

Schedule for 2310201
HEALTH & BEAUTY (3 credits)
First semester (2020)

Time: WED 13.00 - 16.00

Room: เรียน online

Co-ordinator: Saowarath

Topic	Hrs.	Date	Instructor
Orientation - โครงเนื้อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน - ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1.5	19-Aug	Saowarath
1. Introduction to H&B - เนื้อหาโดยรวมของรายวิชา และ พื้นฐานเบื้องต้น 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - สารอาหารและประโยชน์/โทษ, อาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	26-Aug	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - สมดุลสุขภาพ - การสร้างกล้ามเนื้อ - ออกกำลังกายให้ดูดี	3	02-Sep	Vorrapon
2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ) - โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ) - อ้วนผอมสำคัญไฉน - ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรควัว, Bulimia, Anorexia	3	09-Sep	Manchumas
4. การมีสมาธิและจิตใจ - โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ - ภาวะเครียดกับอารมณ์ - โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด - ทักษะความจำ	6	16,23 Sep (วันที่ 1-2 Oct รับ ปริญญา)	Saowarath
Mid-term examination: สอบ พุธที่ 7 ตุลาคม 63 เวลา 13.00-15.00 น.			
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา	1	14-Oct	Saowarath
4. การมีสมาธิ และจิตใจ (ต่อ) - การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน - ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	21-Oct	Saowarath
5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่...ได้อย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลิตภัณฑ์ทางการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย	9	28 Oct, 4, 11 Nov	Boonyarin
6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3	18-Nov	Manchumas
7. การนวดนิตทำ CU-CAS	1	25-Nov	Saowarath
Final examination: สอบ พุธที่ 9 ธันวาคม 63 เวลา 13.00-15.00 น.			