

ผนวก ค

รายการ “คลับสุขภาพ”

รายการ	คลับสุขภาพ
ความยาว	15 นาที (ความยาวเนื้อหารายการ 11นาที)
ออกอากาศ	สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7
วันและเวลา	ทุกวันอังคาร เวลา 16.15 – 16.30 น.
พิธีกร	คุณผู้ย จีรนนท์ มะโนแจ่ม และ พิธีกรรับเชิญในช่วง Club Recommend คุณผกา เส็งพานิช ผู้ช่วยบรรณาธิการฝ่ายอาหาร นิตยสาร Health & Cuisine

Content	Health Cuisine Healthy Idea can do
---------	--

รูปแบบการนำเสนอ รายการวาไรตี้ที่เสนอเรื่องราวน่าสนใจเพื่อการดูแลสุขภาพ อาหารการกิน และไอเดียดี ๆ คู่บ้านคู่ครัวที่ทำงาน ได้ผลจริง

เบรคที่ 1 เปิดรายการ (1นาที)

พิธีกรต้อนรับคุณผู้ชมเข้าสู่คลับสุขภาพ คลับสนุกของคนรักสุขภาพ ในบรรยากาศสบาย ๆ แนะนำเรื่องราวที่น่าสนใจที่จะนำเสนอในรายการ

เบรคที่ 2 ช่วง “ Healthy Talk ” (4นาที)

พบกับการพูดคุยอย่างสนุกสนานและเป็นกันเอง ระหว่างพิธีกรกับแขกรับเชิญในช่วง Health Talk กับสาระและเรื่องราวที่น่าสนใจเพื่อสุขภาพที่คุณอยากรู้

- บุ๊กบ้านคนดัง สัมภาษณ์ครอบครัวเซเลบริตี้พูดคุยถึงวิถีดูแลสุขภาพที่น่าสนใจ
- ก้าวทันโรคร้ายไปกับนวัตกรรมใหม่ทางการแพทย์ อัปเดตเทรนด์สุขภาพและสิ่งประดิษฐ์ล้ำสมัย ไปกับคณะแพทย์และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจากสถาบันมีชื่อเสียง

- พาเที่ยวพาสถานที่และกิจกรรมสนุกเพื่อสุขภาพ
- ฟังประสบการณ์สุขภาพจากแขกรับเชิญที่เคยต้องทนทุกข์ทรมานด้วยโรคภัย พวกเขาผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาได้อย่างไร และการรักษาด้วยวิธีไหนที่ทำให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างเช่นทุกวันนี้

ช่วง “ One Minute You Can Do ” (1 นาที)

เพิ่มสีสันให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสนุก ง่าย และไม่น่าเบื่อไปกับไอเดียหมู่บ้านคู่ครัวสุดเก๋ ที่ผ่านการทดลองแล้วว่าทำง่าย ได้ผลจริง เพื่อทุกคนในครอบครัวจะได้มีสุขภาพดีอย่างมีชีวิตชีวา

เบรคที่ 3 ช่วง “ Club Recommend ” (5 นาที)

ช่วงนี้เอาใจนักชิมด้วยการบุกครัวเซฟมือหนึ่งของร้านอาหารชื่อดัง ชิมและชมเทคนิคการปรุงอาหารหลากหลายสไตล์ ที่คัดสรรแล้วว่าดีต่อสุขภาพ ส่วนใครที่ชอบเข้าครัวทำอาหารด้วยตัวเอง ช่วง Club Recommend ยังเปิดโอกาสให้คุณผู้ชมได้ทดลองทำอาหารสุขภาพง่าย ๆ สไตล์โฮมเมด ไปกับพิธีกรรับเชิญ คุณผกา เส็งพานิช ผู้ช่วยบรรณาธิการฝ่ายอาหารนิตยสาร Health & Cuisine และ เจ้าของคอลัมน์ครัวชีวิต ในนิตยสารชีวิต ที่จะมาเผยเคล็ดลับพร้อมแนะนำวิธีการปรุงอาหารสุขภาพแบบง่าย ๆ ให้อร่อยได้อย่างไม่น่าเชื่อ



ออกอากาศทุกวันจันทร์ เวลา 16.15 - 16.30 น. [more](#) 

รวมทุกคำตอบเรื่องสุขภาพส่งตรงถึงบ้านคุณ
โดยพิธีกรสุขภาพ **ยุ้ย - จิรนนท์**

