

Why Plant-Based? Why now?

ทำไมถึงควรเริ่มต้นแพลนต์เบสตั้งแต่ตอนนี้

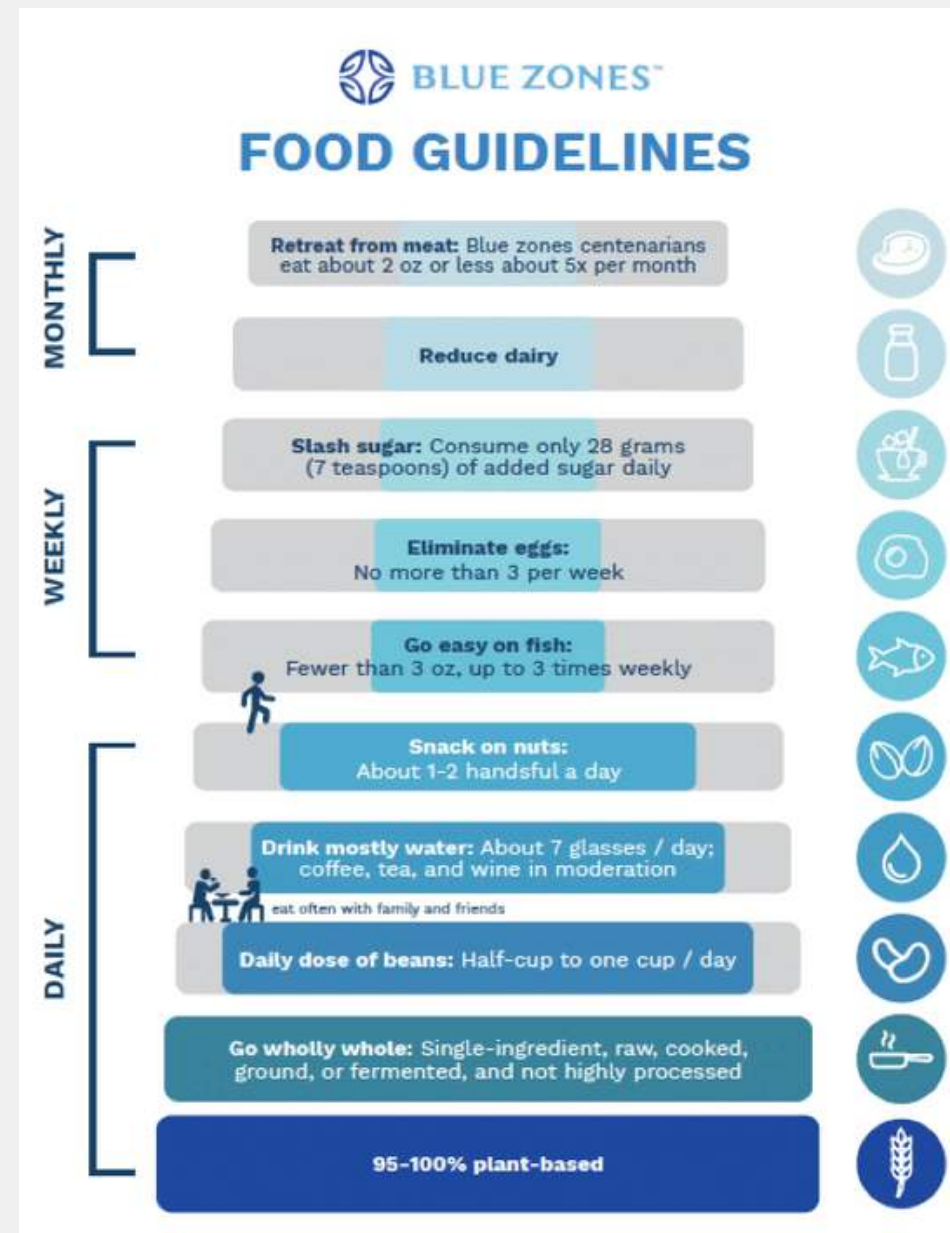




อะไรคือ Plant-Based?

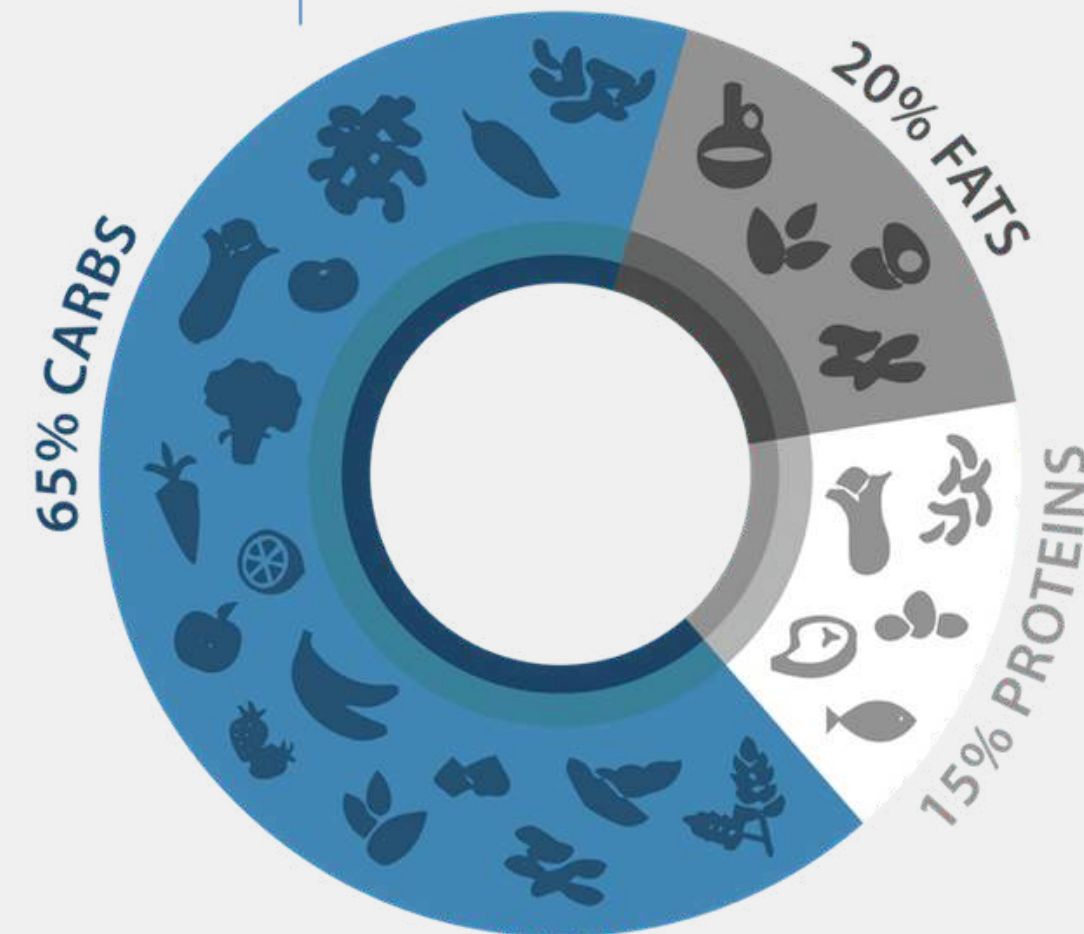
Plant-based คืออาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก อย่างน้อย 95% เป็นการกินอาหารที่เน้นพืช ซึ่งไม่ใช่แค่เฉพาะผักหรือผลไม้ แต่ยังรวมไปถึงพืชตระกูลถั่ว, เมล็ดพืช, ธัญพืช อีกทั้งไม่ได้หมายความว่าคนที่ไลฟ์สไตล์แบบ Plant-based diet จะต้องเป็นมังสวิรัต หรือกินเจ แต่คือการเลือกทานอาหารที่ทำจากพืชในอัตราที่มากกว่านั่นเอง

Inspiration from Centeranian in BLUE ZONE



FOOD GUIDELINES

95% plant-based | 5% animal-based





ทำไมถึงต้องทาน Plant-Based?

