, ผลของการศึกษา แอโรบิคแดนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรร และความวิตกกังวลแบบสเททในนักศึกษาหญิง วิทยาลัยนอร์ทปริณูตมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- นันทิรัตน์ อยู่พล. "ทัศนคติชาว กทม. ต่อการโฆษณาของธนาคารพาณิชย์ ผ่านสื่อมวลชน" วิทยาลัยนอร์ทมหาบัณฑิต ภาควิชาการสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2531 หน้า 15-17.
- ชมนุช ปฏิมาประกร. "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากรพฤติกรรม การเปิดรับสาร และการให้ความสำคัญในเรื่องรูปแบบการจูงใจกับความเข้าใจ และความพึงพอใจ ให้โฆษณาเพื่อส่งเสริมสังคมทางโทรทัศน์ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร" วิทยาลัยนอร์ทปริณูตมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- จิราภรณ์ กนิษฐรัตน์. การบริการสารสนเทศผ่านโฆษณาทางโทรทัศน์ วิทยาลัยนอร์ทปริณูตมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2535.
- อุบลวรรณ มีดีพัฒนาโมษิต. บทบาทของนิตยสารผู้หญิง ในการให้ความรู้เพื่อพัฒนาสตรี วิทยาลัยนอร์ทปริณูตมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

### สัมภาษณ์

- เว็บบร วงษ์จรีต. ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สถานบริหารร่างกายเว็วลคลับ. สัมภาษณ์ , 17, มีนาคม 2537.
- สุนีย์ บุวจิตติ. เจ้าของสุนีย์ โยคะสถาน. สัมภาษณ์, 7 กุมภาพันธ์ 2537.
- ศศิพร ทวีธรรม. ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์สถานบริหารร่างกายฟิลิปเวน. สัมภาษณ์, 7 กุมภาพันธ์ 2537.
- สุวพร สุนทรวาทีน. ผู้จัดการฝ่ายบุคคลสถานบริหารร่างกายฟิลิปเวน. สัมภาษณ์, 14 มิถุนายน 2537.
- รัตนวรรณ ทองบุศย์. ผู้ช่วยบริหารฟิลิปเวน. สัมภาษณ์, 14 เมษายน 2537.
- วิลาวรรณ สิงห์โต. ผู้จัดการสถานบริหารร่างกายเว็วลคลับ. สัมภาษณ์, 14 มีนาคม 2537.
- ชาญศักดิ์ พนุฉิมกุล. ผู้ถือหุ้นและที่ปรึกษาสถานบริหารร่างกายเว็วลคลับ. สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2537.

Kotler, Philip Marketing Essentials. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1994.

Rosenstock Irwin M., Ph,D. The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. School of Public Health, University of Michigan, 1959.

Karl, SV, Cobb, S. Health Behavior, illness Behavior and sick-role behavior. Arch Environ Health 1 12: 246-266. February 1966.

Hochbaum, G.M., Ph,D. Behavior in Responses to Health Threats. presentation presented as part of a symposium at the Annual Meeting of the American Psychological Association in Chicago, Illinois, September 2, 1959.

Sarafano, Edwards. Health Psychology John Wiley & Sons Inc., 1990 p. 190.

Rice, Ronald E., Atkin, Charles K. Public Communication Campaigns Sage Publications, 1990 pp. 94-95.

Brody, E.W. Communication Tomorrow Praeger Pulishers pp. 66-67.

ภาคผนวก

# MARKETPLACE

## A Woman's World of Health and Beauty

**T**he last bastions of male exclusivity in London's clubland may be falling like dominoes, but here in Asia unisex is out of fashion so far as recreational activities are concerned. And thanks to two sympathetic men, Edwin Phillips and Barry Wain, there are now two health and beauty hide-a-ways for women only here in Bangkok.

This month Phillip Wain opens a second club at the Central Plaza Lardprao to add to the popular facility in the Pacific Place Sukhumvit. Here applications for membership are not accepted from gentlemen and everything right down to the imported gym equipment from the US has been specifically designed with the female topography in mind.

