

Schedule for 2310201			
HEALTH & BEAUTY (3 credits)			
First semester (2022)			
Time: WED 13.00 - 16.00		Co-ordinator: Saowarath	
Room: MHMK 201			
Topic	Hrs.	Date	Instructor
Orientation - โครงเนือหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน - ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1.5	17 ส.ค.65	Saowarath
1. Introduction to H&B - เนื้อหาโดยรวมของรายวิชา และ พื้นฐานเบื้องต้น 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - สารอาหารและประโยชน์/โทษ, อาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	24 ส.ค.	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - สมดุลสุขภาพ - การสร้างกล้ามเนื้อ - ออกกำลังให้ดูดี	3	31 ส.ค.	Vorrapon
2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ) - โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ) - อ้วนพอมสำคัญไฉน - ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรคอ้วน, Bulimia, Anorexia	3	7 ก.ย.	Manchumas
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส - โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ - ภาวะเครียดกับอารมณ์ - โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด - ทักษะความจำ	6	14, 21 ก.ย.	Saowarath
Mid-term examination: สอบ (ในช่วง 3-7 ต.ค.65); วันที่ 05-10-2022 เวลา 13:00 - 15:00 น.			
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา/สอบเก็บตัวพิเศษ	3	12 ต.ค.	Saowarath
- การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน - ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	19 ต.ค.	Saowarath
5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่...ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลกระทบที่ทางการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย	9	26 ต.ค., 2 พ.ย., 9 พ.ย.	Pawinee
6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3	16 พ.ย.	Manchumas
นัดนิสิตทำ CU_CAS	1	23 พ.ย.	Saowarath
Final examination: สอบ (ในช่วง 28 พ.ย. - 13 ธ.ค.); วันที่ 07-12-2022 เวลา 13:00 - 15:00 น.			