1.

เพื่อสุขภาพประโยชน์ด้านสุขภาพหลายการศึกษาวิจัย เช่นแนวทางการรับประทาน อาหารของ **The Seventh-day Adventist diet** ที่เน้นการทานกึ่งมังสวิรัตได้ พิสูจน์แล้วว่า การกินอาหารแพลนเบสตันั้นสามารถช่วยให้เราสามารถมีสุขภาพที่ดี ได้แบบยั่งยืนในระยะยาว และยังมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคเรื้อรังและลดอัตราการเสียชีวิต เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน นอกจากนี้การกินอาหาร okinawa diet ที่เป็นการกินอาหารจากพืชเป็นหลัก ทำให้อาหารเหล่านี้มีพลังงานต่ำ ไขมันอิ่มตัวต่ำ คอเลสเตอรอลน้อยมาก แต่ใยอาหารสูง สารต้านอนุมูลอิสระสูง เน้นคาร์โบไฮเดรตที่ดี และนี่อาจเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมคนโอกินาว่าถึงมีอายุขัย ยืนยาวที่สุดกลุ่มหนึ่งในโลกด้วย

Overweight and Obesity

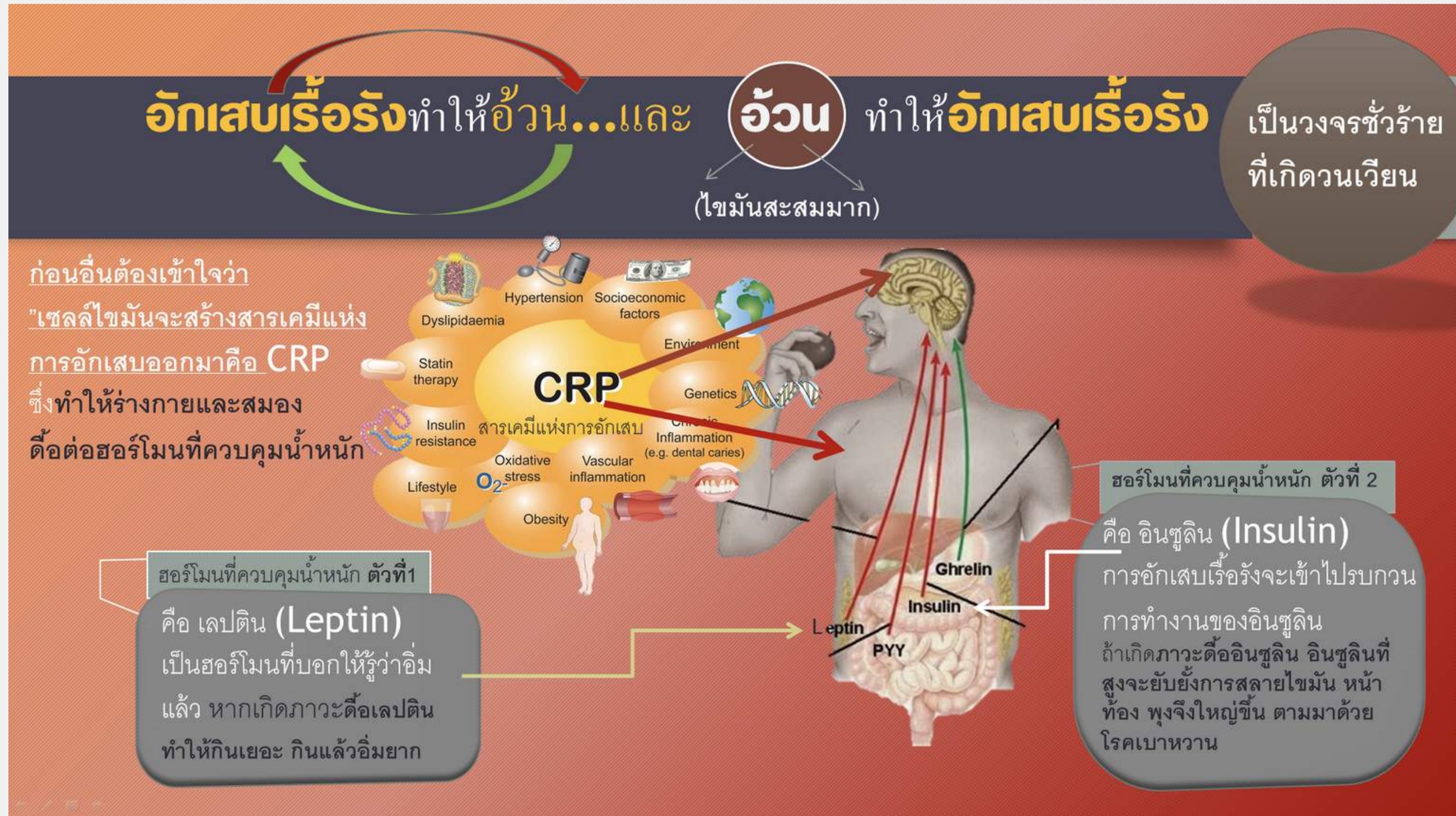


Thailand Overweight Prevalence Second In Southeast Asia





Consequences of Inflammation



Consequences of Inflammation +

How Inflammation Affects the Body?

"Inflammation is at the root of practically all known chronic health conditions"

- BRAIN**
Pro-inflammatory cytokines cause autoimmune reactions in the brain, which can lead to depression, autism, poor memory, Alzheimer's disease and MS.
- CARDIOVASCULAR**
Inflammation in the heart & arterial & venous walls contributes to heart disease, strokes, high blood sugar (diabetes) and anemia.
- MUSCLE**
Inflammatory cytokines can cause muscle pain and weakness. Can manifest as carpal tunnel syndrome, or polymyalgia rheumatica, to name a few.
- BONES**
Inflammation interferes with the body's natural ability to repair bone mass, increasing the number of fractures & leading to conditions like osteoporosis.
- SKIN**
Chronic inflammation compromises the liver & kidneys, resulting in rashes, dermatitis, eczema, acne, psoriasis, wrinkles & fine lines.
- THYROID**
Autoimmunity as a result of inflammation can reduce total thyroid receptor count and disrupts thyroid hormone function.
- LUNGS**
Inflammation induces autoimmune reactions against the linings of airways. Can result in allergies or asthma.
- GI TRACT**
Chronic inflammation damages our intestinal lining and can result in issues like GERD, Chron's disease and Celiac disease.
- KIDNEYS**
Inflammatory cytokines restrict blood flow to the kidneys. Complications like edema, hypertension, nephritis & kidney failure can result.
- LIVER**
Build-up of inflammation leads to an enlarged liver or fatty liver disease. Increased toxic load build-up in the body.

