

นิตยสารแห่งแรงบันดาลใจที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้

ปีที่ 7 ฉบับที่ 45 เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2563

SUCCESS

WWW.SUCCESSSMORE.COM

Magazine



คุณอรรถพล ไชยสง

นักธุรกิจซัคเซสมอร์
ระดับ DIAMOND

ผู้ชนะการประกวด

โครงการ

"หุ่นในฝัน คุณปั้นได้
**BODi Design
Challenge 2020**"

หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

BODi
Design 

บทสัมภาษณ์พิเศษ!

ผู้ชนะ 3 อันดับ

คุณอากาศพรรณ ทองจันทร์

รองชนะเลิศอันดับที่ 1

คุณวรุฒม์ บริบูรณ์ชัยศิริ

รองชนะเลิศอันดับที่ 2

Create your Life...
by **BODi Design**

GREETING

สาส์นจากผู้บริหาร



นพ.สิทธิวิทย์ เกียรติชวรัตน์
ประธานกรรมการบริหาร

CEO นพฤกษ์ นิธิเลิศวิจิตร
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

สวัสดีครับ!

นักธุรกิจซัคเซสมอร์ที่รักทุกท่าน

ทักทายกันฉบับนี้ เป็นช่วงเดือนพฤศจิกายนต่อเนื่องไปจนถึงเดือนธันวาคม ซึ่งถือว่าเป็นคู่เดือนสุดท้ายของปี พ.ศ. 2563 นับวันเวลาทั้งหมดก็ผ่านไปอย่างรวดเร็วยิ่งขั้น หลักการของความเร็วจึงเป็นเรื่องของการจับคู่เปรียบเทียบ นั่นก็คือ ถ้าเหตุการณ์ต่าง ๆ ข้างนอกตัวเรามันเร่งรีบขึ้น ชีวิตเราก็จะเร่งรีบขึ้นจนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปรวดเร็วมากกว่าเก่า ทั้งที่ในหนึ่งวันก็ยังคงมี 24 ชั่วโมงและในหนึ่งปีก็ยังมี 12 เดือนเท่าเก่าก็ตาม ที่เกริ่นมาทั้งหมดนั้น ต้องการสื่อให้เราตระหนักว่าอย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ เพราะปีต่อปีมันจะจากเราไปอย่างรวดเร็วเหลือเกิน

นักธุรกิจซัคเซสมอร์ทุกท่านครับ ผมเชื่อว่าพวกเราที่อ่านบททักทายนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่ตัดสินใจเลือกซัคเซสมอร์เป็นเครื่องมือในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งทีมบริหารบริษัททุกคนตระหนักดีว่า เราต้องพัฒนาบริษัทให้มีความสามารถในการแข่งขันที่ดีขึ้น ทั้งในส่วนของแบรนด์ดั้งเดิม กลยุทธ์ผลิตภัณฑ์ เทคโนโลยีระบบงาน การตลาด การจัดงาน การให้บริการ และ

คุณภาพของบุคลากร ซึ่งบริษัทก็ได้มีการจัดงบประมาณ เพื่อการยกระดับอย่างต่อเนื่อง จึงขอให้ทุกท่านเชื่อมั่น ไว้วางใจและสามารถอยู่ด้วยความรู้สึกสบายใจได้ว่า บริษัทไม่เคยที่จะละเลยในการปรับปรุงเพื่อให้พวกเราทุกคนสามารถสร้างธุรกิจให้เติบโตอย่างยั่งยืนได้

ทุกท่านครับ การสร้างธุรกิจในยุคปัจจุบันที่เรียกกันว่ายุค “New Normal” นั้น เราต้องรวมพลังทีมเป็นหนึ่งเดียว เพื่อร่วมกันในการขับเคลื่อนกลยุทธ์ ผลักดันแผนงานและการพัฒนายกระดับความสามารถในการแข่งขันไปด้วยกัน เนื่องจากโลกธุรกิจข้างนอกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา ดังนั้น จึงไม่มีใครสามารถทำสิ่งเดิม ๆ แบบเดิม ๆ แล้วเก็บชัยชนะได้ การลงมือทำแล้วกลับมาประเมินผลเพื่อเรียนรู้และปรับเปลี่ยนทั้งตนเองและแผนงาน จึงเป็นวงจรที่เป็นหัวใจของการทำธุรกิจในปัจจุบัน

ดังนั้น หากท่านใดลงมือทำแล้วยังไม่สามารถเก็บเกี่ยวผลลัพธ์ได้ ขอให้รู้ว่านี่เป็นเรื่องปกติ ขอเพียงให้เราเรียนรู้ และยืดหยุ่นทำซ้ำให้นานพอ เราก็จะสามารถประสบความสำเร็จเหมือนคนจำนวนมากที่ประสบความสำเร็จ ขอให้เราเชื่อในหลักการที่ว่า “ความสำเร็จนั้นมาจากการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องควบคู่กับการลงมือทำอย่างทุ่มเท จนถึงระดับที่คุณมีความสามารถ ในระดับความสำเร็จที่คุณต้องการ” เป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ก้าวเดินต่อไปอย่างองอาจทรงพลังและมั่นคงนะครับ

และเนื่องในวาระส่งท้ายปีเก่านี้ เราสองคนขออัญวยพรให้ทุกท่าน จงรวบรวมสมาธิพลังแห่งความรัก ความสามัคคีคุณและพลังแห่งจิตวิญญาณ เพื่อขับเคลื่อนภารกิจส่งท้ายด้วยความเป็นตัวคุณที่ดีที่สุด จากนั้นจงกลายเป็นตัวคุณที่ดียิ่งๆ ขึ้น และประสบความสำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในปีใหม่ที่จะเวียนมาถึงนี้ครับ

ด้วยรัก เชื้อมั่นและปรารถนาดี

นพ.สิทธิวิทย์ เกียรติชวรัตน์ ประธานกรรมการบริหาร
CEO นพฤกษ์ นิธิเลิศวิจิตร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

CONTENTS

นิตยสารซัคเซส : ปีที่ 7 ฉบับที่ 45 เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2563

นิตยสารราย 2 เดือนของบริษัท ซัคเซสมอร์ บิอิ่งค์ จำกัด (มหาชน)

ที่จัดทำขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักธุรกิจซัคเซสมอร์

5	-	Activity Update
08	-	Recognition : สิงหาคม – กันยายน 2563
12	-	Cover Story : สัมภาษณ์พิเศษ! ผู้ชนะ 3 อันดับ "Bodi Design" หุ่นในฝันคุณปั้นได้
20	-	Info Overseas : SCM กับพญา สิงคโปร์ นำเข้า...สวนกระแสเศรษฐกิจ!
21	-	Q&A : ถาม-ตอบ ทำไมต้อง Detox
22	-	Guide Tip : มอร์แมน! พาเที่ยวประเทศออสเตรเลีย ในสภราชอาณาจักร
24	-	Health & Beauty : โรคมะเร็ง "ตับ"
26	-	More Being : การ Detox ตับ จำเป็นต่อร่างกายหรือไม่?
28	-	More Guru : 5 แรงขับเคลื่อนพื้นฐาน...สู่ชัยชนะ (ตอนที่ 1)
29	-	Successmore Leadership Academy (SLA) : 11 idea (กรอบความคิดเพิ่มปัญญา)
30	-	ตารางงาน : พฤศจิกายน – ธันวาคม 2563

PHYTOVY LIV

ไฟโตวี ลีฟ (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)

DETOX

ดูแลสุขภาพจากภายใน ล้างสารพิษให้กับตับและลำไส้

ประโยชน์ของการทานไฟโตวี ลีฟ *Detox* 

- ✓ ช่วยกำจัดสารพิษในลำไส้และตับ
- ✓ ปรับสมดุลร่างกายและระบบทางเดินอาหาร
- ✓ ช่วยสร้างเอนไซม์ที่ช่วยตับในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ✓ ช่วยให้ตับฟื้นตัวเร็วขึ้น อันเนื่องมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไป
- ✓ ช่วยขับของเสียและไขมัน ออกจากลำไส้
- ✓ อุดมไปด้วย Probiotic อาหารของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้
- ✓ ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ✓ ช่วยให้ลำไส้ดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น
- ✓ ช่วยเพิ่มใยอาหารให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ✓ ช่วยย่อยอาหารขับสารพิษลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด



วิธีรับประทาน : ละลายผลิตภัณฑ์ 1 ซอง ในน้ำอุณหภูมิธรรมดา หรือน้ำเย็น 120 -150 มล. ใช้ช้อนคนให้ละลาย

ขนาดบรรจุ
20 กรัม x 15 ซอง



BODY CHEER 

H A I R


H I N I C

บอกลาผมบาง
ผมดูหนาและแข็งแรง

4 PROPERTIES

- STIMULATE กระตุ้น
- STILL คงอยู่
- STRONG แข็งแรง
- SHINE เงางาม



BODY CHEER 

H A I R

H I N I C

LITSEA GLUTINOSA LEAF EXTRACT
CENTELLA ASIATICA EXTRACT
CS-PROTEOGLYCANS

MEN & WOMEN



ก่อนใช้

หลังใช้ 1 เดือน

หมายเหตุ : ผลลัพธ์ที่จะได้ผลดีหลังจากใช้ครบ 1 เดือนขึ้นไป หรือนั้นอยู่กับปัญหาเส้นผมของแต่ละบุคคล

MEN & WOMEN

CS-PROTEOGLYCANS
CENTELLA ASIATICA EXTRACT
LITSEA GLUTINOSA LEAF EXTRACT



H I N I C



SCM Health CREATOR CAMP

10-12 October 2020

SCM Health Creator Camp ครั้งที่ 1 แคมป์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบสุขภาพ ที่ยกระดับความสามารถในการถ่ายทอดองค์ความรู้ต่อยอดธุรกิจพร้อมสร้างทีมให้เติบโตอย่างมืออาชีพ

งานนี้ถือเป็นประกาศศักดาของซัดเซสมอร์ ในการเป็นผู้นำธุรกิจที่ยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี เพื่อส่งมอบนวัตกรรมธุรกิจสู่ธุรกิจใหม่ ด้วยการปั้นบุคลากรคุณภาพผ่านการเข้าอบรมเป็นนักร้องแบบสุขภาพกว่า 150 ท่านที่ได้ร่วมทำกิจกรรมและเรียนรู้ การออกแบบสุขภาพแบบเจาะลึกถึงแก่นแท้ของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ถึง 3 วัน 2 คืน ณ โรงแรมชั้นโรสลาภูมไฮเทลแอนด์กอล์ฟ จ.ฉะเชิงเทรา

เรียกได้ว่าเป็นคอร์สเก็บตัวบ่มความรู้ที่อัดแน่นไปด้วยเนื้อหา เต็มเต็มทั้ง Mindset และ Skillset พร้อมส่งต่อความรู้ ไขความกระจ่างในศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพเพื่อให้นักธุรกิจซัดเซสมอร์ได้เรียนรู้ และพร้อมเติบโตไปด้วยกัน!





