

Schedule for 2310201
HEALTH & BEAUTY (3 credits)
Second semester (2019)

Time: WED 13.00 - 16.00

Room TAB220	Co-ordinator: Saowarath		
Topic	Hrs.	Date	Instructor
Orientation - โครงเนื้อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน - ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1	8 ม.ค.63 (ปิดกีฬามหาวิทยาลัย 15 ม.ค.)	Saowarath
1. Introduction to H&B - เนื้อหาโดยรวมของรายวิชา. - พื้นฐานเบื้องต้น	3	22 ม.ค.	Rath
2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - สารอาหารและประโยชน์/โทษ อาหารหลัก: อาหารเสริม: สารพิษในอาหาร	3	29 ม.ค.	Manchumas
2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ) - โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ) - อ้วนพอมสำคัญไฉน - ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรควัณ, Bulimia, Anorexia	3	5 ก.พ.	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - สมดุลสุขภาพ - การสร้างกล้ามเนื้อ - ออกกำลังกายให้ดูดี	3	12, 19 ก.พ.	Saowarath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส - โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ - ภาวะเครียดกับอารมณ์ - โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด - ทักษะความจำ	6	11 มี.ค.	Saowarath
Mid-term examination: ช่วง 2 - 6 มีนาคม 63			
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา	1	18 มี.ค.	Saowarath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ) - การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน - ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	25 มี.ค., 1, 8 เม.ย. (ปิดสงกรานต์ 15 เม.ย.)	Boonyarin
5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่...ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลิตภัณฑ์ทางการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย	9	22 เม.ย.	Manchumas
6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3		

7. หัวข้อพิเศษ เช่น การรับมือกับความเครียด/นัดนิสิตทำ CU-CAS	3	29 เม.ย.	Sawarath
Final examination: ช่วง 5 - 20 พฤษภาคม 63			