DRJOCKERS.COM
SUPERCARGE YOUR HEALTH



Cause of Inflammation



Environmental and Lifestyle Factors

- Environmental pollutants , air pollution, secondhand smoke
- Sun's ultraviolet light
- Chronic stress physical and emotional
- Skimping on sleep

Dietary Factors

- Unhealthy fats & Highly refined carbohydrates

Family History of Inflammation

- Arthritis, asthma, inflammatory bowel disease or autoimmune diseases like multiple sclerosis



Blood Test for Inflammation

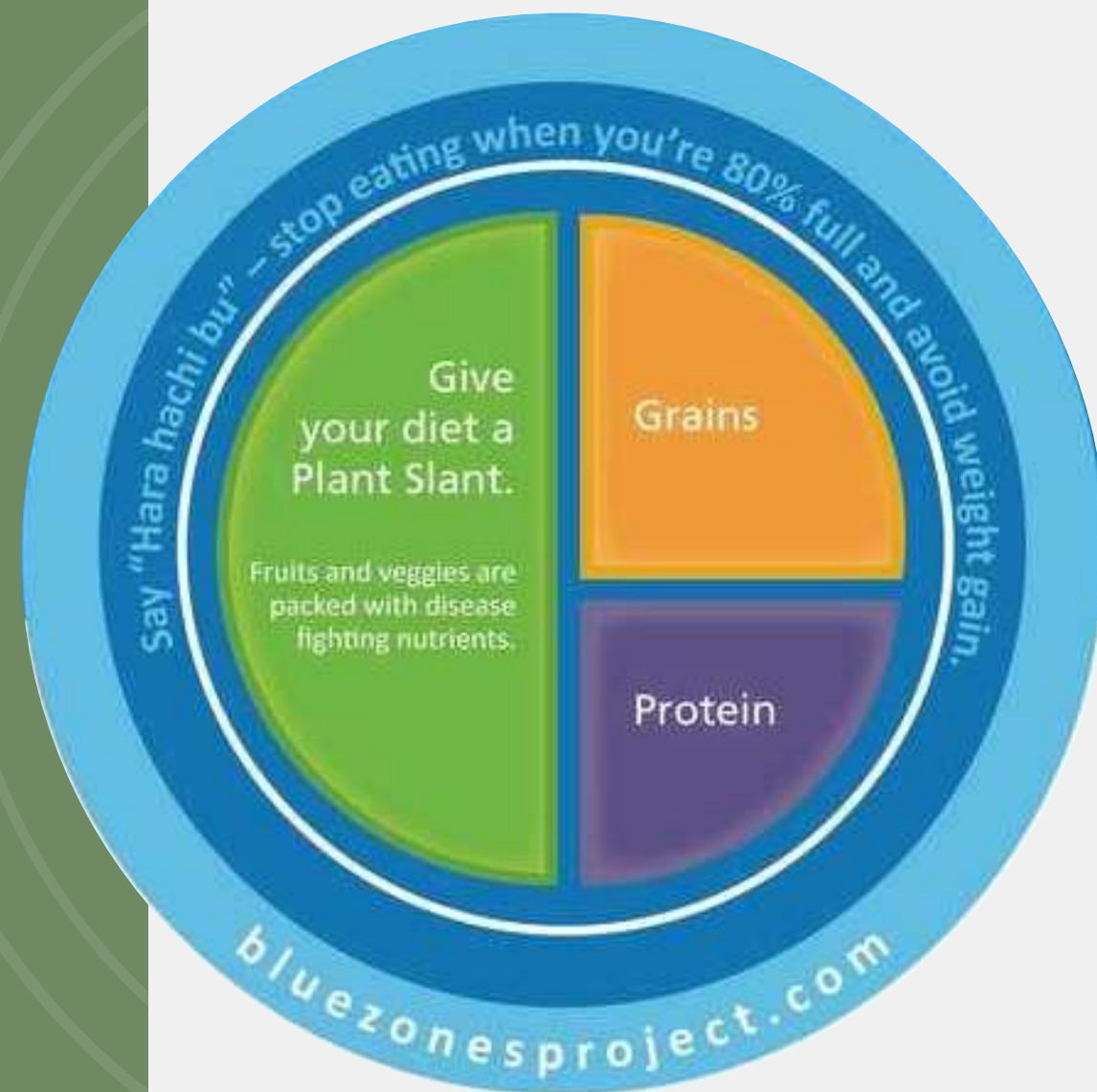
- **High sensitivity CRP (hs-CRP):** low risk < 1.0 mg/L
- **Homocysteine:** low risk < 6.3 units



(de Luca et al., 2008)



How to Prevent Chronic Inflammation and Premature Aging



- Eat an Anti-Inflammatory Diet: Mediterranean diet, Okinawa Diet, Plant-Based Diet, Caloric Restriction
- Supplements to reduce inflammation.
- Stay physically active to lower inflammation in the body.
- Water
- Sleep



ทำไมถึงต้องทาน Plant-Based?



2.

อีกเหตุผลหนึ่งที่สำคัญมาก ที่เป็นเหตุผลว่าทำไม plant-based จึงเป็น **future of food** ที่ต่างประเทศกำลังให้ความสนใจอย่างมากคือเรื่องของ "สิ่งแวดล้อม" การกินอาหารจากพืชเป็นหลักเป็นหนึ่งในวิธีที่เราทุกคนสามารถช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อนได้ เพราะหากเปรียบเทียบแล้วการทำปศุสัตว์นั้นมีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในปริมาณสูงมาก ทั้งพื้นดิน ปริมาณน้ำสะอาด พลังงานและยังมีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกมาในอุตสาหกรรมการผลิตเนื้อสัตว์ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะโลกร้อนที่เรากำลังเผชิญกันอยู่ในปัจจุบัน ที่เห็นได้ชัดคือ ปศุสัตว์ในอุตสาหกรรมเนื้อวัว ที่มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกมามากกว่าการผลิตเต้าหู้ถึง 17.7 เท่า มากกว่าการผลิตถั่วเมล็ดแห้งถึง 50 เท่า มากกว่าการผลิตถั่วเปลือกแข็งถึง 180 เท่าตัวต่างกับการเกษตรกรรมปลูกพืชและผลิตอาหารที่มาจากพืชที่มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติน้อยกว่ามากหลายเท่าตัว แล้วยังมีปริมาณของเสียหลังการผลิตน้อยกว่าด้วย เช่น ปริมาณของก๊าซมีเทน ที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดภาวะโลกร้อน



Q1

ต้องการทราบวิธีการทานอาหารแพลนต์เบส
ที่ถูกต้องเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันคะ?



Q2

ถ้าต้องการเอาน้ำหนักตัวลง จะต้องหลีกเลี่ยงทานอะไร
บ้างและ จะต้องทานอย่างไรสำหรับการลดน้ำหนักคะ?