Asian women have known for a long time that putting a bit of effort into getting into shape pays big dividends when it comes to meeting their demanding social and business schedules and staying healthy and attractive. The Phillip Wain club does catering to the holistic health of women with individually tailored slimming, facial and fitness programmes has been working with spectacular results for Asian ladies for 17 years now.

The secret of Phillip Wain's tried and tested formula lies in delivering on its promise of health and beauty painlessly and pleasurably. Because they are given achievable goals and easy instructions to follow, new members not only quickly become convinced that their dreams of achieving the body beautiful will come true, but they can almost work out the day on which it will happen.

And the results come in reassuringly large sizes too when you add together an inch lost here and an inch lost there. You may doubt the statistics and shared experiences inevitably serves as a weight-loss breaker helping to bring the scale numbers down remarkably, quickly. But those who under normal circumstances might have little in common are seduced by the stated sense of purpose. Members include lady executives, air hostesses, college students, show biz personalities, fitness club stars, khunying, thanpunyings and even the staffs of the government sector. Indeed, at Phillip Wain inhibitions melt away as fast as the days melt.

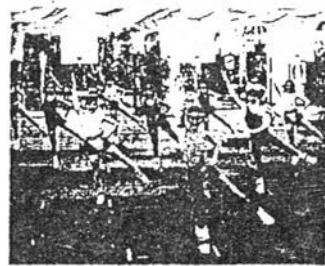
For the last 17 years new members are



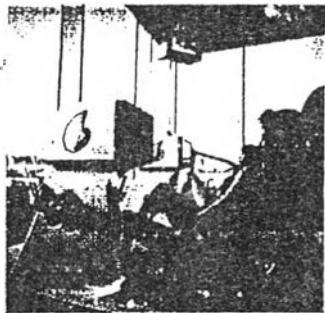
Luxurious body care: slimming treatments from Europe



Revitalising facial and beauty care



Aerobic exercise



Fully equipped gym with state of the art equipment and individual programmes

placements. "Doctor's orders" can also be followed at the health club's juice bar where calorie-conscious foods and drinks are dispensed to healthy appetites.


Thankfully beauty doesn't have to hurt at all when you go about it the Phillip Wain way. You're not even required to do all the work yourself. Although exercise is unquestionably the best way to reduce fat and firm muscles, as many of us already know to our frustration, on its own it takes literally years to achieve the desired results. Fortunately Phillip Wain has an exhaustive range of specialist treatments which consolidate the benefits derived from every exercise session with a little help from mother science. None of the effort is wasted.

No matter what your age (and the young and fit already are just as welcome as the "approaching middle age") the Phillip Wain recipe for health helps everyone get in trim, and start to feel more confident from day one. Not only do they guarantee results but they will arm you with the statistics to prove it. So what have you got to lose?

PHOTO: COURTESY OF PHILLIP WAIN

จากแผ่นพับของสถานบริหารร่างกายฟิลลิปเวิน หน้า 2





Khunvor Chanlone Chatkavonj



Khun Srisakul Promphan



Khun Tuangporn Chatkavonj



Edwin John Phillips is a graduate of Australia's Academy of Natural Healing. He is also a guru on a wide spectrum of physical education, health & diet, and he loves what he preaches: 'the unlimited benefits of a perfectly sound and fit body!' The Phillip Wain centres have proven so effective that thousands of women in Thailand have flocked to take advantage of them. These were devised by Edwin Phillips himself, with his creed of healthy mind and body. From his sound knowledge and experience, he knows all about a woman's body: too!

Deborah Phillips is a former beauty queen, olympian, champion swimmer, and aerobics expert. She is Asia's Jane Fonda. She is an integral part of the Phillip Wain International team in Bangkok, teaching Thai women how to maintain a perfectly sound and fit body.

It's not hard work! It's consistency that does the trick. You have got to be dedicated and vigilant to be doing it regularly; you need a routine. The Phillip Wain Routine. Then it's easy, and the results are stunning!