นพ.ลัทธวิวีร์ เกียรติชวานันต์
ประธานกรรมการบริหาร

CEO นพกฤษฎ์ นิธิเลิศวิจิตร
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร



การประกาศเกียรติคุณ นักธุรกิจซัคเซสมอร์

เดือนสิงหาคม - กันยายน 2563



นักธุรกิจซัคเซสมอร์ ระดับ Peal



คุณเกรียงไกร - คุณนิภาพร กาทับ
จ.พะเยา



คุณวิญเพ็ญ - คุณวาง ปิ่นมณี
จ.กำแพงเพชร

ระดับเข็ม เกียรติรางวัล
นักธุรกิจซัคเซสมอร์



12. ระดับ
Crown Diamond



15. ระดับ
Royal Diamond

11. ระดับ
Black Diamond



14. ระดับ
Presidential Diamond

10. ระดับ
Blue Diamond



13. ระดับ
Imperial Diamond

9. ระดับ
Diamond



นักธุรกิจซีกซสมอส์ ระดับ Platinum



คุณดารุณี - คุณสมชาติ พรศิริธาดา
จ.ตาก



นักธุรกิจซีกซสมอส์ ระดับ Gold

- | | | | |
|---|-----------------|--|----------------|
| คุณกัญญณันท์ ยศรวีเมธากรณ์ | จ.สงขลา | คุณลัจจา เพชรศิราสันธ์ | จ.ภูเก็ต |
| คุณคอน ซอ นิ | กรุงเทพมหานคร | คุณลัญญา - คุณนพรัตน์ เรืองแจ่ม | จ.สุโขทัย |
| คุณจริพร ชินวัชรากุล | กรุงเทพมหานคร | คุณสุนิรัตน์ แสงขาว | จ.สุราษฎร์ธานี |
| คุณชาญกิจ ทวีวัฒน์ - คุณพิมพ์พร แก้วสินสวัสดิ์ จ.ชลบุรี | | คุณสุนิสา - คุณปรัชญา สุริคำแดง จ.เชียงใหม่ | |
| คุณจิตติมา ศรีเดช | จ.สงขลา | คุณเสาวณี - คุณเรวัตน์ บุษบงค์ | จ.ชุมพร |
| คุณจิตติรัตน์ สันทวีเรืองกุล | จ.ชัยนาท | คุณหนิตตพา หนีจิมลัด | จ.สงขลา |
| คุณธนกร - คุณศรุษา นนทปภาพงศ์ | จ.นครราชสีมา | คุณอรอนงค์ หงษ์ยนต์ | จ.กำแพงเพชร |
| คุณยุพเยาว์ - คุณวีระยุทธ มะโนปา | จ.เชียงใหม่ | คุณอ่อนจันทร์ ทิพย์สมบัติ - คุณกิตติ ทิพย์สมบัติ | |
| คุณรุ่งนภา ทวีเดชตระการ | จ.ตรัง | จ.หนองคาย | |
| คุณเรวดี เพชรศิราสันธ์ | จ.นครศรีธรรมราช | | |
| คุณละไม - คุณจิระศักดิ์ ฝั่งชลจิตต์ | จ.นครศรีธรรมราช | | |
| คุณวรรณนิภา สาระพงษ์ | จ.กำแพงเพชร | | |
| คุณแวน ไพบูลย์ | จ.ราชบุรี | | |



8. ระดับ Emerald



7. ระดับ Sapphire



6. ระดับ Ruby



5. ระดับ Pearl



4. ระดับ Platinum



3. ระดับ Gold



2. ระดับ Silver



1. ระดับ Bronze



นักรุกกิจซึกเซสมอร์ ระดับ Silver

คุณเก๋ตี	จ.ตาก	คุณศิรดา ลั้งช้อยู่ - คุณประทีป จันทโชติ	จ.พิษณุโลก
คุณคอน ซอนิ	กรุงเทพมหานคร	คุณศุภชัย หนูด้วง	จ.ตรัง
คุณเตาเฟส บาเหม	จ.สงขลา	คุณสมพงษ์ - คุณสมบูรณ์ ประกอบบัว	จ.นครราชสีมา
คุณทองเพิ่ม ฮะฉั่ว	จ.พิจิตร	คุณสุดเขต ชัยภูมิ	กรุงเทพมหานคร
คุณภิษา เจนใจ	จ.นครสวรรค์	คุณสุพิศ จันทะนิล - คุณสมชาย จันท์สนธิ	จ.น่าน
คุณยศธร ลุ่มทอง	จ.เชียงใหม่	คุณหนูจาย - คุณสุวัฒน์ หนูด้วง	จ.ตรัง
คุณยุพเยาว์ - คุณวีระยุทธ มะโนปา	จ.เชียงราย	คุณอำพร อาจอกู่	จ.เชียงราย
คุณวัชรพงษ์ ทิพย์สมบัติ	กรุงเทพมหานคร		
คุณวันเพ็ญ - คุณระเด่น พิมพิเสน	จ.พิษณุโลก		



นักรุกกิจซึกเซสมอร์ ระดับ Bronze

คุณกนกวรรณ มหาพรหม	จ.สงขลา	คุณจตุพร ลลิตดาคม	จ.ตาก
คุณกมลรส กาวิล	จ.เชียงราย	คุณจตุรงค์ ยอดระบำ	จ.นครศรีธรรมราช
คุณกันยากร พันธุ์ทอง	จ.สงขลา	คุณจอ ทาชิน ออง	จ.ชุมพร
คุณกาญจนา เมืองสองชั้น	จ.ปทุมธานี	คุณจิราห์ ชาวเรือง	จ.ตรัง
คุณกาญจนา สมพร	จ.กำแพงเพชร	คุณจี เป่า - คุณสาเลม แจ็ด	จ.ชลบุรี
คุณเกษร สนิทนอก	จ.นครราชสีมา	คุณจุฑากร มาลากุล	จ.ชลบุรี
คุณเกียรติประวัติ - คุณมลลิกา บุญงาม	จ.นครสวรรค์	คุณเจเล มะฮี้	กรุงเทพมหานคร
คุณชรินทร์ทิพย์ หงษ์สมบัติ	จ.ระยอง	คุณฉวี ชุนเขตต์	จ.สุราษฎร์ธานี
คุณจันทร์ชัย - คุณสายพิน บริบูรณ์	จ.ตรัง	คุณชนากานต์ เจนใจ	จ.นครสวรรค์
คุณชิน นุ - คุณตาน หลู่	จ.เชียงใหม่	คุณชวัลนุช เนียงน้อย	จ.นครสวรรค์
คุณคริสฐา อ่อนกระโทก	กรุงเทพมหานคร	คุณชัยภัทร บุญหนา	จ.ระยอง
คุณค่าน้อย จันทรศิริ	จ.พิจิตร	คุณชาติรี บันเทิงยั้ง	จ.ตาก

ระดับเข็ม เกียรติรางวัล นักรุกกิจซึกเซสมอร์



12. ระดับ
Crown Diamond



11. ระดับ
Black Diamond



10. ระดับ
Blue Diamond



14. ระดับ
Presidential Diamond



13. ระดับ
Imperial Diamond

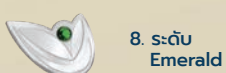


9. ระดับ
Diamond



นักรุกกิจซึกาซสมอร์ ระดับ Bronze

คุณเชอริ	จ.ตาก	คุณนัชชัทรองพล นัทธีสุนทร	จ.ชลบุรี
คุณโชคชัย มาศสรรค์สกุล	จ.อุตรดิตถ์	คุณนาวัน จังเจริญกุล	กรุงเทพมหานคร
คุณชอ มิน เทียน	กรุงเทพมหานคร	คุณน้ำผึ้ง - คุณสงกรานต์ นุชจันทร์	จ.สุโขทัย
คุณชอดา	จ.แม่ฮ่องสอน	คุณนิชานันท์ นันทศิริศรีธน	จ.นนทบุรี
คุณฉาน - คุณาพจน์ โคตรสีบัน	จ.หนองคาย	คุณนิตยา - คุณสุเทพ กลิ่นเจริญ	จ.อุตรดิตถ์
คุณญาติกา ชัยลฎากรณ์	จ.พิษณุโลก	คุณนิตยา แพहित	จ.สุราษฎร์ธานี
คุณฉนันทพร ธนาภัสสร	จ.นครสวรรค์	คุณนิภารัตน์ นาทมพล - คุณสมควร ชะตารมย์	
คุณฉัฐินี ศรีจันทร์	จ.บึงกาฬ	จ.ร้อยเอ็ด	
คุณฉัฐพล พิมโกทา	จ.ชัยภูมิ	คุณนิวัฒน์ ดอกเล้าละลาโมะ	จ.สงขลา
คุณฉนิชานันท์ ลลิตสกุลสิทธิ์	จ.ลำปาง	คุณมือ ยาลู	กรุงเทพมหานคร
คุณดวงตา ภาชี	จ.นครราชสีมา	คุณสุรินทร์ ไชยสง	จ.ชุมพร
คุณดา ปูต้า	จ.ราชบุรี		
คุณดารารัตน์ ทาไชยวงศ์	จ.ลำปาง		
คุณทวี ศรีเดช	จ.กำแพงเพชร		
คุณทองดี อุทะกะ - คุณวีระพล อาจเดช	จ.นครราชสีมา		
คุณธนัทพัชร์ พิลาแดง	จ.อุดรธานี		
คุณธนาวรรณ ถาวร	จ.กำแพงเพชร		
คุณธัญชนิด ศรีพรหม	จ.ปัตตานี		
คุณนพดล ถือแก้ว	จ.พิษณุโลก		
คุณนภารัตน์ - คุณสมพงษ์ ศรีวิโรจน์	จ.กำแพงเพชร		



8. ระดับ Emerald



7. ระดับ Sapphire



6. ระดับ Ruby



5. ระดับ Pearl



4. ระดับ Platinum



3. ระดับ Gold



2. ระดับ Silver



1. ระดับ Bronze

สัมภาษณ์พิเศษ! สำหรับผู้ชนะการ BODi Design Challenge



ชนะเลิศอันดับ 1

คุณอรรถพล ไชยสง (บัตรธุรกิจระดับ Diamond)
 ผู้ชนะการแข่งขัน อันดับที่ 1 คว่าเงินรางวัล 80,000 บาท

"ผมรู้สึกภาคภูมิใจ...ที่ได้เป็นตัวแทนในการแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ดี จากการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมควบคู่กับโภชนาการที่ถูกต้องและการออกกำลังกายที่เหมาะสม"



แรงบันดาลใจ และความมุ่งมั่น

- แรงจูงใจ
- การเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- การตั้งเป้าหมาย
- การพิชิตเป้าหมาย
- อุปสรรค



Before <<



>> After

• แรงจูงใจ

คุณอรรถพล ไชยสง ผู้ชนะเลิศการประกวดโครงการ หุ่นในฝัน... คุณนั้นได้มาแรงแห่งปี กล่าวถึงความรู้สึกจากการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ว่า "เมื่อบริษัทฯ ประกาศว่ามีการแข่งขัน BODi Design Challenge ตนรู้สึกตื่นเต้นและอยากพิสูจน์ว่าโปรแกรมที่จัดขึ้น โดยเน้นเรื่องโภชนาการที่ถูกต้องควบคู่กับการออกกำลังกายที่ถูกวิธีนั้นได้ผลลัพธ์จริง" เพราะนอกเหนือจากการรับประทานผลิตภัณฑ์ให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรม และมีการคำนวณสัดส่วนของไขมันและกล้ามเนื้อควบคู่ไปด้วย จึงทำให้เรามั่นใจอดที่จะตื่นเต้นและลุ้นไปกับผลลัพธ์ที่จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองและผู้เข้าร่วมโครงการคนอื่น ๆ ในระยะเวลาเพียง 60 วัน ไม่ได้เลย เรียกว่า "แค่คิดก็รู้สึกตื่นเต้นแล้ว"

• การเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

"เชื่อว่าการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจสำคัญอย่างมาก...ต่อผู้เข้าแข่งขัน และผู้ที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเองทุกคน!"

"วินัย" เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งวินัยในการปฏิบัติตามโปรแกรม ทั้งการเลือกรับประทานอาหารเสริมควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของโภชนาการที่ถูกต้องและเปิดใจรับ Mindset ในการเรียนรู้ และทำตามสิ่งที่ได้ชบขบตลอด 60 วันที่เข้าร่วมโครงการ



การแข่งชัน! BODi Design Challenge 2020

หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

BODi
Design



• การตั้งเป้าหมาย

ส่วนตัวแล้วไม่ได้คิดจะแข่งขันกับใคร...

...นอกจากอยากเอาชนะใจตัวเอง!