Q3

ทานแพลนต์เบสจริงๆควรงดเนื้อสัตว์มึ้นคะ?



Q4

อยากรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต..ของคนที่ทานแพลนต์เบส
คะ..ทำยังไงให้อารมณ์ดีคะ

คำถามเกี่ยวกับ Plant-Based





Q5

ต้องการ supplements เพิ่มไหมถ้าเลือกทาน Plant based?



Q6

คุณพ่อมีโรคประจำตัว (ต่อมลูกหมาก, โลหิตจาง) โดยต้องไปหาหมอทุกสัปดาห์ ถ้าจะให้พ่อเริ่มทานอาหารแพลนต์เบส ต้องเริ่มอย่างไรดีคะ ควรงดหรือลดพวกเนื้อ, นม, ไข่เลยไหม แล้วทำอย่างไรต่อ ควรจะแนะนำพ่ออย่างไรดีคะ เพราะเขามักคิดว่าต้องกินเนื้อสัตว์ถ้าไม่กินจะขาดสารอาหาร



Q7

เป็นคนที่ชอบทานแป้งมากค่ะ น้ำหนักที่ขึ้นเพราะบริโภคน้ำแป้ง อยากทานแพลนต์เบส จะเป็นอุปสรรคใหญ่เลยไหมค่ะ?

คำถามเกี่ยวกับ Plant-Based



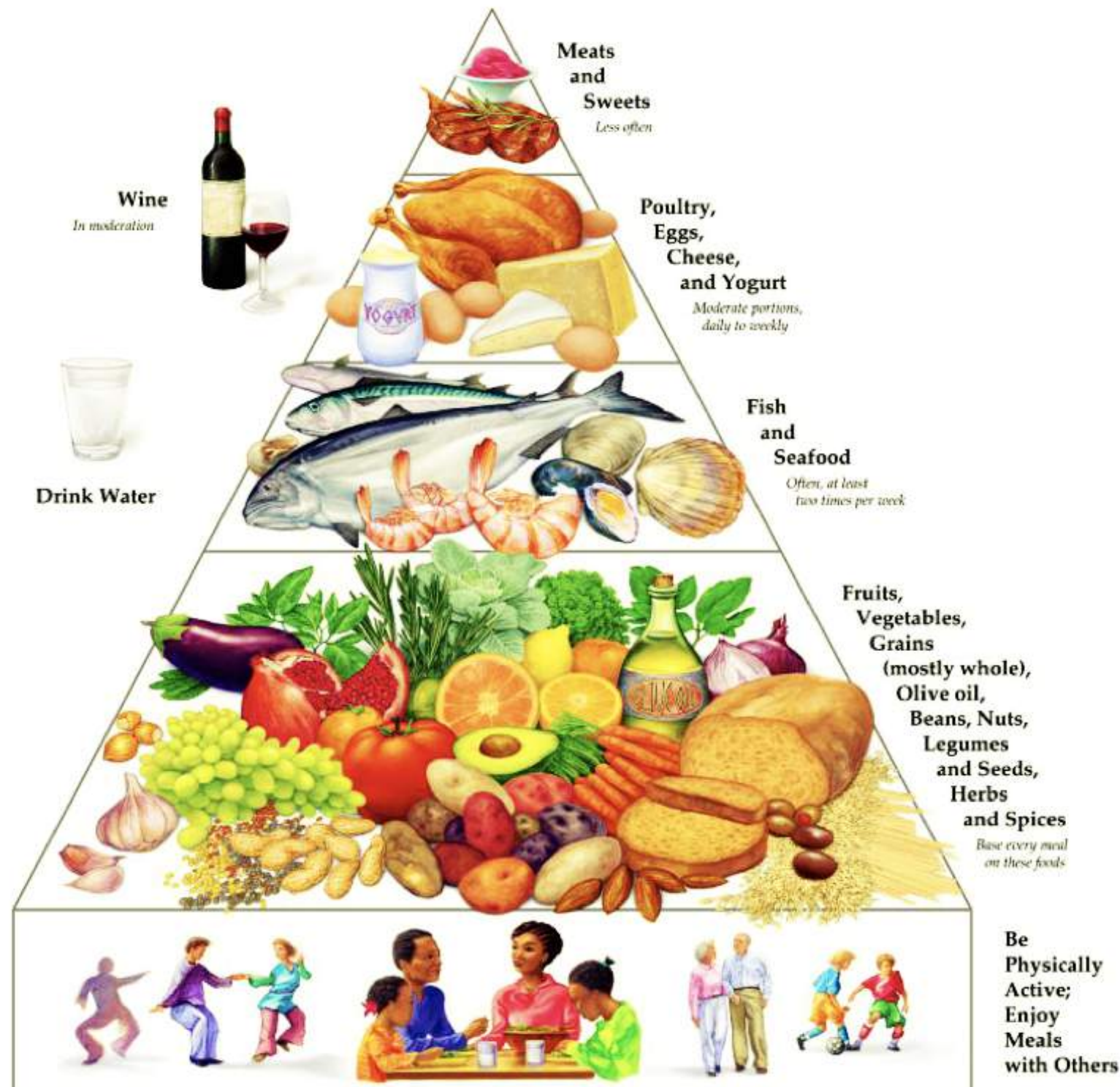
Plant-based Food chart

รูปแบบในการทานอาหารแพลนต์เบสแบบต่างๆ

Anti-inflammatory Foods

Mediterranean Diet

- Plant-based foods, fruits and vegetables, whole grains, legumes and nuts
- Replacing butter olive oil and canola oil
- Using herbs and spices instead of salt
- Eat red meat less than a few times a month
- Eating fish and poultry twice a week
- Enjoying meals with family and friends
- Drinking red wine in moderation(optional)
- Getting plenty of exercise



อาหารต้านการอักเสบเรื้อรัง (Anti-inflammatory foods)

THE OKINAWAN DIET

อาหารหลัก ผัก ข้าว เส้นหมี่ ปลาทะเล ถั่วเหลือง ธัญพืช สำหรับชาย
ชาเขียว ซึ่งเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ และไกลซีมิกอินเด็กซ์ต่ำ
อาหารโอกินาวาคำนวณแคลอรีแล้วประมาณ 1 แคลอรี/กรัม
BMI ประมาณ 20.4 ฉะนั้นแทบจะไม่เห็นคนอ้วนบนเกาะนี้เลย



พบว่า เป็นอาหารที่มีกากใยสูง พวกผัก ผลไม้ต่างๆ
ปลาทะเลที่มีโอเมก้า 3 สูง
ช่วยลดไขมันแอลดีแอล (LDL) ได้ดี



และพบเกลือโซเดียมต่ำกว่าอาหารทั่วไป
ถึงร้อยละ 50 ดังนั้นอาหารโอกินาวาจึง
ค่อนข้างจืด แต่ช่วยลดอัตราการเกิดความ
ดันโลหิตสูงได้