**Testimonials:**

**Khunying Chanlone Chatkavonj**  
 "I joined Phillip Wain because I am equivalent of getting the best results, whether it is to keep in shape or pamper myself with the latest beauty care. I was also very impressed with the full range of facilities and specially the friendly staff that provide professional and healthy advice which have made me feel comfortable and very enthusiastic."

**Khun Srisakul Promphan**  
 "Phillip Wain is a place where I feel totally comfortable, and the staff are friendly and professional. I can't resist making full use of the facilities during every visit - the fully equipped gym, aerobics studio, steam bath, sauna, relaxation room, health juice bar and the nutritionist who is ready to give good advice on a healthy diet."

**Khun Tuangporn Chatkavonj**  
 "I chose to become a lifetime member at Phillip Wain because I was so impressed with its luxurious club and services which include all the latest beauty and slimming programmes, aerobics, the latest in gym equipment for women and many more..."

Since 1990, Phillip Wain International have been successfully shaping up some of Thailand's most gorgeous figures. Over 3,000 of them are currently and enthusiastically training and being pampered at Phillip Wain's Pacific Place rendezvous on Sukhumvit Road. It's time to expand and spread the word.

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 4 มกราคม 2536 หน้า 17

# ปีนี้คุณอยากมีรูปร่าง แบบไหน?



แข็งแรงสง่าราเริง



รูปร่างมีสัดส่วนสวยงาม



เนื้อหนังหน่อมนาน

รีบสมัครเป็นสมาชิกของ **ฟิลิป เวน** วันนี้  
แล้วคุณจะได้รูปร่าง ดังที่ปรารถนา

**สุขสันต์วันปีใหม่  
แต่สมาชิก**

จำกัดสิทธิ์ก่อนวันที่ 31 มกราคม 2536

เพียง **19,000 บาท**

บริการเหล่านี้จะเป็นของคุณ:

- รมแบเร็กตรวจสอบเช็คความพรอมของร่างกายฟรี
- โกลด์เซวเวนา
- ห้องฟิตเนส
- สบูกสวนนไปกับการเคนแอโรบิกส์
- ห้องฮอบไดน้ำ
- ออกก่าถึงคยพร้อมเสียงเพลง
- แบเร็กรอวิลิมเพื่อสุขภาพ
- ออกก่าถึงคยส่วนคิ้ว
- รวนแฟ้ซันชุดกีฬ
- การบริหรแบบคอนและหลังคคอด
- เซอร์คิต เทรรมัง
- สดกเกอร์ส่วนคิ้ว
- ผู้เชี่ยวชาญเร่งค่านโคชนนการ
- ไทย
- คองเก
- สิลปะ
- อองเคเลีย
- นคาเลีย
- โคหรับ (เปิดเร็ว ๆ นี้)

**Phillip Wain**

Leaders in Health and Beauty

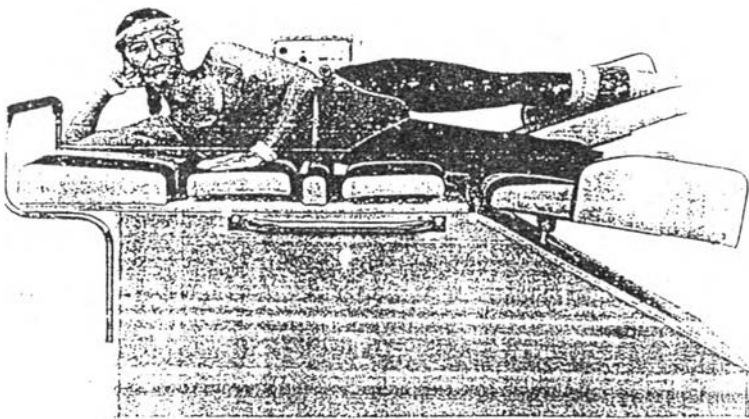
ชั้น 8 อาคารแปร์สเฟคเอด  
140 ถนนสุขุมวิท  
อยู่ค้ำค้ำบรรมนคณคณนโรค  
ระหาวงศอ 4 กับ รศบ 6 ดะเรหห