การแข่งขันในครั้งนี้ต้องอาศัยวินัย และใจที่เข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและสิ่งยั่วยุตลอดทาง ซึ่งเราสามารถพิชิตมันได้ พร้อมกับความ Amazing ของสิ่งที่ได้รับกลับมา ทั้งรูปร่างที่ดีขึ้น กระชับขึ้น ซึ่งเป็นผลพลอยได้ แต่สิ่งที่ทำให้เราได้กลับคืนมามากกว่านั้น มันคือการทำเราได้สุขภาพที่ดีกลับมาร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่กล้าแกร่ง สุขภาพกายใจที่ดีขึ้นบุคลิกภาพที่ดีและความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นอีกทีที่คุณซึ่งทำให้เราสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายของชีวิตได้ดีขึ้นด้วย



“ด้านจิตใจ” ผมมีความพร้อมอยู่แล้ว รู้สึกแฮปปี้กับกิจกรรมที่ได้ทำตลอด 60 วัน ตื่นเต้นตลอด เพราะเป็นการปรับกิจวัตรประจำวันใหม่ทั้งหมด ไม่ใช่แค่การหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องปรับเรื่องอาหารการกินต้องบริหารจัดการสรรเวลาใหม่ แต่ก็ถึงตัวและนับว่าคุ้มค่ามากที่ทำให้เราได้รับผลลัพธ์ดีเกินคาด จนตัวเองยังรู้สึกทึ่งและคนรอบข้างทักกันขนาดนี้

• การพิชิตเป้าหมาย

ผมเป็นคนมีวินัยมาก!

ในการทำกิจกรรม ผมไม่พลาด

แม้แต่กิจกรรมเดียวที่เกิดขึ้น

ใน 60 วัน

และยังพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการสร้างวินัยใหม่ในแต่ละวัน เอาชนะใจตัวเองให้ได้ ตอนเช้าตื่นมาออกกำลังกาย ตั้งเป้าการทำงานให้เสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด คำนวณการกินในแต่ละวันเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่พอเพียง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ เพื่อให้ตัวเองได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดในสองเดือน



• การก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ

อุปสรรคในการแข่งขันครั้งนี้มีแค่ใจของเราเพียงอย่างเดียว ซึ่งยิ่งทำให้รู้สึกว่า เป็นอุปสรรคที่ต้องชนะให้ได้เพราะถ้าเราชนะใจตัวเองได้ ไม่ว่าจะเราจะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ เราก็จะรู้สึกถึงการท้าทาย และการพัฒนาตัวเองที่จะเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุก ๆ วัน

“ผมรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นตัวแทนในการแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ดีจากการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ควบคู่กับโภชนาการที่ถูกต้องและการออกกำลังกายที่เหมาะสม การเข้าร่วมโครงการ BODi Design Challenge ในครั้งนี้ นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่ง ไม่ใช่เพราะผมชนะการแข่งขันในครั้งนี้ แต่เป็นเพราะผมได้ชีวิตใหม่กลับคืนมาอีกครั้ง ทั้งสุขภาพที่แข็งแรง ผิวพรรณที่สดใสและดูแลเด็กลงจนคนรอบข้างทักกับบุคลิกภาพใหม่ เรียกความมั่นใจจากเดิมให้มีมากขึ้นไปอีก ตอนนี้ผมพร้อมที่จะออกไปพิชิตทุกภารกิจแล้วครับ!”



รองชนะเลิศ
อันดับ 1

คุณอาภาพรรณ ทองจันทร์ (นักธุรกิจระดับ Pearl)
รองชนะเลิศ อันดับที่ 1 คิวาเงินรางวัล 40,000 บาท

**มุมมองของเราที่ทำให้เราก้าวมาสู่จุดนี้ได้คือ
“อุปสรรคทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพียง...
...บททดสอบศักยภาพของเราแค่นั้นเองค่ะ”**

คุณอาภาพรรณ ทองจันทร์ ผู้ครองตำแหน่งรองชนะเลิศอันดับ 1 จากโครงการ BODi Design Challenge 2020 โครงการสุดยอดฟิตเนสในฝันแห่งปี ได้มีโอกาสพูดคุยความรู้สึกหลังจากได้เข้าร่วมโครงการว่า “โครงการนี้ได้จุดประกายแรงบันดาลใจในการเอาชนะตัวเอง ก้าวข้ามอุปสรรคในใจตัวเองเรื่องการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น ต้องขอขอบคุณโครงการดี ๆ จากซัคเซสมอร์ คุณหมอลิทธิวีร์ และ CEO นพกฤษฎ์ ที่เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจในครั้งนี้ด้วยค่ะ ถ้าไม่มีโครงการนี้ ก็คงยังไม่สามารถก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองได้ขนาดนี้ และขอบคุณโครงการที่ให้ความรู้เรื่องโภชนาการที่ดี การเลือกรับประทานอาหารเสริมขอบคุณตัวช่วยในเซต BODi Design ทุกวันนี้พูดได้เต็มปาก ผลิตภัณฑ์ซัคเซสมอร์ ช่วยดูแล กระชับทั้งรูปร่าง ได้ทั้งสุขภาพที่ดีจริงแท้แน่นอน”

• **การขาดความมั่นใจ คือจุดเริ่มต้นของปัญหา**



อุปสรรค คือ บททดสอบ

- การขาดความมั่นใจ คือจุดเริ่มต้นของปัญหา
- แรงบันดาลใจคือสิ่งสำคัญในการก้าวข้ามอุปสรรคนี้
- Mindset ในการลุกขึ้นสู้กับใจตนเอง
- บุคลิกภาพที่ดีขึ้น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดียิ่งขึ้น



Before <<



>> After

หากได้นึกย้อนกลับไปตอนนั้น ในใจมีแต่คำถามว่า “ทำไมถึงลดน้ำหนัก...ไม่ลงสักที พยายามแค่นอนน้ำหนักตัวก็ยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ” และยังมีปัญหาผิวพรรณหยาบกร้าน ปัญหาไขมันสะสมในร่างกายที่เพิ่มขึ้นอีก ยิ่งทำให้ไม่มีความมั่นใจในรูปร่างมากกว่าเดิม สวมใส่อะไรก็ไม่สวย ไม่ถูกใจ จึงส่งผลต่อความมั่นใจในภาพลักษณ์ของตัวเองตามไปด้วย ส่วนตัวเคยลองอดอาหาร เพราะคิดว่าวิธีอดอาหารจะสามารถช่วยเราลดน้ำหนักได้ แต่ผลลัพธ์ก็ยังคงเหมือนเดิม ลองทุกวิถีทางถึงขั้นใช้ยาลดความอ้วนเป็นตัวช่วย ซึ่งเป็นวิธีที่ผิดมากเพราะตอนทานน้ำหนักตัวลดลงจริง แต่หากเริ่มหยุดยา น้ำหนักกลับพุ่งสูงกว่าเดิม ยิ่งทำให้ความมั่นใจเรื่องรูปร่างของตัวเองลดลงกว่าเดิมไปอีก

โชคดีที่ซัคเซสมอร์มีโครงการดี ๆ อย่าง BODi Design Challenge เราจึงมีโอกาสได้สมัครเข้าร่วมโครงการ ได้เรียนรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมที่ถูกต้อง รู้จักการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่เป็นหัวใจสำคัญในการ Transform ร่างใหม่ ด้วยงานและชีวิตประจำ

วันที่เร่ร่อน เป็นเรื่องยากที่เราจะรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่ และได้รับสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุอย่างพอเพียงตามที่ร่างกายต้องการ ดังนั้น เซต BODi Design นี้ถือว่าตอบโจทย์มาก ส่วนตัวเราเป็นคนมีเป้าหมายชัดเจน เป็นคนสู้อยู่แล้ว เจอเซตนี้เข้าไปทำให้เราไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้เร็วขึ้นเหมือนคิดจรวด...

หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

BODi
Design

• แรงบันดาลใจคือสิ่งสำคัญ... ในการก้าวข้ามอุปสรรคครั้งนี้

มุมมองของเราที่ทำให้เราก้าวมาสู่จุดนี้ได้คือ “อุปสรรคทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพียงบททดสอบศักยภาพของเรา **แค่นั้นเองค่ะ**” เมื่อเรามีเป้าหมายชัดเจนแล้ว ในโครงการมีโค้ชคอยดูแล มีการจัดโปรแกรม มีแบบอย่างที่ดี เป็นแรงขับเคลื่อนให้ไปต่อ การอยู่ในโครงการ บรรยากาศที่ได้รับ ทำให้เราไม่หลงทาง และไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้เร็วขึ้น ถ้าถามว่าทำไมครั้งนี้ถึงลดน้ำหนักได้สำเร็จ? ต้องบอกว่ามีแรงบันดาลใจหลักเลยคือ บทบาทการเป็นแม่ เพราะเราไม่ได้เลี้ยงลูกเท่าอายุเรา แต่เราเลี้ยงลูกเท่าอายุลูก เราต้องการเป็นคุณแม่ที่สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกได้ เราจึงต้องมีทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพร่างกายที่ดี จะทำให้เราสามารถเป็นที่ปรึกษา เป็นกำลังใจ อยู่เคียงข้างลูก รอชื่นชมความสำเร็จของลูกได้นานที่สุด

อีกหนึ่งแรงบันดาลใจสำคัญในครั้งนี้ก็คือ การเป็นผู้นำต้นแบบให้กับทีมงานของเรา เคยได้ยินไหมว่าขุนพลจะออกรบได้อย่างไร หากแม่ทัพยังไม่นำทัพออกรบให้ขุนพลเห็นเสียก่อน ในเมื่อเราคิดอยากจะเป็นแม่ทัพที่ดีและสามารถนำทีมงานของเราไปสู่ความสำเร็จได้ เราก็ต้องมีทักษะในสนามรบให้มากกว่าการเป็นแค่ขุนพล เราจะต้องเป็นผู้นำต้นแบบให้คนในทีมเราเห็นว่า ความตั้งใจจริงที่จะทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จนั้นมันไม่ยากเลย โดยเราเริ่มต้นจากเรื่อง

พื้นฐานก่อน คือการสร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีรูปร่างที่ดีขึ้น มันเป็นการแสดงให้เห็นถึงรูปธรรมที่เห็นผลลัพธ์ชัดเจนเลยว่าเราทำได้สำเร็จจริง ๆ และทีมงานก็จะเห็นว่า เรื่องพื้นฐานอย่างการดูแลสุขภาพร่างกายเรายังตั้งใจทำไดขนาดนี้ ถ้าเป็นเรื่องธุรกิจ ทีมงานก็จะเชื่อมั่นว่าเราจะตั้งใจนำทีม และพากันก้าวไปถึงความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

อีกแรงบันดาลใจที่ขาดไม่ได้เลย คือ แรงบันดาลใจที่มาจากคุณหมอลิทธิวีร์ และ CEO นพกฤษฎี ผู้สร้างแรงบันดาลใจที่ทำให้เรามีความตั้งใจจริงได้ขนาดนี้ ด้วยโครงการดี ๆ อย่าง BODi Design Challenge 2020 และยื่นโอกาสในการแสดงออกถึงความพยายาม ชิดสุดของความสามารถของเราออกมาได้ ขอขอบคุณมากเลยคะ

• Mindset ในการลุกขึ้นสู้ กับ "ใจตนเอง"

“WHY” คือ Mindset ที่เรานำมาเป็นต้นแบบในครั้งนี้ เราต้องหา WHY ให้ได้ว่าเราลุกขึ้นมาสู้ครั้งนี้ เราทำเพื่อใคร และเราก็ได้คำตอบว่า เราทำเพื่อตัวเอง เพื่อลูก เพื่อคนที่เรารัก ซึ่งหลายครั้งที่รู้สึกเหนื่อย ท้อ และไปต่อไม่ไหว ภาพลูกก็จะลอยมาตรงหน้า ภาพของตนเองที่แข็งแรงสุขภาพดี จะปรากฏขึ้นในหัว มันทำให้เรามีแรงฮึดสู้ต่อไปได้ แล้วเราจะมีคำพูดหนึ่งที่ดังก้องอยู่ในหัวตัวเองอยู่ตลอด คือ “ฉันกำลังทำสิ่งที่ดีให้กับตัวเอง ไม่มีใครทำแทนฉันได้ ถ้าฉันทำสำเร็จฉันจะภาคภูมิใจในตัวเองที่สุด ฉันเป็นคนเก่ง ฉันคู่ควรกับสิ่งดี ๆ และฉันทำได้” เราคิดว่าเราต้องเป็นนาย กายเราต้องเป็นปว่าไม่มีอะไรที่คนตั้งใจจริงจะทำได้ นอกจากเรายังไม่ได้เริ่มทำ



• บุคลิกภาพที่ดีขึ้น นำไปสู่... ...การเปลี่ยนแปลงที่ดียิ่งขึ้น!