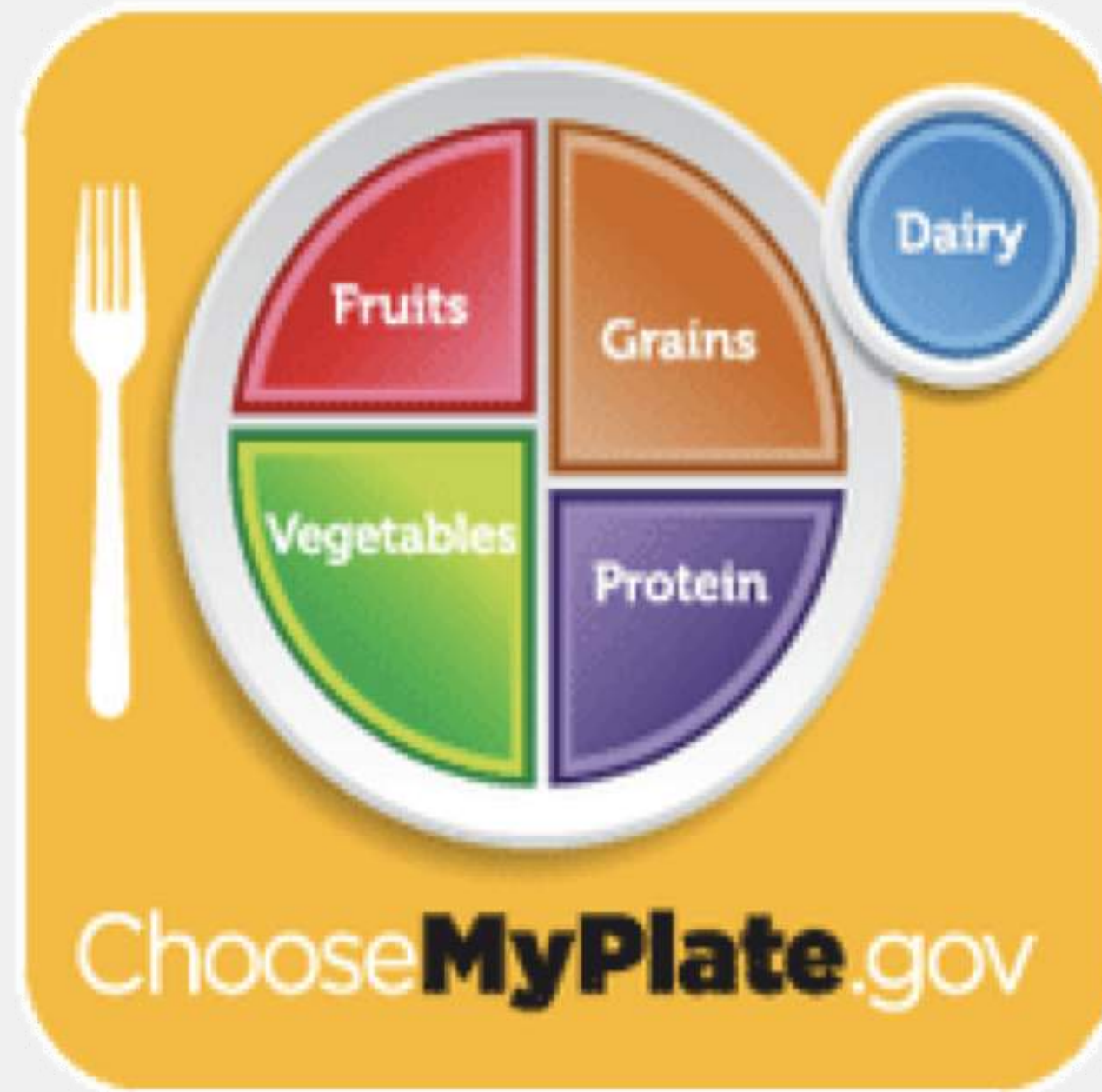


ยังมีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง จากการศึกษาโอกินาวา เช่นเทนเน
เรียน (Okinawa centenarian study)
พบว่า อาหารโอกินาวามีวิตามินC วิตามินD วิตามินA กรดโฟลิก แคลเซียม
โปตัสเซียม มากกว่าอาหารญี่ปุ่นโดยทั่วไปถึง 2 เท่า

มันฝรั่งหวาน (sweet potato) และมะระโกยา (goya)
ซึ่งให้พลังงาน 1 แคลอรี/กรัม และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
มะระโกยานอกจากนำมาใช้ประกอบอาหารชนิดต่างๆแล้วยังนำมาทำเป็นน้ำปั่น
หรือคั้นสดไว้ดื่มก็ได้



Plant-Based Foods



Plant-Based Dietitian's Food Guide Pyramid[®]

By: Julieanna Hever, M.S., R.D., C.P.T.
www.PlantBasedDietitian.com

High-fat whole foods
such as: avocados, nuts, olives; whole food-sweetened treats; dairy substitutes such as oat, almond, rice, and soy
Use Sparingly.

Leafy, Green Vegetables
such as collards, spinach, and kale
Eat at least 2-3 servings (1 cup raw or 1/2 cup cooked) per day.

Whole grains
such as brown rice, barley, quinoa, oats, amaranth, whole wheat, whole grain pasta, and sprouted grains.
6-11 servings (1/2 cup cooked or 1 slice whole grain bread) daily.

Fruit (all types)
Consume 2-4 servings (1 piece or 1/2 cup) everyday.

Legumes
(beans, peas, lentils and seeds)
Consume 2-3 servings (1/2 cup cooked legumes or 1 Tbsp seeds) every day.

Vegetables
(all types, including starchy)
Eat as much and as many different colors as possible each day.