โทร: 254-2544  
254-5070-3

จากนิตยสารดีจิ้น ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2537 หน้า 16

# ลาหน้าอกแล้ว!... **พิวเจอร์เซพ** **ยุทธวิธีใหม่ในการลดไขมัน** ...จาก **ฟิลลิป เวิน**

**พิวเจอร์เซพ** อุปกรณ์สำหรับบริหารร่างกายชิ้นล่าสุดจากอเมริกาที่มีประสิทธิภาพ  
 ดเยี่ยมในการลดน้ำหนักแบบนุ่มนวลที่สุด เพียงแต่เอนกายลงบนเครื่อง ทำตัวให้สบาย  
 โปรแกรมของเราจะทำหน้าที่ลดไขมันส่วนเกินให้แก่ท่านอย่างมีประสิทธิภาพ ท่านจะไม่  
 วิตกกังวลหรือเหน็ดเหนื่อยเหมือนการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ ท่านจะไม่  
 จะอุปกรณ์ที่มีคุณประโยชน์ **พิวเจอร์เซพ** ที่ช่วยทำให้ได้: แซน ตะโพก เอว และต้นขา  
 งของท่าน หมัดลีนไขมันอันไม่พึงปรารถนา



เก็บเข้ารับบริการ **พิวเจอร์เซพ** โปรแกรม เสียแต่วันนี้

เพื่อให้มั่นใจว่าท่านจะได้รับความสะดวกสบายกับอุปกรณ์ชิ้นใหม่นี้ได้อย่างเต็มที่ ฟิลลิป เวิน  
 จึงได้จัดรายการพิเศษ โปรแกรม **พิวเจอร์เซพ** เพื่อให้ท่านได้มีโอกาสลดไขมันส่วนเกิน  
 ในราคาที่สุดแล่นประหยัดและคุ้มค่าที่สุด

**พิวเจอร์เซพ** มีเสนอให้บริการแก่ท่านที่สโมสรของเราเพียงแห่งเดียว



**Phillip Wain International**  
 LEADERS IN HEALTH & BEAUTY

ณ อ. อาคาอแปซิฟิก เฟดช  
 10 ถนนสุขุมวิท ซอยทองนพคุณต.มารีค (ระหว่างซอย 4 และซอย 6) กรุงเทพฯ  
**โทร. 254-2544, 254-5070-3**  
 ชื่อของ... มีค่าใช้จ่าย... ออโต้เคอเย็บ... ได้ทุกวัน (เปิดขายปี 1991)  
**พร้อมที่จะลดต  
 สะดวกสบาย**



จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 29 มิถุนายน 2536 หน้า 3

**Phillip Wain**  
 เตาเรือนโปรแกรมที่  
 รับรองผลของเราและ  
 บริการลดน้ำหนักหรือลดไขมันฟรี  
 1 ครั้ง สำหรับสัดส่วนที่ลดลงทุก ๆ  
 1 นิ้ว หรือน้ำหนักที่ลดลงทุก ๆ 1 กิโลกรัม  
 ตลอดช่วงน้ำหนักต่ำ โลกชาติรับบริการฟรีมากเกินค่าขึ้น

## เธอ คือ ใคร ?

คุณจะมีสุขภาพ และความงามอย่างเต็มเปี่ยม  
 ด้วยชีวิตนาการ ของโปรแกรม ไขมันหลุด  
 สดแทนที่อันสมวัยและการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด  
 สุขภาพ และความงาม ที่ปรารถนา ได้เริ่มต้น  
 ขึ้นแล้ว ที่ ฟิลิป เวน นอกจากความไม่โล่ง  
 เป็นส่วนตัวแล้ว ยังมีทุกสิ่งที่มี สุขภาพสม  
 ต้องการไว้บริการ ของคุณครบถ้วนสมที่  
 เป็นสถานบริการร่างกายและ เสริมความงาม  
 ชั้นนำแห่งเอเชีย