หลังจากเข้าร่วมโครงการรู้สึกได้ทันทีว่าสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด เพราะรูปร่างดูดีขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายมีความคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉงมากขึ้น ซึ่งมันคือส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามั่นใจมากขึ้นเวลาทำงานกับนักธุรกิจท่านอื่น นอกจากนี้ ทีมงานและคนรู้จักใกล้ตัวเรา เมื่อได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระของเราที่ดูดีขึ้น มันส่งผลต่อมุมมองการตลาดและด้านธุรกิจ ทำให้เราสามารถแบ่งปันศักยภาพข้อมูลด้านสุขภาพ และธุรกิจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น มีผลต่อการตัดสินใจต่อการทำงานกับนักธุรกิจท่านอื่น ๆ มากขึ้น ส่วนการทำงานกับนักธุรกิจหน้าใหม่หลาย ๆ ท่าน เราก็มี Before - After เป็นหลักฐานยืนยันผลลัพธ์ที่สร้างความเชื่อมั่นได้ชัดเจนขึ้นด้วยค่ะ

อยากให้ทุกคนเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้ ลองเชื่อมั่นในความพยายามของตนเอง แล้วตั้งศักยภาพความตั้งใจ และขีดความสามารถของตนเองออกมา ของล้ำค่าที่เราเริ่มดูแลรักษาได้ตั้งแต่วินาทีนี้คือร่างกายของเราเอง รับรองว่าผลลัพธ์ที่ได้ มีค่ามากกว่าสิ่งของ นั่นคือความภาคภูมิใจในตัวเองที่มากขึ้นกว่าเดิมร้อยเท่าพันเท่า เริ่มได้ ไม่ต้องรอ!



คุณวรุฒม์ บริบูรณ์ชัยศิริ (นักธุรกิจระดับ Blue Diamond)
รองชนะเลิศ อันดับที่ 2 คิวาเงินรางวัล 20,000 บาท

"ทุกสิ่ง...ทุกอย่าง ...ต้องเริ่มที่ Mindset เป็นหลัก "

คุณวรุฒม์ บริบูรณ์ชัยศิริ รองชนะเลิศอันดับ 2 จากการประกวดโครงการสุดท้าทาย BODi Design Challenge 2020 รุ่นในฝัน... คุณนั้นได้ เล่าถึงความรู้สึกและแนวคิดก่อนเข้าร่วมโครงการว่า ในครั้งแรกที่รู้ว่าบริษัท มีการประกาศว่าจะมีโครงการปั้นรุ่น BODi Design Challenge 2020 ผมก็ขอเข้าร่วมเลย เพราะชอบทำกิจกรรมกับทางบริษัทฯ อยู่แล้ว และยิ่งมีโปรเจกต์ ๆ แบบนี้ ผมก็ยกมือขอเข้าร่วมเลยครับ เพราะเชื่อมั่นว่าซัคเซสมอร์สิ่ง มอบสิ่งดี ๆ ให้อย่างแน่นอน

และอีกหนึ่งแรงผลักดันที่ทำให้ผมเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ก็คือ ผู้บริหารทั้ง 2 ท่าน ได้ลงมามูลย์ ออกกำลังกาย ควบคุมอาหารและเข้าร่วมโครงการไปด้วยกัน ทำให้ผม รู้สึก Amazing มาก กลายเป็นแรงผลักดันให้ผมเองก็ฮึดสู้และบอกตัวเองว่าเราทำได้

จากนั้นเมื่อผมได้ร่วมโครงการก็ไม่ผิดหวังครับ เพราะในกลุ่มของผู้เข้าร่วมโครงการมีการส่งมอบกำลังใจ แשרประสบการณ์ความรู้มากมายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตลอด และบริษัทฯ ก็สนับสนุนข้อมูลดี ๆ มาสม่ำเสมอ รวมถึงมีโค้ชผู้เชี่ยวชาญอย่าง โค้ชมิกกี้ อธิภาชน์ ณ ป้อมเพชร มาสอนวิธีการออกกำลังกายตลอดระยะเวลาของการร่วมโครงการ 2 เดือน ทำให้ผมไม่เบื่อเลยครับ สนุก และได้ความรู้เยอะมาก

วินัย การดูแลสุขภาพ

- Mindset ก่อนมีโครงการ BODi Design และ Mindset ที่เปลี่ยนไปในการดูแลสุขภาพ
- การเป็นแบบอย่างที่ดีในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
- การเป็นผลลัพธ์ที่ดีของผลิตภัณฑ์
- แนะนำเคล็ดลับการสร้างวินัย

• Mindset ก่อนมีโครงการ BODi Design และ Mindset ที่เปลี่ยนไปในการดูแลสุขภาพ

เมื่อมองย้อนกลับไปได้เห็นตัวเองย้อนในอดีต ในวันนี้ผมรู้สึกภูมิใจมาก เพราะผมเคยพยายามลดน้ำหนักมาแล้วหลายครั้ง แต่ก็แพ้ใจตัวเองทุกครั้ง สำหรับครั้งนี้บอกได้เลยว่า Mindset มีผลมาก เพราะผมไม่ได้ลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารหรือการออกกำลังกาย แต่ผมเริ่มต้นด้วยการปรับ Mindset ตัวเองก่อน

ในอดีตผมเชื่อว่าหลายคนมีแนวทางแห่งความสุขที่แตกต่างกันครับ และก่อนเข้าร่วมโครงการ BODi Design Challenge นั้น "ความสุขของผมคือการกิน" ดังนั้น ก่อนเข้าร่วมโครงการผมแทบจะไม่ได้เตรียมตัวอะไรเลยครับ ยิ่งขานูหมุกระเพาะนี้ของโปรดเลย กินทุกอย่างเป็นปกติ ถ้าใครเคยเจอหุ่นผมสมัยก่อน เข้าโครงการก็จจะรู้เลยว่า ผมรักการกินจริง ๆ

แต่หลังจากสตาร์ทโครงการแล้ว ทุกอย่างก็เปลี่ยนไปเลยครับ เพราะโครงการ BODi Design ไม่ใช่โครงการที่มามอบให้คุณลดน้ำหนักและออกกำลังกายอย่างเดียว! ซัคเซสมอร์ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพถึงแก่น เราจึงเริ่มลดน้ำหนักด้วยการปรับ Mindset ครับ ผมเองก็เห็นด้วยกับแนวคิดนี้เป็นอย่างมากว่า "ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องเริ่มที่ Mindset เป็นหลัก เมื่อ Mindset เปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน พฤติกรรมของเรา ก็จะเปลี่ยนตาม"



Before <<



>> After

ก่อนหน้านี้ ผมได้เรียนเรื่องการลำดับความสำคัญกับ CEO นพกฤษฎี ซึ่งผมมักลำดับความสำคัญของงานมาเป็นอันดับหนึ่งเสมอครับ ทำให้หลายครั้งเราก็มองข้ามเรื่องสุขภาพไป จนกระทั่งมาเข้าร่วมโครงการ ผมได้รับ Mindset ใหม่ เอาสุขภาพมาก่อน เพราะคุณหมอลิทธิวีร์ และ CEO นพกฤษฎี ได้ส่งมอบ Mindset ใหม่ให้กับทุกคน โดยเราต้องมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับสุขภาพมาเป็นอันดับหนึ่ง **Wellness & Well Being** สุขภาพดีต้องควบคู่มา กับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งท่านเชื่อว่าร่างกายที่ดี สุขภาพที่แข็งแรงคือเครื่องมือนำพาเราไปสู่ความสำเร็จครับ

จากนั้น ผมจึงเริ่มศึกษาข้อมูลโภชนาการโดยดูจากข้อมูลความรู้ที่ทางบริษัท ส่งให้ พร้อมศึกษาข้อมูลจากเพื่อนที่ร่วมโครงการได้แชร์มาและเริ่มจัดตารางอาหารใหม่ ปรับพฤติกรรมกิน สร้างวินัยให้ตัวเองในแต่ละวัน โฟกัสเรื่องแคลลอรี่ โปรตีน ไขมันและเรื่องโภชนาการเพิ่มขึ้นครับ

สำหรับการออกกำลังกายนั้น ผมจัดตารางให้ตัวเองได้ออกกำลังกาย 4-5 วัน/สัปดาห์ ในช่วงแรกด้วยน้ำหนักตัวที่มาก ผมจึงไม่สามารถออกกำลังกายหนัก ๆ ได้ จึงเน้นคาร์ดิโอไปก่อน เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 4 ก็เริ่มมีความคล่องตัวมากขึ้น จนสามารถออกกำลังกายได้อย่างคล่องตัวและทำตามโค้ชฝึกก็แนะนำได้



• แนะนำเคล็ดลับการสร้างวินัย

อย่างที่ผมบอกไปตอนแรกนะครับว่า Mindset คือ หัวใจสำคัญในการสร้าง “วินัย” เมื่อ Mindset เปลี่ยน พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนตามครับ และสิ่งสำคัญอีกหนึ่งอย่างคือ ความมีวินัยนั้นอาศัยความต่อเนื่อง เมื่อเราทำสิ่งใดอย่างต่อเนื่อง อดทนและพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้เกิดผลลัพธ์ได้ดังที่เราคาดหวังครับ

การหารายได้ถือเป็นเรื่องสำคัญ แต่สุขภาพก็สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน คนเราไม่ได้ทำงานเพื่อหาเงินมารักษาตัว ดังนั้น ต้องบาลานซ์สุขภาพและการทำงานให้ดี ซึ่งในปัจจุบันการดูแลสุขภาพนั้นมีข้อจำกัดอยู่บ้าง โดยเฉพาะในยุคที่ทุกอย่างต้องการความรวดเร็วแบบนี้ ซึ่งบางคนอาจไม่มีเวลาพิถีพิถันในการปรุงอาหารเท่าที่ควร ดังนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสุขภาพที่ช่วยลดข้อจำกัดในด้านนี้ ส่วนที่เหลือคือตัวเราที่ต้องมีวินัยและอดทนทำอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาวครับ **“สำหรับใครที่ตั้งใจรักษาสุขภาพหรือดูแลรูปร่างองค์รวม ผมแนะนำ BODi Design Set เป็นตัวเลือกที่ตอบโจทย์มากครับ”**



• การเป็นแบบอย่างที่ดี ในการ... เปลี่ยนแปลงตัวเอง

เมื่อสุขภาพเราแข็งแรงขึ้น น้ำหนักลดลง แน่นนอนครับว่าความมั่นใจต้องมาก่อน ผมเคยน้ำหนักตัวเยอะ เรียกว่าง่าย ๆ ว่าอ้วนเลยก็ได้ พอเข้าร่วมโครงการ BODi Design Challenge น้ำหนักตัวลดลง เห็นความแตกต่างชัดเจน เดินทางไปไหนใคร ๆ ก็ทักว่าดูดีขึ้น แต่ที่รู้สึกดีมากกว่านั้นคือ หลังจากที่เราน้ำหนักตัวเราลดลง รูปร่างดีขึ้น ผมมีความคล่องตัวมากขึ้น ไม่เหนื่อยง่ายแบบแต่ก่อน รับรู้ได้ว่าสุขภาพของเราดีขึ้นจริง ๆ จากภายใน เพราะใน BODi Design Set ที่ผมกินประจำมีโภชนาการครบถ้วน โดยเฉพาะโปรตีน ที่ถือเป็นสารอาหารที่กินให้ครบตามปริมาณที่ร่างกายต้องการในช่วงลดน้ำหนักได้ยาก ดังนั้น BODi Design Set จึงตอบโจทย์มาก เพราะมีปริมาณโปรตีนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน อีกทั้งยังครบถ้วนด้วยโภชนาการที่ช่วยดูแลสุขภาพองค์รวมด้วยครับ และนอกจากที่ผมกินแบบซดิมปกติ ผมยังนำมาฝึกทำเป็นสมูทตี้เพื่อเพิ่มความหลากหลายให้กับรสชาติในแต่ละครั้งด้วยครับ