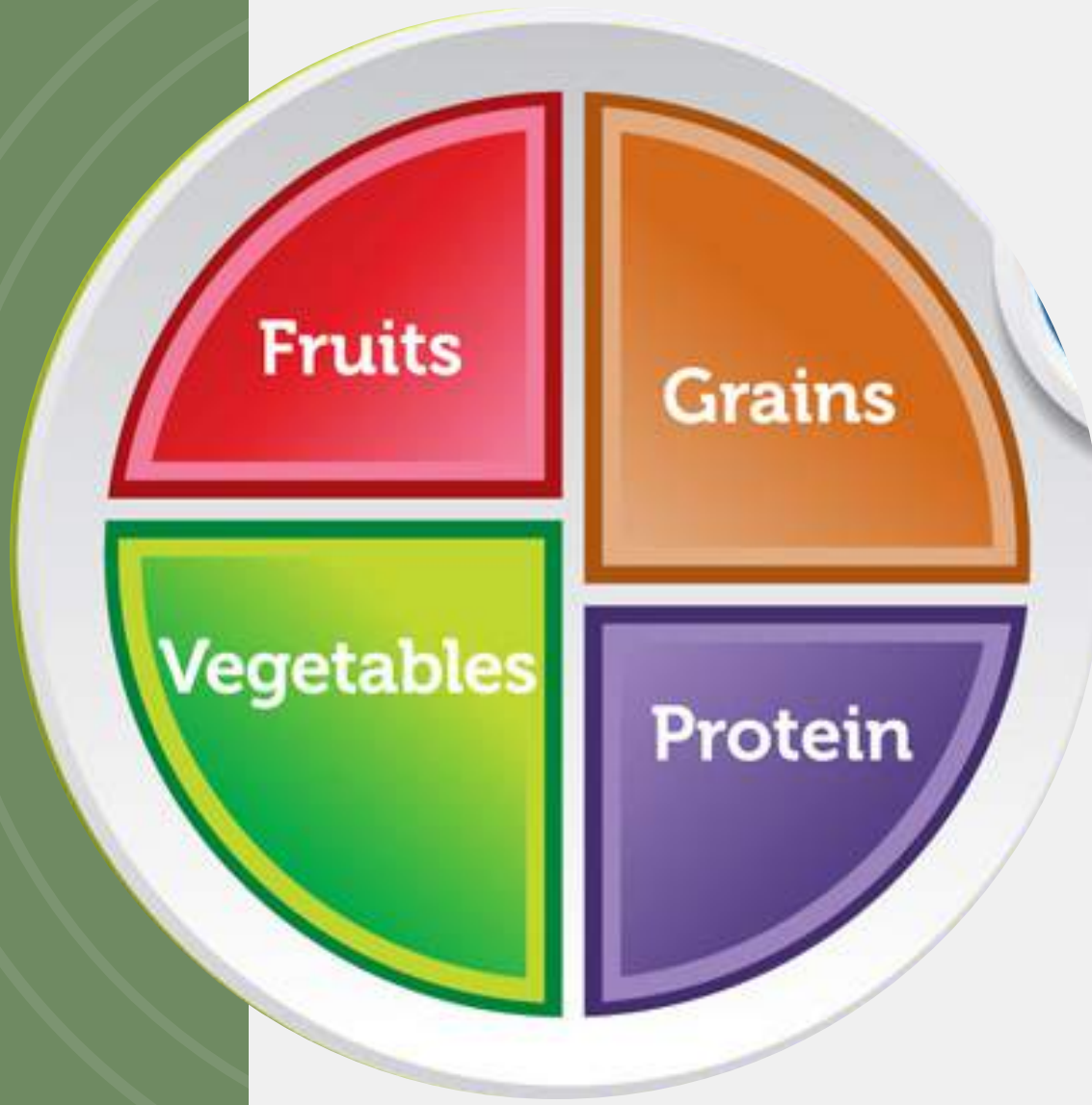
Drink plenty of pure water and some tea everyday.
Exercise at least 1 hour everyday

SAN 4 Art Designs ©2010 • Sherr Nestorowich • Sherrnest@mac.com

How to begin a modified plant based diet?



Add around 1,000 calories of legumes, whole grains, and starchy vegetables to your everyday routine.



**The Plant-Based Thai Diet Pyramid
by Dr. Chalida Thaochalee**

Anti Inflammatory Diet Food to Avoid

อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง



- Alcohol แอลกอฮอล์
- Dairy นมเนย
- Food Coloring สีผสมอาหาร
- Gluten กลูเต็น
- Nightshades ผักที่โตในร่ม



- Salt เกลือ
- Sugar น้ำตาล



- Sugar Substitute สารให้ความหวาน
- Transfat ไขมันทรานส์



Based on studies on Thai dishes,
potential anti-inflammatory
4 of Thai diets were selected for this
study.

•**Thai Southern Yellow Curry**

•แกงเหลืองสับปะรดปลาช่อน ข้าวไรซ์
เบอร์รี่หรือข้าวกล้องสองทัพพี และ
สับปะรด 200 กรัม กะหล่ำปลีลวก หรือผัก
ตามชอบ รับประทานแบบนี้สัปดาห์ละสี่
ครั้ง

•หมายเหตุ พริกแกงเหลืองแบบภาคใต้
สับปะรด ปลาช่อน ข้าวกล้อง และกะหล่ำ
ปลีเป็นอาหารไทยที่มีฤทธิ์ต้านอักเสบ



Based on studies on Thai dishes,
potential anti-inflammatory
4 of Thai diets were selected for
this study.

•**Stir Fried Chicken With Red Curry**

ผัดเผ็ดไก่หรือเทมปี ข้าวไรซ์เบอร์รี่หรือข้าวกล้อง
สองทัพพี และกะหล่ำปลีลวก บร็อคโคลี่หรือผัก
ตามชอบ รับประทานแบบนี้สัปดาห์ละสี่ครั้ง

•หมายเหตุ พริกแกงแดงในผัดเผ็ด สมุนไพรไทย
เช่น พริก กระเทียม พริกไทยสด กระชาย และใบ
โหระพา รวมไปถึง ข้าวกล้อง และกะหล่ำปลีเป็น
อาหารไทยที่มีฤทธิ์ต้านอักเสบ



Based on studies on Thai dishes,
potential anti-inflammatory
4 of Thai diets were selected for
this study.

**•Steam Fish Cake with Indian
Mulberry Leaf**

•ห่อหมกปลาช่อน ใบยอ ข้าวไรซ์เบอร์รี่หรือข้าว
กล้องสองทัพพี และกะหล่ำปลีลวก บร็อค โคลี่หรือ
ผักตามชอบ รับประทานแบบนี้สัปดาห์ละสี่ครั้ง

•หมายเหตุ พริกแกงแดง ในห่อหมก ใบยอปลา
ช่อน ข้าวกล้อง และกะหล่ำปลีเป็นอาหารไทยที่มี
ฤทธิ์ต้านอักเสบ



Based on studies on Thai dishes,
potential anti-inflammatory
4 of Thai diets were selected for this
study.

**•Fermented Shrimp Paste Sauce
with Tempeh Condiment**

•น้ำพริกขี้หนุหรือเทมเป้ ข้าวกล้องหรือข้าวไรซ์เบอร์รี่หรือสอง
ทัพพี และผักหลากสีตามชอบ รับประทานแบบนี้สัปดาห์ละสี่
ครั้ง

•หมายเหตุ กระเทียมดอง พริก และเทมเป้ (ถั่วเหลืองหมัก)
ข้าวไรซ์เบอร์รี่หรือข้าวกล้อง เป็นอาหารไทยที่มีฤทธิ์ต้าน
อักเสบ หากผักเคียงเป็นและกะหล่ำปลีหรือบร็อค โคลี่ลวกจะ
ช่วยต้านอักเสบยิ่งขึ้นไปอีก

•กะปิในน้ำพริกขี้หนุเป็นและเทมเป้แหล่งแคลเซียมชั้นเยี่ยม
ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้สร้างกระดูกได้ดี