โปรแกรมลดน้ำหนักและเสริมความงาม โปรแกรมลดไขมันและลดความ  
 ยวบย่น้ำ - มวลผิว - ไขมันใต้ผิวหนัง - ลดอาการอักเสบ  
 ของผิวหนัง - การตรวจสุขภาพและเสริมสร้างร่างกาย  
 และผิว ๆ อีกมากมาย

**Phillip Wain**  
 Leaders in Health and Beauty

สาขาใหม่ • ดงเมือง • ไทย • ขอนแก่น

# เธอคือสาวฟิลิป เวน นั่นเอง

ชั้น 8 อาคารแปซิฟิก เพลซ อยู่ติดกับโรงแรมแลนด์มาร์ค ระหว่างซอย 4 กับซอย 6  
 โทร. 02-254-9511-9514-9515-9516-9517-9518-9519

จากหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ ฉบับวันที่ 19 เมษายน 2536 หน้า 3

"I woke up  
one morning  
and felt 10 kgs  
heavier...

(The weighing scale said 15 kgs...)

So I called  
254-2544"

Phillip Wain New Member

Shed off the extra kilos and  
get back in shape sooner than you think  
or we're not Phillip Wain.



**Phillip Wain**  
International  
Leaders In Health and Beauty

R/F., Pacific Place  
Next to Landmark Hotel 1-10 Sukhumvit Road  
Between Soi 4 & 6 Bangkok 10110

Tel. 254-2544,  
254-5070-3

• THAILAND

• HONG KONG

• SINGAPORE

• AUSTRALIA

• MALAYSIA

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 4 พฤษภาคม 2536 หน้า 16

"เข้าวันหนึ่ง  
หลังจากตื่นขึ้นมา  
ดิฉันรู้สึกว่่าน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น  
ถึง 10 กิโล  
(ตัวเลขในตาชั่งบอก 15 กิโล)  
ดิฉันจึงรีบโทรไปที่  
254-2544"

สมาชิกใหม่ของ ฟิลิป เวิน

ขจัดน้ำหนักส่วนเกิน  
ให้รูปร่างของคุณคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าที่คิดไว้  
ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ใช่ฟิลิป เวิน



**Phillip Wain**  
International  
Leaders in Health and Beauty

ชั้น 8 อาคารแปซิฟิค เพด  
อยู่ติดกับโรงแรมแลนด์มาร์ค 140 ถนนสุขุมวิท  
ระหว่างซอย 4 กับซอย 6 กรุงเทพฯ 10110

โทร: 254-2544, 254-5070-3

• ไทย

• ฮองกง

• สิงคโปร์

• ออสเตรเลีย

• มาเลเซีย

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 12 ตุลาคม 2536 หน้า 16

**ฟิลิป เวน ลาดพร้าว**  
**ฉลองการเปิดแนะนำตัว**  
**ด้วยข้อเสนอพิเศษ**  
**ส่วนลด 50%**  
**ที่ลาดพร้าว และ สุขุมวิท**



ฟิลิป เวน ผู้นำด้านสุขภาพและความงามในเอเชีย  
 เปิดสาขาใหม่ที่เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าวเพื่อนำ  
 ความเชี่ยวชาญมาให้บริการใกล้บ้านคุณยิ่งขึ้น  
 โดยในช่วงแนะนำตัว เราเสนอโปรแกรม  
 ควบชุด การลดส่วนเกิน นวดใบหน้า และเสริม  
 ความงาม คุณสามเด้งรับได้ข้อเสนอพิเศษที่กลับ  
 สุขุมวิทด้วย! ยกเว้นห้า ข้อเสนอพิเศษนี้มีเวลาจำกัด  
 ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
 ฟิลิป เวน วันนี่



สาขา ลาดพร้าว  
**เปิดแล้ว**

**Phillip Wain**  
 INTERNATIONAL  
 LEADERS IN HEALTH AND BEAUTY

สุขุมวิท

ชั้น 8 สนธิมิตร เทคส  
 140 ถนนสุขุมวิท  
 กรุงเทพฯ 10110

254-2544, 254-5070-3

ไทย

ฮ่องกง

สิงคโปร์

สำหรับลูกค้าสมัคร

ลาดพร้าว

ชั้น 13 คีตคำนิคม  
 เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว  
 1693 ถนนพหลโยธิน กรุงเทพฯ 10200