• การเป็นผลลัพธ์ที่ดีของผลิตภัณฑ์

สิ่งที่ได้มาเมื่อเรากลายเป็นผลลัพธ์ที่ดีของผลิตภัณฑ์ คือทีมงานของผมภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในผลิตภัณฑ์มากขึ้น โดยผมเป็นผลลัพธ์ที่ชัดเจนจากการใช้ผลิตภัณฑ์ BODi Design Set ส่งผลให้ทีมงานกล้าพูดกล้าขาย ซึ่งทีมงานสามารถนำภาพของผมไปเปิดให้ผู้มุ่งหวังดูได้ การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ เรียกได้ว่าเป็นประโยชน์รอบด้านและคุ้มค่ามากจริง ๆ ครับ

และสำหรับวันนี้ ผมพูดได้เต็มปากว่ารู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นผลลัพธ์ของผลิตภัณฑ์ที่ดีอย่าง BODi Design Set ผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ด้านโภชนาการอย่างครบถ้วน **“ขอบคุณโครงการดี ๆ BODi Design Challenge และทีมงานซัดเซสมอร์มากครับ”** ที่คัดสรรผลิตภัณฑ์และจัดโครงการดี ๆ อย่างนี้ขึ้นมา

8 เรื่องที่คุณจะได้จากการไป SCM Health CREATOR CAMP



1

MINDSET

การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

2

ความรู้แน่น ๆ เรื่องการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่การรับประทานอาหาร พักผ่อน ออกกำลังกายและการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกต้อง

3

หลักการรับประทานอาหาร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบ “โภชนบำบัด” รวมถึงการออกกำลังกาย ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมผู้บริโภค

4

เทคนิคการวางย

เหนือชั้นจากgurudivang

5

ประกาศนียบัตรรับรองการเป็น “SCM Health Creator”
นักออกแบบสุขภาพตัวจริง

6

เป็น วิทยากรพิเศษ

บรรยายผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ

7

เทคนิคการติดตาม

และวัดผลอย่างมีประสิทธิภาพ

8

ความสนุก

แบบจัดเต็มในรูปแบบที่คุณไม่เคยได้

AUTOSHIP SCM Products Lover

โปรแกรมออโต้ชิพ ฟากรักผ่านสินค้าชัคเซสมอร์
เริ่ม 1 พ.ค. 2563 เป็นต้นไป

S.O.D MORE



CODE : AT2001

รับฟรี พิเศษ
เดือนที่ 6 S VERA GEL 1 หลอด
เดือนที่ 12 S.O.D MORE 1 ขวด

PHYTOVY LIV



CODE : AT2002

รับฟรี พิเศษ
เดือนที่ 6 S VERA GEL 1 หลอด
เดือนที่ 12 PHYTOVY LIV 1 กล่อง



รับผลิตภัณฑ์ทุกเดือน
ต่อเนื่อง 12 เดือน (จัดส่งฟรี)
หรือเลือกรับสินค้าได้ทุกสาขา
ทั่วประเทศไทย



สมัครผ่านช่องทางออนไลน์
หรือทุกสาขาทั่วประเทศไทย

เงื่อนไขการสมัคร

1. เฉพาะสมาชิกชัคเซสมอร์เท่านั้น
2. สำหรับการสั่งซื้อส่วนตัว ROC เท่านั้น
3. ระบบจะทำการตัด SCM Point ในรอบวันที่ 5 ของทุกเดือน หากมีเงินใน SCM Point ไม่เพียงพอ จะถือว่าคำสั่งซื้อไม่สมบูรณ์ และระบบจะตัดเงินใน SCM Point อีกครั้ง ในวันที่ 20 ของเดือนนั้นๆ
4. หากต้องการสมัคร ยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงใดๆ กรุณาติดต่อชัคเซสมอร์ทุกสาขา หรือติดต่อ Call Center 02-511-5951

หมายเหตุ : เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า



SCM

กัมพูชา สิงคโปร์ คึกคัก! นำเข้าสวนกระแส...วิกฤติเศรษฐกิจ

ยังคงร้อนแรงอย่างต่อเนื่องสำหรับตลาดกัมพูชา และสิงคโปร์ ล่าสุดเติบโตหลายร้อยเปอร์เซ็นต์ สวนทางเศรษฐกิจโลกในปัจจุบัน คาดว่า เป็นผลมาจากพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลง จากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้ผู้บริโภคมีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพและให้ความสำคัญ “การป้องกันมากกว่าการรักษา” ซึ่งคาดว่าแนวโน้มนี้ จะส่งผลบวกต่อการเติบโตของตลาดอาหารเสริมสุขภาพในระยะยาวอย่างยั่งยืน

พร้อมกันนี้ ยังได้รับการส่งต่อความรู้ ความคิด และแนวทางการขยายธุรกิจจาก 2 ผู้บริหาร ที่ทุ่มเท เวลา แรงกาย และแรงใจให้กับนักธุรกิจโดยผ่านช่องทางการให้ความรู้และส่งมอบคุณค่าผ่านช่องทางออนไลน์อย่างต่อเนื่อง ปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้คือ **สุดยอดแห่งการเติบโตแบบจุดไม่อยู่เลยทีเดียว**



Q&A

ทำไมต้อง "ดีท็อกซ์"

DETOX



Q: ทำไมทาน ไฟโตวีลฟ์ แล้วต้องทานน้ำตาม มาก ๆ ?

A: เนื่องจากใน ไฟโตวีลฟ์ มีปริมาณไฟเบอร์สูงมาก ซึ่งไฟเบอร์แต่ละชนิดจะพองตัวและทำงานได้ดี ต้องใช้น้ำปริมาณมาก

Q: ทำไมบางคนทาน ไฟโตวีลฟ์ แล้วถึงไม่ถ่าย?

A: **กรณีที่ 1** อาจจะต้องดื่มน้ำตามน้อย ควรดื่มน้ำให้มากกว่าเดิม ทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ออกกำลังกาย เพื่อให้ลำไส้ได้มีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น สำหรับบางรายที่ธาตุหนักมาก ๆ สามารถทาน 2 ซองต่อวัน และควรทานต่อเนื่อง จะทำให้ขับถ่ายดีขึ้นอย่างแน่นอน

กรณีที่ 2 ระบบการทำงานของลำไส้บางรายไม่ปกติหรือมีเมือกไขมันเกาะอยู่จำนวนมาก จึงควรทานติดต่อกันทุกวัน ไฟโตวีลฟ์ จะช่วยล้างคราบเมือกไขมันออก และปรับสมดุลการทำงานของลำไส้ ทำให้ถ่ายเป็นปกติได้

Q: ทำไมทาน ไฟโตวีลฟ์ แล้วถ่ายท้องบ่อย?

A: สำหรับคนธาตุอ่อนหลังทานแล้ว ถ้ามีถ่ายหลายรอบให้ลดการทานให้น้อยลงเหลือครึ่งซองก็เพียงพอ

Q: ไฟโตวีลฟ์ เด็กทานได้ไหม?

A: เด็กอายุ 7 ขวบขึ้นไปสามารถทานได้ แนะนำให้ทานครึ่งซองครึ่งซองก็เพียงพอ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารในปริมาณที่พอดีต่อร่างกาย

Q: ทำไมบางคนทาน ไฟโตวีลฟ์ ถึงปวดบิด?

A: ถ้ามีมวลอุจจาระเยอะ อาจเกิดอาการปวดบิดได้ สำหรับบางคนซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ใน ไฟโตวีลฟ์ ไม่มีส่วนผสมของยาถ่ายที่ไปกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวอย่างรุนแรง

Q: ไฟโตวีลฟ์ ช่วยเรื่องควบคุมน้ำหนักได้ไหม เพราะอะไร?

A: ไฟโตวีลฟ์ มีส่วนประกอบของไฟเบอร์และโพรไบโอติก ที่ช่วยในเรื่องการปรับสมดุลระบบการเผาผลาญของร่างกาย ช่วยลดการดูดซึมไขมันในลำไส้และช่วยให้ระบบเมตาบอลิซึมเผาผลาญพลังงานดีขึ้น จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

Q: สามารถหยุดทาน ไฟโตวีลฟ์ ได้หรือไม่ เมื่อถ่ายเป็นปกติแล้ว หรือต้องทาน ไฟโตวีลฟ์ อย่างต่อเนื่อง?

A: สามารถหยุดทานได้เมื่อขับถ่ายเป็นปกติ แต่เนื่องจากคนเรามักทานอาหารที่ไม่มีกากใยหรือทานแต่ของมัน ๆ และเนื้อสัตว์ที่มากเกินไป จึงทำให้ระบบขับถ่ายมีปัญหาอีก ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดีสามารถทาน ไฟโตวีลฟ์ เป็นประจำต่อเนื่องได้ เพื่อปรับสมดุลการทำงานของลำไส้ ช่วยดีท็อกซ์ลำไส้และดับเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

Q: หากทานยาหรืออาหารเสริมตัวอื่นก่อนนอน แล้วต้องทาน ไฟโตวีลฟ์ ก่อนนอนร่วมด้วย ต้องรับประทานอย่างไร?

A: ทานอาหารเสริมก่อน 1/2-1 ชม. แล้วค่อยทาน ไฟโตวีลฟ์ แล้วเข้านอนทันที

Q: คนเป็นเบาหวานทาน ไฟโตวีลฟ์ ได้หรือไม่ ?

A: ทานได้ เนื่องจากส่วนผสมของ ไฟโตวีลฟ์ เป็นน้ำตาล Sucralose ซึ่งไม่สามารถถูกย่อยโดยน้ำย่อยของร่างกาย ร่างกายจึงไม่ได้รับพลังงานเพิ่มและไม่กระทบต่อระดับของฮอร์โมนอินซูลิน ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น จึงเหมาะกับการใช้กับบุคคลทั่วไปและกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

Q: คนทานเจทาน ไฟโตวีลฟ์ ได้ไหม?

A: ทานได้ เนื่องจากเป็นโคโคไซทานจากพืชที่สกัดมาจากเห็ดที่นำเข้ามาจากประเทศเบลเยียม ไม่ใช่โคโคไซทานจากเปลือกกุ้ง คนทานเจก็สามารถทานได้

Q: คนที่มีโรคประจำตัวอะไรก็ไม่ควรทาน ไฟโตวีลฟ์?

A: คนมีโรคประจำตัวก็สามารถทาน ไฟโตวีลฟ์ ได้ เช่น คนที่เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ไทรอยด์และความดันโลหิตสูง

LEADERS SEMINAR TRIP TO...

ENGLAND



SUCCESSMORE
WORLD
EXPERIENCE

**Success Magazine จะออกปรากฏ
สู่สายตาพวกเราสมาชิก Successmore
ในทุกๆ 2 เดือน เวลาช่วงผ่านไปรวดเร็ว
เหลือเกิน...**

ฉบับนี้พบกันใหม่อีกครั้ง ต่อจากฉบับที่แล้ว **บอร์แมน** ได้
เปิดภาพความฝันสถานที่ท่องเที่ยวในกรุงลอนดอนประเทศ
อังกฤษให้เห็นกันอย่างจุใจแล้ว ซึ่งในครั้งนี่ จ้ามาจากประเทศ
อังกฤษไปยังประเทศที่อยู่ใกล้ ๆ กันแต่ยังอยู่ในกลุ่มประเทศ



สหราชอาณาจักร นั่นคือประเทศเวลส์
(Wales) ไปชมความงดงามของเมือง
บาร (Bath) เมืองมรดกโลก 2,000 ปี
ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมเก่าแก่ กับพิพิธภัณฑ์น้ำแร่ร้อนโรมัน และเที่ยวเยี่ยมชมเมืองคาร์ดิฟฟ์ เมืองหลวงแห่งเวลส์
กันครับ

(เมืองบาร)

เมืองมรดกโลก 2,000 ปี

เป็นเมืองเล็ก ๆ อยู่ทางตะวันตกของกรุงลอนดอน ตั้งอยู่
บริเวณหุบเขาริมแม่น้ำเอวอน (Avon) มีจุดเด่นในความเป็น
เมืองแห่งน้ำแร่และน้ำพุร้อน ซึ่งได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว
เที่ยวตลอดทั้งปี เพราะเป็นเมืองที่มีสถาปัตยกรรมที่งดงาม
มีร่องรอยอารยธรรม สถาปัตยกรรมของชาวโรมันอยู่มาก
และสมบูรณ์มากที่สุด นอกจากนี้ยังมีแหล่งท่องเที่ยวเชิง
วัฒนธรรม ที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกให้มา
เยือนเมืองนี้

**สถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นไฮไลท์อันดับหนึ่งของเมืองบาร
คือโรงอาบน้ำโรมัน (Roman Bath)** เป็นโรงอาบน้ำโบราณ
ขนาดใหญ่ สร้างขึ้นในยุคที่เกาะอังกฤษถูกปกครองโดยชาว
โรมัน

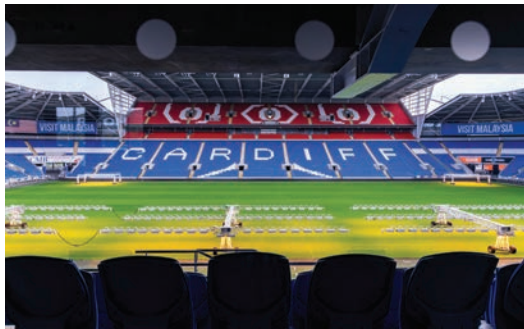
ปัจจุบัน ยังให้บริการแช่น้ำแร่ ซึ่งมีทั้งสระว่ายน้ำ บ่อน้ำแร่
เย็น-ร้อน และห้องอบไอน้ำ นอกจากนี้ ยังมีส่วนที่เป็น
Turkish Bath ซึ่งเป็นการอาบน้ำแบบโบราณให้นักท่องเที่ยว
ได้ผ่อนคลายความเมื่อยล้า สำหรับใครที่อยากลิ้มรสชาติ
น้ำแร่ธรรมชาติก็มีให้ชิมเช่นกัน

BATH



(เมืองคาร์ดิฟฟ์)

เมืองหลวงแห่งเวลส์ เป็นเมืองท่าที่มีเสน่ห์...