Sample Menus ~1,500-1,700 kcal Plant-Based Thai Food WEEK 1

Day/Meal	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun
Breakfast	#1 แกงเผ็ดไก่ข้าวกล้อง 2ทัพพีเพิ่มผัก(กะหล่ำปลีลวกสามถ้วยตวง)	ต้มยำเห็ดใส่เห็ด 3 ถ้วยตวงข้าวกล้อง 2ทัพพี	#1 แกงเผ็ดไก่ข้าวกล้อง 2ทัพพีเพิ่มผัก(กะหล่ำปลีลวกสามถ้วยตวง)	ต้มข่าเต้าหู้เพิ่มเห็ด 3 ถ้วยตวงข้าวกล้อง 2 ทัพพี	#1 แกงเผ็ดไก่ข้าวกล้อง 2ทัพพีเพิ่มผัก(กะหล่ำปลีลวกสามถ้วยตวง)	#3 ห่อหมกปลาช่อนใบยอข้าวกล้อง 2ทัพพี แกงจืดหัวไชเท้า	#1 แกงเผ็ดไก่ข้าวกล้อง 2ทัพพี เพิ่มผัก(กะหล่ำปลีลวกสามถ้วยตวง)
Lunch	#2 แกงเหลืองปลาข้าวกล้อง 2ทัพพี ไข่เจียว 1 ฟองทอดด้วยน้ำมันมะพร้าว	ผัดกระเพราไก่เพิ่มผัก 3 ถ้วยตวงกับข้าวกล้อง 2 ทัพพี	#2 แกงเหลืองปลาข้าวกล้อง 2ทัพพี ไข่เจียว 1 ฟองทอดด้วยน้ำมันมะพร้าว	ผัดเผ็ดปลาตุกข้าวกล้อง 2 ทัพพีเพิ่มผัก(กะหล่ำปลีลวกสามถ้วยตวง)	#2 แกงเหลืองปลาข้าวกล้อง 2ทัพพี ไข่เจียว 1 ฟองทอดด้วยน้ำมันมะพร้าว	ต้มยำไก่ใส่เห็ด 3 ถ้วยตวง ข้าวกล้อง 2 ทัพพี	#2 แกงเหลืองปลาข้าวกล้อง 2ทัพพี ไข่เจียว 1 ฟองทอดด้วยน้ำมันมะพร้าว
Dinner	#3 ห่อหมกปลาช่อนใบยอข้าวกล้อง 2ทัพพี ยำก้านคะน้ากุ้งสด ผัก 2 ถ้วยตวง	#4 น้ำพริกขี้หนือ ผักเคียง 2 ถ้วยตวง ข้าวกล้อง 1 ทัพพี	#3 ห่อหมกปลาช่อนใบยอข้าวกล้อง 2ทัพพี ต้มจับฉ่าย ผัก 2 ถ้วยตวง	#4 น้ำพริกขี้หนือ ผักเคียง 2 ถ้วยตวง ข้าวกล้อง 1 ทัพพี	#3 ห่อหมกปลาช่อนใบยอข้าวกล้อง 2ทัพพี แกงจืดหัวไชเท้า ผัก 2 ถ้วยตวง	#4 น้ำพริกขี้หนือ ผักเคียง 2 ถ้วยตวง ข้าวกล้อง 1 ทัพพี	#4 น้ำพริกขี้หนือ ผักเคียง 2 ถ้วยตวง ข้าวกล้อง 1 ทัพพี
Snack	สับปะรด 200 g มันเทศ 200 g	น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง (ลูกเต๋อย แมงลัก แป๊ะก๊วย) ไม่น้ำเชื่อม องุ่นดำ 200g	สับปะรด 200 g ถั่วดำต้มหวาน น้อย 200 g	ถั่วดำต้มหวาน น้อย 200 g พริกทอง 200 g	สับปะรด 200 g เมี่ยงคำ 5 คำ	มะละกอ 200 g มันเทศ 200 g	สับปะรด 200 g กล้วย 200 g

First-month theme

Thai Plant based

อาหารแพลนต์เบสไทย 4 ภาค

Plant-Based Ingredients

วัตถุดิบที่ควรมีติดบ้านไว้



▶ Nutrition yeast

นิวทริชั่นแนล ยีส (Nutritional yeast) เป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากระบวนการทำน้ำตาลจากอ้อย ยีสต์ที่ไม่ทำงานแล้ว ซึ่งอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารและประโยชน์ต่อร่างกาย รสชาติเหมือนชีสเข้มข้น มีกลิ่นคล้ายถั่วเล็กน้อย ซึ่งเป็นตัวแทนชีสที่ดี สำหรับชาว Vegan และผู้ที่ไม่สามารถรับประทานแลคโตสได้ มีไขมันต่ำ แต่อุดมไปด้วยสารประกอบที่สำคัญมากมาย โดยเฉพาะวิตามินบี กรดโฟลิก

▶ เทมเป้

ต้นกำเนิดจากอินโดนีเซีย ซึ่งเกิดมา 200 กว่าปีแล้ว โปรตีนคุณภาพดี มีเชื้อราที่ดี ชื่อว่าไรโซปัสที่ช่วยย่อยโปรตีน ย่อยคาร์โบไฮเดรตให้ร่างกายดูดซึมง่าย

Plant-Based Ingredients

วัตถุดิบที่ควรมีติดบ้านไว้



กะปิเจ

ทำจากถั่วเหลือง จัดได้ว่าเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุอาหาร โปรตีน เหล็ก และโพแทสเซียม ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและที่สำคัญคือ ธาตุเหล็ก ช่วยในการบำรุงโลหิต และวิตามิน เช่น บี 1 บี 2 บี 3 บี 5 บี 6 บี 12 วิตามินเอ และวิตามินอี โฟลิกย เอซิก รวมทั้งยังมีแคลเซียมและสารในกลุ่มไอโซฟลาโวน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ



ปลาร้าเจ

กากถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว ข้าวคั่ว ซีอิ๊วขาว เกลือ

Plant-Based Ingredients

วัตถุดิบแพลนต์เบสแนะนำแบบไทยๆ



▶ ขมิ้นชัน

มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย ลดระดับคอเลสเตอรอล และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

▶ กระชาย

ช่วยบำรุงสมอง แก้อาการวิงเวียนศีรษะ ทำให้ความดันโลหิตเป็นปกติ บำรุงตับ รักษาโรคกระเพาะ ทำให้ไตแข็งแรง ช่วยป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ

▶ ใบชะพลู/ใบยอ

สามารถช่วยเจริญอาหาร รักษาโรคเบาหวานช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดี ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้องแน่นจุกเสียด แก้ไข้ดีซ่าน ดีกระตุก บำรุงน้ำดี ยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ



น้ำพริกกะปิแพลนต์เบส



100 กรัม	กะปิเจ
50 กรัม	เทมเป้
3 ช้อนโต๊ะ	น้ำมะนาว
1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลดอกมะพร้าว
3 กรัม	กะเทียม
2-4เม็ด	พริกขี้หนู
	มะเขือเปราะ

เทมเป้หั่นเต๋า น้ำกะปิเจห่อด้วยใบตองปิ้งบนกะทะ
นำกะปิและกะเทียมและพริกตำให้เข้ากัน
เติมเทมเป้ลงไปทำให้พอแฉก
ปรุงรสด้วยน้ำตาลดอกมะพร้าว น้ำมะนาว ใส่มะเขือพวงบุบเล็กน้อย



Q&A

Plant-Based Meals plan

คอร์สอาหารแพลนต์เบส 100%

คอร์สมืออาหารแพลนต์เบสสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารเอง
หลากหลายเมนูส่งถึงบ้านทุกวัน