541-1173, 541-1555-7

มาเลเซีย

ออสเตรเลีย

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2537 หน้า 16

**ฉลองครบรอบ 7 ปี**

# เวิลด์คลับ มอลล์ 4

**ลดราคาพิเศษทุกคอร์ส**

บริหารร่างกาย แอโรบิค, แอโรบิคลีลาใหม่ BOX STEP  
ลดน้ำหนัก ฟังโก้ เอสซี อบเซิร์ฟน่า อบไอน้ำ  
เสริมความงามทั่วเรือนร่าง นวดหน้า ชัดหน้า SOFT-MASK, HOT-MASK  
รักษาสิวฝ้า-รอยย่น-ตีนกา นวดตัวลดไขมัน ชัดผิว เปลี่ยนสีผิว และชอยผม ดัดผม



## ลดราคาสินค้าทุกประเภท

เครื่องสำอางค์, ครีมลดน้ำหนัก, ชุดบริหารร่างกาย, ผ้าเช็ดตัว, วีดีโอ แอโรบิค BOX STEP

**สมัครครั้งเดียวใช้บริการได้ทั้ง 2 สาขา** (เฉพาะสมาชิกหญิง)

ซื้อคอร์สในเดือนมีนาคม 2537 นี้ ใช้บริการได้ถึง 2 สาขา โดยไม่คิดค่าบริการเพิ่ม



**เวิลด์คลับ** สถานบริหารร่างกาย ศูนย์ลดความอ้วน สถานเสริมความงามที่ชำนาญกว่า 17 ปี

ราชดำริ มีแผนกหญิง-แผนกชาย แยกกัน (เปิดบริการแผนกหญิง 8.30-20.30 น. แผนกชาย 12.00-21.30 น.)

ศูนย์การค้าบางกอกบazaar ราชดำริ

โทร. 2530499, 2546780-5

เดอะมอลล์ 4 (เฉพาะแผนกหญิง (เปิดบริการเวลา 9.00-20.30 น.)

ถนนรามคำแหง หัวหมาก

โทร. 3181000, 3101323-8

บันทึกประจำวันวันที่ 11 มีนาคม 2537

บทโทรทัศน์

รายการชีวิตกับการออกกำลังกาย

my

ออกอากาศวันจันทร์ที่ 21 มีนาคม 2537

การเตรียมตัวก่อนเดินแอโรบิคช่วงวิ่ง ท่านผู้ชมคะ หลักของการเดินแอโรบิคที่จะให้สัมฤทธิ์ผลให้มีความสบายก็คือ สามารถลดน้ำหนักได้ กระชับสัดส่วน รูปร่าง ภาวทรงดี จะต้องมีหลักการซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ช่วงคือ แอโรบิคคาร์ดิโอ แอโรบิคช่วงวิ่ง และแอโรบิค Cool Down ซึ่งในแต่ละช่วงจะแบ่งเวลากำหนดไว้ เช่น ช่วงคาร์ดิโอ ใช้เวลา 5-10 นาที ช่วงวิ่ง 20-30 นาที ช่วง Cool Down 5-10 นาที สำหรับวันนี้เว็ลด์คลับจะเสนอแนะท่าเดินที่เป็นการวอร์ม ก่อนที่จะถึงแอโรบิคช่วงวิ่งค่ะ

โฆษณาประจำ รายการชีวิตกับการออกกำลังกาย สนับสนุนรายการโดย

บริษัท เงินทุนหลักทรัพย์ ทีเอสที จำกัด

ให้บริการสินเชื่อเพื่อการ คห. โทร. 237-7708 (ใช้โมบาย 50 หมายเลข)

บริษัท ตรีซีเอ็น เอนจิเนียริง จำกัด

ผู้แทนจำหน่าย เคมเคส นำมันเคลื่อนที่และหัวปั๊ม สีทาเนื้อไม้โดยเฉพาะ โทร. 2164762 Fax. 2170211