WALES

เมืองคาร์ดิฟฟ์ เมืองหลวงแห่งเวลส์ เป็นเมืองท่าที่มีเสน่ห์ เป็นที่ตั้งของปราสาทยุคกลางในสวนที่สวยงามและมีสนามกีฬาอันยิ่งใหญ่ พร้อมกับย่านบันเทิงริมน้ำที่มีสีสันแพรวพราว ทำให้คุณต้องมนต์สะกดแห่งความศิวิไลซ์ได้อย่างง่าย ๆ **ความพิเศษของเมืองคาร์ดิฟฟ์** คือ การผสมผสานความงดงามของสถานที่สำคัญจากยุคกลางอันมีประวัติศาสตร์ยาวนานนับ 2,000 ปี เข้ากับภูมิทัศน์เขียวขจี งดงามและตื่นตาตื่นใจของสถานบันเทิงยุคใหม่เอาไว้ได้อย่างลงตัว

● **ปราสาทคาร์ดิฟฟ์** แลนด์มาร์คของเมืองคาร์ดิฟฟ์ เป็น 1 ใน 5 ปราสาทของเมืองที่ถือเป็นตัวอย่างสถาปัตยกรรมโรมันที่น่าทึ่ง มีเอกลักษณ์ที่สวยงามแบบเฉพาะตัว บ่งบอกความเป็นมาของเมืองคาร์ดิฟฟ์ที่มีความมั่งคั่งและสงบสุข ถ่ายทอดผ่านการตกแต่งอันหรูหราและความสมบูรณ์ของปราสาทที่ถูกดูแลรักษามายาวนานได้เป็นอย่างดี

● **อ่าวคาร์ดิฟฟ์** เป็นท่าเรือขนถ่ายสินค้าเก่าแก่ ครอบคลุมพื้นที่กว่า 2,700 เอเคอร์ ปัจจุบันถูกพัฒนาเป็นย่านการค้าและบันเทิง มีทั้งบาร์ ร้านอาหาร ร้านค้าบูติกและร้านเสื้อผ้า กระจุกกระจายอยู่ในอาเขตสโตนวอลล์วูดเรียนหลายแห่ง ถือเป็นแหล่งช้อปปิ้งสำคัญของชาวคาร์ดิฟฟ์

● **พิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์แห่งชาติ St. Fagans** เป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงอาคารดั้งเดิมของเวลส์มากกว่า 40 อาคาร คล้าย ๆ เมืองโบราณของประเทศไทย เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เพลิดเพลินไปกับวิถีชีวิตชาวเวลส์ในยุคต่าง ๆ

● **พิพิธภัณฑ์ศิลปะแห่งชาติคาร์ดิฟฟ์** สถานที่พ่นคลายสายตาสำหรับคนรักงานศิลปะ เพื่อเสพงานศิลป์ ชมความงดงามของศิลปะที่ถูกรวบรวมและดูแลรักษาเป็นอย่างดี

● **สนามกีฬามิลเลนเนียมเนียมสเตเดียม (Millennium)** เป็นสนามกีฬาที่มีความสวยงาม มีขนาดใหญ่ สามารถจุผู้ชมได้ถึง 74,500 คน บ่งบอกถึงความหลงใหลในกีฬาของชาวเวลส์ได้เป็นอย่างดี

ขอเป็นกำลังใจให้ทุก ๆ ท่าน มาร่วมเติมเต็มประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันใน Successmore World Experience to England รวมถึงการไปเที่ยวชมประเทศเวลส์ในครั้งนี้ด้วยกัน มอร์แมนเชื่อว่าสถานที่ท่องเที่ยวในฝันของคุณจะอยู่ใกล้แค่เอื้อม ถ้าคุณมีใจปรารถนาอย่างแรงกล้า และลงมือทำอย่างจริงจังจนบรรลุผลลัพท์

ฉบับนี้ขอลาไปก่อน ฉบับหน้ามาพบกันใหม่พร้อมกับความตระการตาของเมืองอื่น ๆ ของประเทศอังกฤษ เช่น เมืองแมนเชสเตอร์ เมืองลิเวอร์พูล เมืองอ็อกฟอร์ด และเมืองวินเดอร์เมียร์ แล้วพบกันครับ

โรคมะเร็งตับ

ตับ คืออวัยวะภายในที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย เปรียบเทียบประมาณหนึ่งใน 50 ของน้ำหนักตัว ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราน้ำหนักตัว 50 กก. ตับจะมีขนาด 1 กก. ตับที่สุขภาพดีจะมีผิวนุ่มสีชมพูอมน้ำตาล ตำแหน่งของตับจะอยู่ในช่องท้องด้านขวาใต้กระบังลม

ตับ มีหน้าที่ที่สำคัญหลัก ๆ คือ

- เป็นแหล่งสะสมพลังงาน สารอาหาร และวิตามินต่าง ๆ ในร่างกาย
- ขับสารพิษหรือที่ออกซิน ที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงานภายในร่างกายช่วยขับ แอลกอฮอล์ ยาบางชนิด และสารพิษอื่น ๆ
- ต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม ที่เข้ามาในร่างกาย
- สร้างโปรตีน ที่มีส่วนช่วยให้เลือดแข็งตัว
- สร้างน้ำดี เพื่อช่วยย่อยไขมันและลดสภาพความเป็นกรดในลำไส้ เพื่อให้กระบวนการดูดซึมดีขึ้น

หากเราละเลยความสำคัญ ไม่ได้สนใจที่จะดูแลตับ เพื่อให้ใช้งานได้ตามปกติ ปล่อยให้ตับทำงานหนัก นานไปตับจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพ ความสามารถในการต่อต้านสารพิษและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ จะเริ่มเสื่อมถอยลง เมื่อเซลล์ตับถูกทำลายเพิ่มขึ้น ก็จะเข้าสู่สภาวะตับอักเสบ เป็นโรคตับแข็งตามมา และพัฒนาต่อไปเป็นโรคมะเร็งตับในท้ายที่สุดได้...

โรคมะเร็งตับเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตสูงสุดในประเทศไทยเมื่อเทียบกับมะเร็งในอวัยวะอื่น ๆ

(ข้อมูลจากสถิติกระทรวงสาธารณสุข ปี 2561) ถึงแม้ว่าจะมีการรณรงค์อย่างหนัก ให้ตระหนักถึงโทษและความอันตรายของโรคมะเร็งตับ อย่างต่อเนื่อง แต่จากพฤติกรรมความเคยชินบางอย่างที่ทำบ่อย ๆ จนติดเป็นนิสัยของผู้คนในยุคปัจจุบัน จึงก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง...

สัญญาณอันตรายจากความผิดปกติของ "ตับ"

- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร
- ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
- ผิวแห้ง คันยุกยิบตามตัว
- เจ็บบริเวณชายโครงด้านขวา
- มีไข้ต่ำ ๆ ตลอดเวลา
- ตาเหลือง ตัวเหลือง ท้องโต

มะเร็งตับในระยะแรกจะไม่มีสัญญาณเตือนใด ๆ ก่อนที่ตับจะมีปัญหาจนนำไปสู่การเป็น มะเร็งตับ ใช้เวลาดำเนินโรคค่อนข้างนาน ต้องผ่านการสะสมสารพิษ และของเสียมากมายจากเครื่องดื่มหรืออาหารที่รับประทานเข้าไป จนตับมีลักษณะโตขึ้น มีไขมันปกคลุมไปทั่วพื้นที่ของตับ จนเริ่มเกิดการอักเสบ จากนั้น กระบวนการของร่างกายจะพยายามเข้าซ่อมแซมบริเวณที่อักเสบ ขณะที่กำลังซ่อมแซมอยู่นั้นก็จะมี การเพิ่มคอลลาเจนในตับเพื่อยึดโครงสร้างต่าง ๆ ของตับให้กลับมาดีที่สุดในที่สุด แต่การซ่อมแซมที่เรื้อรังต่อเนื่องนั้น ก็จะทำให้เกิดพังผืดขึ้นในตับ ผิวของตับก็จะเริ่มมีลักษณะขรุขระและแข็งตัวมากขึ้น จนเป็นตับแข็ง เมื่อเซลล์ตับเสื่อมลงต่อเนื่องและตับแข็งมากขึ้นก็จะพัฒนาไปเป็นโรคมะเร็งตับในที่สุด

สาเหตุเริ่มต้นของการเกิดโรคมะเร็งตับ!!



ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี หรือ ซี ซึ่งติดต่อกันได้จากการไม่ใช่ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น หรือใช้ของส่วนตัวที่มีโอกาสเปื้อนเลือดร่วมกัน เช่น มีดโกน หรือกรรไกรตัดเล็บ และการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เปื้อนพาหะของเชื้อไวรัสชนิดนี้



ผู้ที่ชื่นชอบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เนื้อเยื่อของเซลล์ตับถูกทำลายมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะตับอักเสบหรือตับแข็ง และอาจพัฒนาไปเป็นโรคมะเร็งตับในที่สุด



ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารรสจัด ที่ถูกปรุงแต่งด้วย หวาน มัน เค็ม อาหารยอดนิยม ล้างง่ายหรืออาหารจังก์ฟู้ดที่มากไปด้วยแป้ง ไขมันและน้ำตาล เช่น มันฝรั่งทอด ไก่ทอด พิซซ่า โดนัท น้ำอัดลม เป็นต้น



รู้หรือไม่

Did You KNOW?

การ Detox ตับ จำเป็น...ต่อร่างกายจริงหรือไม่

"ตับ" เป็นอวัยวะที่สำคัญในร่างกายที่ต้องดูแล เนื่องจากตับมีความเกี่ยวเนื่องกับระบบต่าง ๆ ทั้งร่างกาย **ตับ** ช่วยในการสะสมสารอาหารไว้ให้ร่างกาย เพื่อดึงออกมาใช้ในยามจำเป็นและการสร้างน้ำดี ซึ่งจะทำให้การลำเลียงน้ำดีเหล่านั้นไปตามท่อน้ำดีโดยปลายทางคือลำไส้เล็ก และจะทำหน้าที่ในการช่วยย่อยสารอาหารประเภทไขมันที่ลำไส้เล็ก ซึ่งในขณะเดียวกัน **ตับ** ก็ใช้ท่อน้ำดีเป็นช่องทางกำจัดของเสียและสารพิษที่ตับเก็บไว้ให้ออกไปพร้อมน้ำดี

ปัจจุบันเราบริโภคอาหารแปรรูปหรือบริโภคอาหาร **Junk food** อาหารที่ไม่มีคุณภาพทางโภชนาการและให้พลังงานสูงมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ได้ในทุกวัน ถ้าหากเราบริโภคบ่อย ๆ เป็นเวลานาน ไม่เพียงแต่จะส่งผลเสียกับร่างกาย แต่ยังส่งผลทำให้ลำไส้และตับนั้นทำงานหนัก อีกทั้งยังสะสมสารพิษไว้ที่ตับโดยที่เราไม่รู้ตัว เมื่อตับได้รับสารพิษที่มีปริมาณมากจนขับสารพิษออกไม่ทัน สารพิษเหล่านั้นก็จะถูกปล่อยเข้าสู่กระแสเลือด สุดท้ายแล้วตับก็จะเสื่อมสภาพลง เป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ไขมันพอกตับ ตับอักเสบ โรคตับแข็ง และสุดท้ายกลายเป็นโรคมะเร็งตับ

๘๘ หลายคนมองข้ามเรื่องการขับสารพิษออกจากร่างกาย เพราะคิดว่ายุ่งยากและไม่จำเป็น แต่ทราบหรือไม่ว่า สาเหตุเบื้องต้นของอาการเจ็บป่วยมักมาจากการที่ร่างกายสะสม **๘๘** สารพิษมากเกินไป...