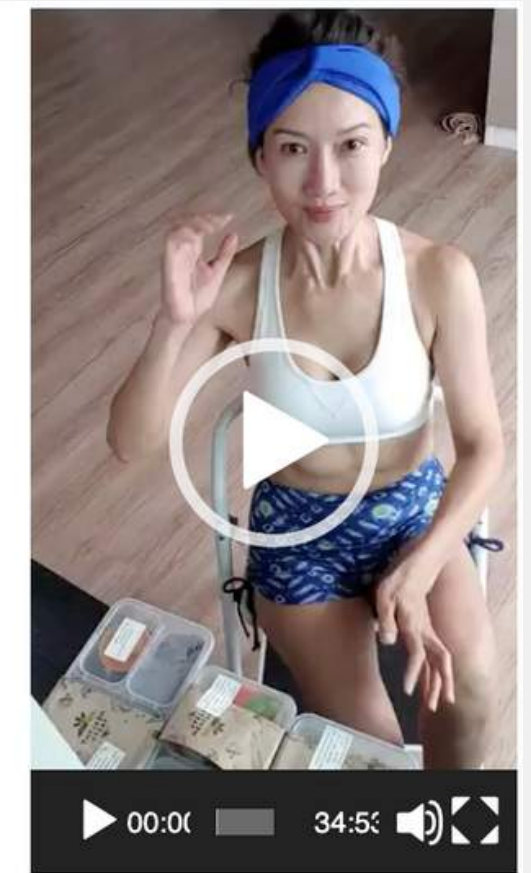
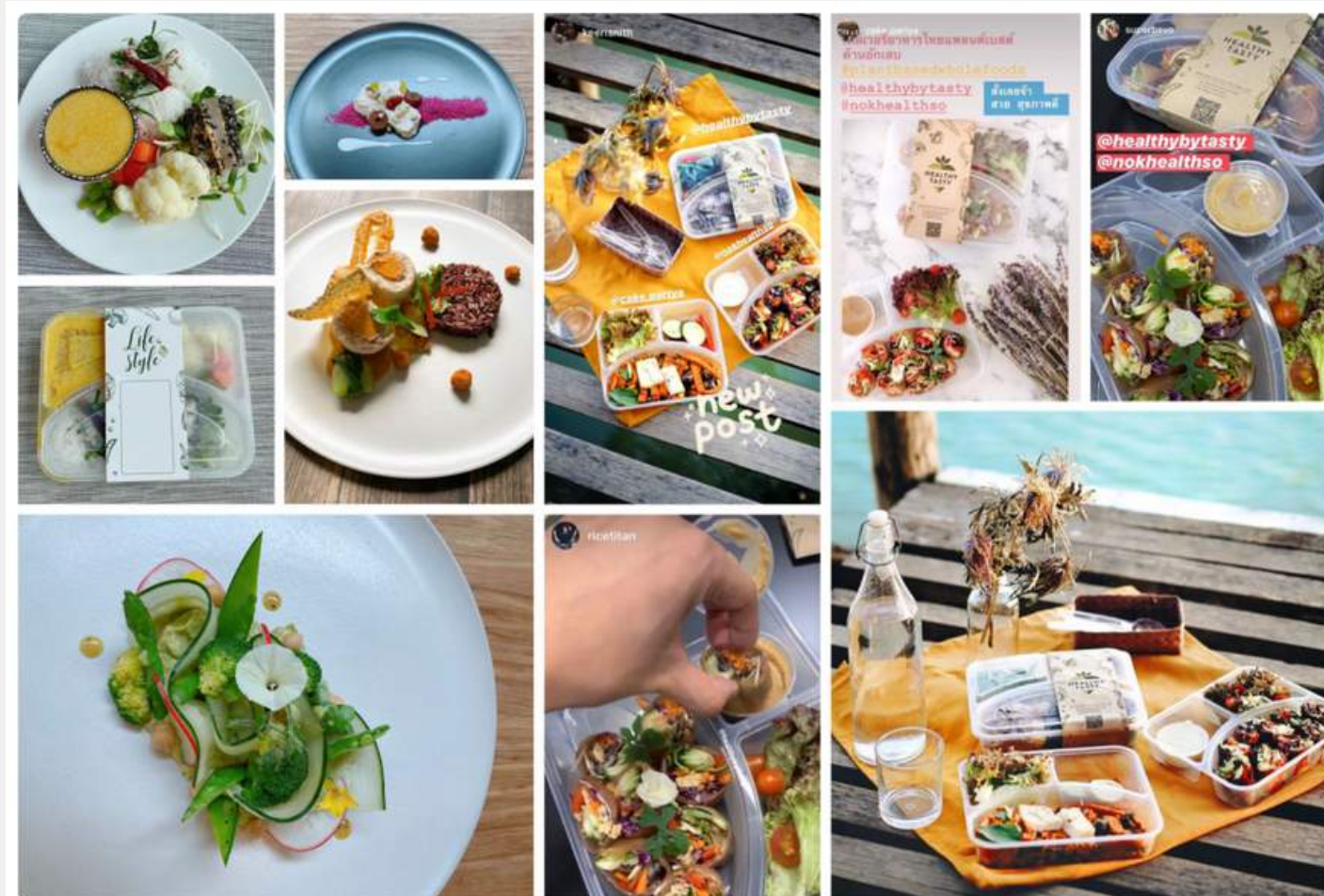
- พบกับความแปลกใหม่ของอาหารแพลนต์เบสกับริมอาหารใหม่ๆ ในแต่ละเดือน
- E-Book และไลฟ์คลาสกับการทานอาหารแบบแพลนต์เบส
- การดูแลอย่างเป็นส่วนตัวผ่าน Line Chat



Reviews

ผลตอบรับจากการทานอาหารไทยแพลนต์เบส

- ช่วยลดน้ำหนักดี
- อาหารทานง่าย รสชาติจัดจ้าน
- ทานแล้วรู้สึกตัวเบาขึ้น ทานแล้วมีความสุข



▶ **3 มื้อ 28 วัน +
Free E-book**
15,800 บาท

▶ **3 มื้อ 14 วัน +
Free E-book**
7,900 บาท

▶ **3 มื้อ 7 วัน**
3,950 บาท

Pricing

- คอร์สอาหารแพลนต์เบส 100%
- เมนูอาหารหลากหลายกับ
ริมอาหารแปลกใหม่ในแต่ละเดือน
- พร้อมกับการสอนไลน์เคล็ดลับการทำ
อาหารแพลนต์เบสโดยคุณนก ชลิตา
- อาหารจัดส่งวันต่อวัน สามารถเลือกวันรับ
อาหารได้

**Try for 1 day
660 THB**

▶ **2 มื้อ 28 วัน +
Free E-book**

11,200 บาท

▶ **2 มื้อ 14 วัน +
Free E-book**

5,600 บาท

▶ **2 มื้อ 7 วัน**

2,800 บาท

Pricing

- คอร์สอาหารแพลนต์เบส 100%
- เมนูอาหารหลากหลายกับ
ริมอาหารแปลกใหม่ในแต่ละเดือน
- พร้อมกับคลาสออนไลน์เคล็ดลับการทาน
อาหารแพลนต์เบสโดยคุณนก ชลิตา
- อาหารจัดส่งวันต่อวัน สามารถเลือกวันรับ
อาหารได้

Order Now

สามารถออเดอร์คอร์สอาหารได้ทาง
Line: @healthyplantbased ได้เลยค่ะ





IG: healthybytasty

IG: NokHealthSo



FB: healthytastydelivery

FB: Health Society by Nok Chalida



<https://www.health-society.com/>

Follow us