เว็ลด์คลับแอนด์ 4 โครงการเชิงพาณิชย์ บนเนื้อที่ 500 ไร่ พร้อม SPORT COMPLEX จันทน์ใหญ่

รถยนต์เช่าและเอื้อคานท์ โทร. 253-0499, 2546760-5

สำนักงานเชียงใหม่ โทร. 441760

ออกอากาศวันอังคารที่ 22 มีนาคม 2537

การเตรียมตัวก่อนเดินแอโรบิคช่วงวิ่ง ท่านผู้ชมคะ การบริหารร่างกายด้วยแอโรบิคให้ประโยชน์มากมาย ก็อยู่ที่บริหาร เป็นประจำ ทางด้านจิตใจจะเป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง ร่างกายแข็งแรง หัวใจ ปอดทำงานดีขึ้น กระดูกกล้ามเนื้อจะแข็งแรง แต่ทั้งนี้ ประโยชน์ที่จะได้รับ ผู้บริหารจะต้องบริหารให้สม่ำเสมอเป็นไปตามขั้นตอน คือ อื่นวอร์ม อื่นวิ่ง และคลายกล้ามเนื้อ วันนี้เว็ลด์คลับเสนอแนะท่าวอร์มก่อนที่จะถึง ช่วงวิ่งอีก 2 ท่าค่ะ

โฆษณาประจำ

ออกอากาศวันพุธที่ 23 มีนาคม 2537

การเตรียมตัวก่อนเดินแอโรบิคช่วงวิ่ง ท่านผู้ชมคะ ปกติการเดินแอโรบิคที่เราเห็นตลอดทั่ว ไปมักจะเริ่มวอร์มแบบช้าๆ เน้นกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน คล้ายกับท่า Cool Down แต่สัปดาห์นี้จะเห็นว่า ท่าวอร์มต่างกับวิธีการที่เดิมนั้น เพราะเป็นท่าวอร์มที่ใช้การวิ่ง สลับเท้ากระโดด แบบเบาๆ เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อก่อนที่จะใช้แอโรบิคช่วงวิ่งแบบหนัก High Impact หรือที่เรื่อกว่า แอโรบิคแบบแรงกระแทกสูง

โฆษณาประจำ

ออกอากาศวันพฤหัสบดีที่ 24 มีนาคม 2537

การเตรียมตัวก่อนเดินแอโรบิคช่วงวิ่ง ท่านผู้ชมคะ การเดินแอโรบิคแบบแรงกระแทกสูง ผู้เดินจะเป็นผู้ที่อ่อนในวันนั้น หรือผู้ที่มีความดันค่า เพราะใช้กิจกรรมหนัก จะช่วยให้หัวใจขยับขึ้นในอัตราที่ค่อนข้างเร็ว การเดินจึงต้องเดินเร็ว แรง และเร้าใจ ละนั้น ก่อนที่จะถึงในช่วงนี้ จึงต้องวอร์มหัวใจที่คล้ายกันเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อที่ วันนี้ออเจิวาอริออีก 2 ท่าค่ะ

โฆษณาประจำ

ออกอากาศวันศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2537

การเตรียมตัวก่อนเดินแอโรบิคช่วงวิ่ง ท่านผู้ชมคะ วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการเสนอแนะการเดินแอโรบิคคาร์ดิโอ แล้วจะต่อด้วยแอโรบิคช่วงวิ่งค่ะ ท่านผู้ชมคะ การเดินแอโรบิคสามารถลดน้ำหนักกระชับสัดส่วน เนื้อหนังแข็งตึงอ่อนกว่าวัย ดีกว่าอาหารหรือลดอาหาร เพราะถ้าลดอาหารมาก อากาศจะแสดงออกให้เห็น ผอมมาก ผิวหนังแห้ง อ่อนล้ามีนงง ด้วยบริหารด้วยตัวเองไม่สนุก ขอเชิญมาบริหารกายสนุกกับเพื่อนๆ และญาติที่เว็ลด์คลับ