อีกทั้งยังมีภาวะของระบบขับถ่ายที่ไม่ดีร่วมด้วย เนื่องจากระบบขับถ่ายกับระบบกำจัดของเสียมีความสัมพันธ์กัน เพราะกากอาหารที่ถูกย่อยอยู่ภายในลำไส้ และเมื่อร่างกายมีการกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว กากอาหารจะถูกขับเคลื่อนลงไปรวมกันที่ลำไส้และขับถ่ายออกจากร่างกายไป แต่ถ้าหากขับถ่ายไม่ปกติและมีอาการท้องผูกบ่อย ๆ อาหารย่อยยาก **สุดท้าย! ของเสียที่ไม่ได้ถูกขับออกมาจะย้อนกลับเข้าไปในกระแสเลือดและตับก็จะทำหน้าที่เก็บสารพิษเหล่านั้นไว้ จนทำอันตรายกับร่างกายและตับในที่สุด!**



การรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ ร่วมกับสารอาหาร ที่มีโพรไบโอติกส์ หรือกลุ่มจุลินทรีย์ขนาดเล็ก ที่ช่วยเพิ่มจำนวนแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ทำให้ลำไส้เกิดความสมดุลและช่วยเพิ่มการนำสารอาหารที่จำเป็นไปใช้ดึงเอากากอาหารที่เน่าเสียอยู่ภายในลำไส้ออกมาในรูปของอุจจาระ เพื่อการกระตุ้นระบบลำไส้ให้การขับถ่ายทำงานเป็นปกติ ลดการเกาะตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด และลดการสะสมของไขมันที่ตับ



ประโยชน์ของการ Detox ตับ

- ช่วยให้ตับฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ช่วยเร่งการขับสารพิษตกค้างออกจากร่างกาย
- ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง
- ช่วยลดการสะสมของไขมันที่ตับ และลดการเกาะตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด
- ช่วยการดูดซึมเอาสารอาหารไปใช้ประโยชน์:ทำได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ระบบเผาผลาญภายในร่างกายดีขึ้นด้วย ซึ่งมีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก
- ช่วยย่อยอาหารจำพวกไขมันได้ดียิ่งขึ้น
- ยังช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เพราะการผลิตน้ำดีน้อยอาจทำให้ลำไส้แปรปรวน

รู้อย่างนี้แล้วจึงควรรีบ Detox ตับ เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ที่ชอบดื่มแอลกอฮอล์ ต้องรับประทานยาบางชนิดบ่อย ๆ รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับได้ง่ายมาก ดังนั้น เพื่อการฟื้นฟูสุขภาพตับและร่างกายของคุณ การดูแลสุขภาพตับไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพียงแค่รับประทานอาหารให้ครบหมู่ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และรับประทานอาหารที่ช่วยให้ตับไม่ทำงานหนักขับสารพิษได้ง่ายขึ้น

PHYTOVY

ไฟโตวี (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)

ดีที่ออกซ์ ดีม่ง่าง อร่อย ผลลัพธ์ดี

- ช่วยเพิ่มใยอาหาร ให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ช่วยขับของเสีย และไขมันออกจากลำไส้
- ช่วยให้ลำไส้ดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น
- ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับสารพิษในลำไส้
- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด
- ช่วยลดความเสี่ยง ในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่

วิธีรับประทาน : ละลายผลิตภัณฑ์ 1 ของ ในน้ำอุณหภูมิธรรมดาหรือน้ำเย็น 120-150 มล. ใช้ช้อนคนให้ละลาย





ตอนที่ 1

5 แรงขับเคลื่อนพื้นฐาน สู่ชัยชนะ...!!

สวัสดิ์ศรีรับ นักธุรกิจซัคเซสมอร์ทุกท่าน พบกับ More Guru ครั้งนี้ เป็นงวดเดือนพฤศจิกายนแล้ว ถ้าเป็นมวยชก 12 ยก นี่คือการชกในยกที่ 11 แล้วครับ 10 ยกที่ผ่านมาการชกและผลคะแนนเป็นอย่างไรกันบ้างครับ สถานการณ์เป็นต่อหรือเป็นรอง หรือเสมอไหนเสมอกันอย่างไรก็ตาม อยาลืมที่จะประเมินผลและแก้เกมการชกใน 2 ยกที่เหลือด้วยนะครับ และเพื่อให้นักธุรกิจทุกท่านมีพลังในการขับเคลื่อนอย่างเต็มที่ในช่วงโค้งสุดท้าย ครั้งนี้ ผมจึงขอแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับ “5 แรงขับเคลื่อนพื้นฐานสู่ชัยชนะ” ดังนี้ครับ

1 แรงขับเคลื่อนที่ใช้ในการควบคุม

การนำพาตนเอง ทีมงานหรือองค์กรไปในทิศทางที่เราต้องการนั้นมีแรงขับเคลื่อนบางแรงที่เราจำเป็นต้องควบคุมมันได้ จึงจะส่งผลให้เราสามารถเคลื่อนตัวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งแรงขับเคลื่อนหลัก ๆ ที่เราต้องควบคุมให้ได้ มี 3 แรงหลัก ดังนี้

1.1 การควบคุมทัศนคติและนิสัยของตัวเอง

ทัศนคติ เป็นเรื่องของความคิดที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อเหตุการณ์ ต่อปัญหาและต่อสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิต ส่วนนิสัยเป็นส่วนของการปฏิบัติต่อทั้งตนเอง ต่อผู้อื่นและต่องาน ถ้าเราควบคุมสองแรงนี้ไม่ได้ เราจะไม่มีความแน่นอน ไม่มีความคงเส้นคงวา และประเด็นสำคัญคือ ถ้าเราควบคุมทัศนคติที่ดีและนิสัยที่ส่งเสริมของตัวเองไม่ได้ ทัศนคติและนิสัยด้านตรงข้ามที่เป็นอุปสรรคต่อชีวิตจะเข้าแทรกแซง จนส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้าของเรา ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องควบคุมทัศนคติและนิสัยของตัวเองให้ได้

1.2 ควบคุมให้ชีวิตได้พบกับความแปลกใหม่

กฎแห่งการสร้างชีวิต ที่เป็นความจริงแท้ว่าไว้ว่า “ชีวิตคุณจะไม่เปลี่ยน ถ้าตัวคุณไม่เปลี่ยน ผลลัพธ์ของคุณจะไม่เปลี่ยน ถ้าคุณมัวแต่ทำสิ่งเดิม ๆ” ในขณะที่ธรรมชาติของคนก็ติดกับดักของความกลัวและการติดยึดอยู่ในพื้นที่สบายใจ การที่เราจะก้าวข้ามความกลัวเพื่อขยายพื้นที่สบายใจให้ใหญ่ขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องควบคุมให้ชีวิตได้พบกับความแปลกใหม่ ในรูปแบบของแนวคิด การเรียนรู้ สถานที่ กลุ่มสินค้า กลุ่มลูกค้า และการลงมือทำในสิ่งที่แปลกใหม่ ซึ่งมาจากความคิดสร้างสรรค์จนก่อให้เกิดเป็นนวัตกรรมได้

1.3 ควบคุมกระบวนการทำงาน

การสร้างผลลัพธ์ ในเรื่องใด ๆ ก็ตาม ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทำที่ต่อเนื่อง มีต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ หากเราไม่สามารถควบคุมต้นน้ำ กลางน้ำ เราไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ที่เกิดได้ ดังนั้น การเอาใจใส่และควบคุมมาตรฐานการทำงานในทุก ๆ จุดของกระบวนการ จึงเป็นหัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนสู่เป้าหมาย

นักธุรกิจทุกท่านครับ!

เป็นยังไงบ้างครับ อ่านแล้วพอได้แรงบันดาลใจบ้างไหมครับ ถ้าได้เดี่ยวเรามาวางกันต่ออีกสามแรงขับเคลื่อนในฉบับหน้ากันนะครับ สำหรับครั้งนี้ ลองนำสองแรงขับเคลื่อนไปใช้ก่อน ผมเชื่อว่าถ้าแต่ละท่านใช้มันด้วยความเข้าใจ จะสามารถช่วยให้ท่านเคลื่อนตัวและทีมไปสู่เป้าหมายได้ดีขึ้นอย่างแน่นอนครับ

2 แรงขับเคลื่อนที่ใช้ในการแสดงความสามารถ

การสร้างผลผลิตนั้น มีต้นเหตุมาจากความสามารถในการสร้างผลผลิต ดังนั้น แรงขับเคลื่อนที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความสามารถและการดึงความสามารถออกมาใช้อย่างเต็มศักยภาพ จึงเป็นหัวใจสำคัญ โดยเราต้องดูแลใน 3 เรื่อง ดังนี้

2.1 ดูแลความปรารถนาและแผนงานในการเรียนรู้ของคุณ

โจทย์ข้างนอกที่เราต้องแก้มันยากขึ้นทุกวัน มีหนทางเดียวที่เรายังคงมีโอกาสแก้โจทย์ได้คือ การอัปเดตแนวคิด ความรู้ ความสามารถและเพิ่มพูนทักษะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโจทย์ของเราอย่างต่อเนื่อง ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้น เมื่อเราตระหนักรู้ว่าทำไมเราต้องพัฒนา มีแรงปรารถนาและมีแผนงานเรียนรู้พัฒนา จากนั้นก็ควบคุมตนเองให้ลงมือพัฒนาตามแผนงาน

2.2 มีเป้าหมายที่ท้าทาย วางแผนและยืนยันจุดจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

ทุกคนที่ต้องการความสำเร็จ ต้องผ่านขั้นตอนของการขยายตัว ซึ่งทำได้โดยการตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย วางแผน ลงมือทำ หาโค้ช ให้คำปรึกษาและประเมินเรียนรู้จากอุปสรรคของปัญหา ที่สำคัญคือการยืนยันหยัดที่นานพอ จนบรรลุเป้าหมายเพื่อสร้างความเชื่อมั่นระดับใหม่ของเราและของทีม ถ้าเรายืนยันจุดจนสร้างผลงานระดับใหม่ได้ เราจะมีโอกาสสร้างผลงานในระดับที่สูงถัดขึ้นไปได้อีก แต่ถ้าเรายอมไปก่อนก็ต้องถอยกลับไปสู่การยอมรับผลลัพธ์ระดับเดิม

2.3 รวมความสำเร็จกับตัวตนของคุณเข้าด้วยกัน

จงอย่าให้ความสำเร็จแยกส่วนกับตัวตน ซึ่งคุณจะรวมพลังแห่งการสร้างได้ คุณต้องเข้าใจหลักของการเป็นคนสำเร็จ อย่าเข้าใจแค่ระดับการได้ความสำเร็จ การเป็นคนสำเร็จ หมายถึง การมีความรู้สึกแบบคนสำเร็จ การเรียนรู้ให้มีความคิด ความสามารถแบบที่คนสำเร็จมี การลงมือทำที่กระตือรือร้นและเชื่อมั่นอย่างที่คนสำเร็จทำ การมีจังหวะหายใจและแววตาอย่างที่คนสำเร็จเป็น ถ้าคุณพัฒนาตนเองเป็นเครื่องส่งความสำเร็จ ในที่สุดคุณก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายในระดับที่ท้าทายยิ่ง ๆ ขึ้นไป

11 IDEAS

กรอบความคิดเพื่อเพิ่มปัญญา และการมีอิสระที่แท้จริง

1

จงมีกรอบความคิด ที่ให้ความสำคัญกับความหมาย

อย่าทำอะไรเพื่ออยู่ไปวัน ๆ เราต้องเลือกทำสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตของเราและมีผลกระทบต่อชีวิตผู้อื่น

2

จงยึดถือกรอบความคิดแบบเข้าหา

อย่ามัวแต่นั่งรอคอยวาสนาหรือเอาแต่วิ่งหนีปัญหา จงเป็นคนเชิงรุกที่เป็นผู้กำหนดกำกับควบคุมและเคลื่อนไปหาเป้าหมาย

3

จงมีกรอบความคิด “ที่นี่ ตอนนี้”

อย่ามัวแต่ผัดวันประกันพรุ่งหรือเตี้ยวก่อน รอให้พร้อมกว่านี้ค่อยเริ่ม จงเป็นคนลงมือทำทันที เตี้ยวกับกับเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต

4

จงทิ้งกรอบความคิด...แบบ “เปรียบเทียบ”

อย่าเปรียบเทียบกับคนอื่นจนเกินไป ถ้าจะเปรียบเทียบ ก็เอาแค่เป็นแรงบันดาลใจ จากนั้นให้เปรียบเทียบกับตัวเองเมื่อวาน เอาชนะตัวเองเมื่อวานให้ได้ทุก ๆ วัน ชีวิตจะรุ่งโรจน์แน่นอน

5

จงพูดภาษาอังกฤษ

อย่าใช้ภาษาลาบ ๆ เพราะ ภาษาลาบมาพร้อมกับพลังงานที่ต่ำ จงใช้ภาษาบวก เช่น เป็นไปได้ ฉันทำได้ ฉันรู้สึกยอดเยี่ยม พลังงานในตัวเราจะถูกยกระดับขึ้นทันที

6

จงหาคนที่อยากเป็นเหมือนเขา

อย่าย่ออยู่กับที่ จงมองหาคนต้นแบบและศึกษาเบื้องหลังแห่งความสำเร็จของเขา เพื่อเรียนรู้และลอกแบบในสิ่งที่มันได้ผลสำหรับคุณ

7

จงเปลี่ยนสิ่งของที่อยู่รอบตัว

อย่าจมอยู่กับสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ ที่ไม่ส่งเสริมชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนที่คบหา ชาวสารที่รับรู้อยู่ประจำ หนังสือที่อ่านหรือคนที่คุณขอคำปรึกษา จงดูแลสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันของคุณให้ดีที่สุดในทุก ๆ วัน เพราะทุกสิ่งในชีวิตของคุณจะเชื่อมโยงหากันโดยแยกกันไม่ออก

8

จงมีกรอบความคิดประสบการณ์มากกว่ากรอบความคิดการยึดติด

อย่ายึดติดกับความคิดเดิม ๆ หรือการกระทำเดิม ๆ จงเรียนรู้ความรู้ที่ทันสมัยกว่าและนำความรู้ นั้นมาลงมือทำเพื่อพัฒนาให้กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ ชื่นจนเข้าสู่สถานะที่ตัวเรามีทั้งวิชาความรู้และมีประสบการณ์ที่ผ่านการลงมือทำจริง

9

จงมีกรอบความคิด “กับใคร”

อย่าคิดสร้างความสำเร็จในชีวิตด้วยตัวคุณคนเดียว อย่าคิดถึงแต่ว่าคุณทำอะไรและอย่างไร จงคิดถึงขั้นว่าจะทำกับใคร จะร่วมมือกับใครเพื่อสร้างความสำเร็จไปด้วยกัน

10

จงยืดเกลารอบความคิดซ้ำ ๆ ให้ยิ่งใหญ

อย่าคิดไปเรื่อยเปื่อย ต้องคิดให้ชัดเจนในเป้าหมายที่คุณต้องการจริง ๆ และจดจ่อในกรอบความคิดข้อ 1-9 ซ้ำ ๆ จนกรอบความคิดนี้อยู่กับตัวเราและกลายเป็นนิสัยการคิดแบบใหม่ที่ส่งเสริมชีวิตคุณ

11

จงลดคำวิเศษณ์ของชีวิตให้เหลือน้อยที่สุด

อย่ามีแต่น้ำในชีวิต อย่าเอาแต่ไร้สาระ จงมีสาระ รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญของชีวิต มีแก่นสาร มีแบบแผน มีการลงมือทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์กับชีวิตในทุก ๆ วัน

CREATIVE

IMAGINATION

ตารางการประชุม

เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2563



พฤศจิกายน November

วันที่	งานประชุม	เวลา	สถานที่
วันที่ 2-3	- Successmore League	20.00 - 22.00 น.	- สนาม The Stadium Football
วันเสาร์ ที่ 7	- Personal Branding	18.00 - 20.00 น.	- FB Group : Personal Branding
วันอาทิตย์ ที่ 8	- President Talk On Tour	14.00 - 17.00 น.	- สาธาระยอง
วันที่ 9-10	- Successmore League	20.00 - 22.00 น.	- สนาม The Stadium Football
วันพุธ ที่ 11	- President Talk	16.00 - 18.00 น.	- สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
วันพฤหัสบดี ที่ 12	- Successmore League	18.00 - 19.00 น.	- สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
วันที่ 16-17	- Successmore League	20.00 - 22.00 น.	- สนาม The Stadium Football
วันที่ 18-20	- Trip เขาใหญ่	12.00 - 22.00 น.	- Hotel Labaris @ Khaoyai
วันเสาร์ ที่ 21	- Success Night Party	17.00 - 22.00 น.	- ST.Tropez ราชพฤกษ์
วันอาทิตย์ ที่ 22	- The Success #19	09.00 - 22.00 น.	- Show DC Hall
วันที่ 23-24	- Successmore League	20.00 - 22.00 น.	- สนาม The Stadium Football
วันพฤหัสบดี ที่ 26	- Special Training	18.00 - 19.00 น.	- สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
วันจันทร์ ที่ 30	- Successmore League	20.00 - 22.00 น.	- สนาม The Stadium Football

ธันวาคม December

วันที่	งานประชุม	เวลา	สถานที่
วันพฤหัสบดี ที่ 3	- พลัสคุณ พลัสทีม สู้ชัยชนะ	19.00 - 20.00 น.	- สาธาระยอง
วันอาทิตย์ ที่ 13	- Start Your Business with "WHY"	08.00 - 17.00 น.	- โรงแรมวังจันทร์ ริเวอร์วิว จ.พิจิตรโลก
วันอาทิตย์ ที่ 20	- Start Your Business with "WHY"	08.00 - 17.00 น.	- สยามนครินทร์ (อาคารวันเซอร์) หาดใหญ่

Incentive Trip



SCM พาเปิดประสบการณ์ใหม่สุดเอ็กซ์คลูซีฟ ด้วยการท่องเที่ยวแบบธรรมชาติใจกลางเขาใหญ่

คุณมีสิทธิ์ได้รับคำเชิญร่วมทริปท่องเที่ยวแบบเอ็กซ์คลูซีฟ หากคุณสามารถขับเคลื่อนธุรกิจให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง พร้อมไปเต็มอิ่มกับบรรยากาศกลางเขาใหญ่ กับห้องพักสุดหรู อาหารเลิศรส พร้อมมีน็อคเอาท์สุดสนุก พลาดไม่ได้กับทริป “เที่ยวฟรี สุดอากาศเต็มปอด 3 วัน 2 คืน” เพียงคุณทำคุณสมบัตินี้

HOTEL LABARIS @ KHAO YAI 3 วัน 2 คืน

ระยะเวลาการทำคุณสมบัตินี้ 1 ส.ค. - 31 ต.ค. 63 | เดินทางท่องเที่ยว 18 - 20 พ.ย 63



เงื่อนไขการทำคุณสมบัตินี้

รับสิทธิ์ 1 ที่นั่ง ★

1. ดำรงคุณสมบัตินี้ New Gold 1 ครั้ง ใน 3 เดือน และเป็น Bronze อีก 1 ครั้ง ร่วมกับแนะนำ Supervisor 6 ราย หรือ Executive 3 รายใหม่ ใน 3 เดือน
2. สำหรับผู้ที่เคยดำรงคุณสมบัตินี้ Gold ขึ้นไป ต้อง Re-qualified Gold อย่างน้อย 2 ครั้ง และเป็น Bronze อีก 1 ครั้ง ร่วมกับแนะนำ Supervisor 6 ราย หรือ Executive 3 รายใหม่ ใน 3 เดือน

รับสิทธิ์ 2 ที่นั่ง สำหรับรหัสคู่ ★★

1. ดำรงคุณสมบัตินี้ Platinum ทุกเดือน ร่วมกับแนะนำ Supervisor 6 ราย หรือ Executive 3 รายใหม่ใน 3 เดือน
2. ตำแหน่ง Diamond และสูงขึ้นไป สามารถช่วยดาวน์ไลน์ทำคุณสมบัตินี้ผ่านทริป 7 คนขึ้นไป โดยมีนับรวมผู้ผ่านทริปในสาย Diamond ท่านอื่นที่อยู่ได้สายงาน ร่วมกับแนะนำ Supervisor 6 ราย หรือ Executive 3 รายใหม่ ใน 3 เดือน

หมายเหตุ :

- รักษายอดส่วนตัวอย่างน้อย 750 PV ทุกเดือน
- บริษัทฯ หัก ภาษี ณ ที่จ่ายจากมูลค่าทริปเสมือนกับค่าคอมมิชชั่นทุกประการ

หมายเหตุ :

ภาพบรรยากาศเป็นเพียงภาพประกอบเมื่อการประชาสัมพันธ์เท่านั้น บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อมูลการท่องเที่ยวตามสถานการณ์เพื่อความเหมาะสม ฉะนั้น การพิจารณารางวัลสำหรับกิจกรรมส่งเสริมการขายอยู่ในดุลยพินิจของบริษัท ผู้ที่จะได้รับรางวัลในกิจกรรมส่งเสริมการขายแต่ละกิจกรรม จะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขจรรยาบรรณและระเบียบปฏิบัติของบริษัท ซิคเซมอร์ มีอิ่งค์ จำกัด (มหาชน) เท่านั้น



Leaders Seminar Trip To ENGLAND

เก็บคะแนน 1 สิงหาคม 2563 - 31 กรกฎาคม 2564



เงื่อนไข : 1. รักษายอด 750 PV / เดือน
2. Sponsor New Sup ทุกเดือน

พิเศษ : 1. เป็น New Platinum KSM Q 30 คะแนน
2. สร้าง New Platinum Gen 1 20 คะแนน
3. สร้าง New Platinum Gen 2 10 คะแนน

เก็บคะแนน : ครั้งที่ 1 รหัสเดียว 1,000 คะแนน รหัสคู่ 1,500 คะแนน
ครั้งที่ 2 รหัสเดียว 1,400 คะแนน รหัสคู่ 2,100 คะแนน
ครั้งที่ 3 รหัสเดียว 1,800 คะแนน รหัสคู่ 2,700 คะแนน

ครั้งที่ 4 รหัสเดียว 2,200 คะแนน รหัสคู่ 3,300 คะแนน
ครั้งที่ 5 รหัสเดียว 2,600 คะแนน รหัสคู่ 3,900 คะแนน
ครั้งที่ 6 รหัสเดียว 3,000 คะแนน รหัสคู่ 4,500 คะแนน

เงื่อนไขการร่วมโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง :

1. ผู้ผ่านคุณสมบัติ จะต้องปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณและกฎระเบียบของบริษัทฯ ทุกประการ (ไม่ทำผิดกฎจรรยาบรรณในการดำเนินธุรกิจ)
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาผู้ผ่านคุณสมบัติ โดยการตัดสินใจของบริษัท
3. บริษัทฯ หักภาษี ณ ที่จ่าย จากมูลค่าทรัพย์สินที่ประเมินกับค่าคอมมิชชั่นทุกประการ