โฆษณาประจำ

วันขึ้นทิวเขา	วันออกอากาศ	เนื้อหา
ศุกร์ที่ 7 ม.ค. 37	17-21 ม.ค. 37 24-28 ม.ค. 37 31 ม.ค. - 4 ก.พ. 37	บริหารเพื่อทดสอบสมรรถภาพของรถ อาหารกับการออกกำลังทาง การบริหารหน้าท้องสำหรับคนอ้วน (สมาชิก) โอบฮาไปรแกรมคลีส์คูรากาพีเตม
เสาร์ที่ 29 ม.ค. 37 (นอกสถานที่)	7-11 ก.พ. 37 14-18 ก.พ. 37 21-25 ก.พ. 37	การบริหารภายในอานวี่ (ศาลาริมน้ำ) วันแห่งความรักบริหารคู่ สยามหัตถ์ (บ้าน) บริหารริมสระ (บ้าน)
ศุกร์ที่ 8 ก.พ. 37	28 ก.พ. - 4 มี.ค. 37 7-11 มี.ค. 37 14-18 มี.ค. 37	บริหารกระชับต้นแขน (โอบฮาไปรแกรมคลีส์คูรากาพีเตม) Hight Impact การนวดคลายกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังทาง
ศุกร์ที่ 11 มี.ค. 37	21-25 มี.ค. 37 28 มี.ค. - 1 เม.ย. 37 4-8 เม.ย. 37	การเตรียมตัวก่อนเดินแอร์โรบิก โปรแกรมผู้ชะงักการแอ่วจ๊อบ และบอลล์ 4 (เรียวบาลบปี เวลด์คลับ และบอลล์ 4) การออกกำลังภายในช่วงที่ขาดแคลน
ศุกร์ที่ 1 เม.ย. 37	11-15 เม.ย. 37 18-22 เม.ย. 37 25-29 เม.ย. 37	การบริหารร่างกายบนกระดานลาด การบริหารร่างกายเพื่อกระชับสัดส่วน การบริหารจากด้านข้าง
เสาร์ที่ 16 เม.ย. 37 (นอกสถานที่)	2-6 ม.ค. 37 9-13 ม.ค. 37 16-20 ม.ค. 37	แอโรบิค Box Step สแนกอากาศอานวี่ แอโรบิคในน้ำ (สมาชิก)
ศุกร์ที่ 16 ม.ค. 37	23-27 ม.ค. 37 30 ม.ค. - 3 มี.ย. 37 6-10 มี.ย. 37	การบริหารร่างกายเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน การบริหารสำหรับผู้สูงอายุ การบริหารเส้นเอ็นสำหรับกล้ามเนื้อ (วีซีดี)
ศุกร์ที่ 27 ม.ค. 37	13-17 มี.ย. 37 20-24 มี.ย. 37 27 มี.ย. - 1 ก.ค. 37	การเทรนนิ่งกล้ามเนื้อ การบริหารร่างกายสำหรับวัยชรา แอโรบิคสำหรับคนอ้วน
เสาร์ที่ 18 มี.ย. 37 (นอกสถานที่)	4-8 ก.ค. 37 11-15 ก.ค. 37 18-22 ก.ค. 37	การบริหารร่างกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจ บริหารร่างกายหลังผ่าตัด แอโรบิคผู้สูงอายุ
ศุกร์ที่ 6 ก.ค. 37	25-29 ก.ค. 37 1-5 ส.ค. 37 8-12 ส.ค. 37	การบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ น้ำหนักมาก บริหารยืดกล้ามเนื้อจากคลีส์คูรากาพีเตม โอบฮาไปรแกรมคลีส์คูรากาพีเตม วันแห่งความรักบริหารคู่ สยามหัตถ์



ประวัติผู้เขียน

นางอุสนา ภูมิภักดิ์ เกิดวันที่ 24 สิงหาคม 2507 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีอักษรศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2529 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทอักษรศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี 2534.