

นิตยสารแห่งแรงบันดาลใจที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้

ปีที่ 7 ฉบับที่ 43 เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2563

# SUCCESS

Magazine



หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

**BODI**  
Design

# GREETING

สารสั้นจากผู้บริหาร



นพ.สิทธิวีร์ เกียรติชวรัตน์  
ประธานกรรมการบริหาร

CEO นพกฤษฎี นิธิเลิศวิจิตร  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

## สวัสดีครับ! นักธุรกิจซัดเซสมอร์ ที่รักทุกท่าน

ทักทายกันในช่วงเดือนกรกฎาคม ซึ่งเป็นเดือนเริ่มต้นครึ่งหลังของปีแล้วครับ เวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน ในขณะที่หลายเดือนที่ผ่านมามนุษย์ทั้งโลกก็ต่างต่อสู้ทุกหนทางเพื่อเอาชนะโควิด-19 จนในที่สุดเราต่างต้องปรับตัวใช้ชีวิตอย่างมีโควิด-19 ในโลก จนกลายเป็นความปกติแบบใหม่ไปเลยทีเดียว...

อย่างไรก็ตาม ในส่วนของพวกเราทุกคนนั้น ชีวิตยังคงต้องก้าวเดินต่อไปด้วยความเชื่อมั่นที่มีต่อกัน ต่อแบรนด์ซัดเซสมอร์ และต่อเราทั้งสองคน โดยดูจากความจริงใจในตลอดเจ็ดปีที่ผ่านมา ที่เราต่างทำงานด้วยความมุ่งมั่นทุ่มเท การออกรายการสินค้าใหม่อย่างต่อเนื่อง การขับเคลื่อนบริษัทจนกลายเป็นแบรนด์มหาชน และจะยังคงก้าวเดินต่อไปด้วยหัวใจที่แกร่งกล้าและจิตวิญญาณที่สูงส่ง ดังนั้น จึงขอให้ทุกท่านที่สัมผัสถึงความจริงเหล่านี้ มีความหนักแน่นและเชื่อมั่นว่า ซัดเซสมอร์ คือเครื่องมือที่เหมาะสมที่สุดในการสร้างชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิมของเรา

**นักธุรกิจที่รักทุกท่านครับ** หลายเดือนที่ผ่านมา เราได้ผ่านช่วงตกอกตกใจในการเผชิญกับภาวะโควิดใหม่ ๆ ก้าวผ่านมาสู่ช่วงที่เราปักหลักยึดมั่นตั้งหลักได้ และกำลังก้าวต่อไปสู่จุดของการกลับมาในจุดเดิม เพื่อไปสู่ระยะของการเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป ซึ่งในส่วนของบริษัท เราก็ได้มีการเตรียมยกระดับมาตรฐานของแบรนด์ การปรับราคาสินค้าบางรายการลดลงให้สอดคล้องกับภาวะการแข่งขัน การวางแผนเรื่องกิจกรรมการตลาดที่ส่งเสริมการทำตลาดสินค้าลดน้ำหนักและดูแลหุ่น รวมทั้ง การพัฒนาเครื่องมือการตลาดดิจิทัล เพื่อให้เรามีความคล่องตัวในการขยายธุรกิจได้ง่ายขึ้น

ดังนั้น จึงขอให้ทุกท่านติดตามเรียนรู้และมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เราก็สามารถส่งพลังแห่งการดึงดูดออกไปจนส่งผลต่อการเติบโตของพวกเราแต่ละคนได้ ทั้งหมดนี้เป็นการปฏิบัติตามคำกล่าวอมตะที่ว่า **"ที่ได้มีการพัฒนา ที่นั่นย่อมมีการเติบโต"**

ดังนั้น จึงขอให้พี่น้องซัดเซสมอร์ทุกท่านเชื่อมั่นว่า ตัวเราเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ที่นี่ ขอเพียงให้ท่านพัฒนาความรู้ พัฒนาการคิด ยกระดับความเชื่อ ดูแลพลังและลงมือทำอย่างต่อเนื่อง ท่านไม่เพียงประสบความสำเร็จเท่านั้น แต่ยังสามารถมีชีวิตในแบบที่ต้องการ การมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายตรงที่สามารถ ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีชีวิตที่ดีขึ้นและสร้างสังคมที่มีความแข็งแรงขึ้นอีกด้วย ขอส่งความปรารถนาดีและกำลังใจให้แก่ทุกท่านให้มีความกล้าหาญมีความรักและมีความมุ่งมั่นที่เพียงพอต่อการเอาชนะอุปสรรคปัญหา จนสามารถพิชิตชัยชีวิตทั้งในด้านสุขภาพ การเงิน การแบ่งปัน ความสุขและการมีอิสรภาพแห่งชีวิตครับ

ด้วยรัก เชื่อมั่นและปรารถนาดี

นพ.สิทธิวีร์ เกียรติชวรัตน์ ประธานกรรมการบริหาร  
CEO นพกฤษฎี นิธิเลิศวิจิตร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

# CONTENTS

นิตยสารซัคเซส : ปีที่ 7 ฉบับที่ 43 เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2563

นิตยสารราย 2 เดือนของบริษัท ซัคเซสมอร์ บียิ่งค์ จำกัด (มหาชน)

ที่จัดทำขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักธุรกิจซัคเซสมอร์



# 10

**คุณสมบัติสำคัญ  
ของผู้ผู้นำ  
หนีจากโควิด-19**



**ขั้นตอน  
อัพเกรดตัวเอง  
เพื่อให้เป็นคนเก่ง**

5 - Activity Update

6 - Recognition :  
เมษายน - พฤษภาคม 2563

10 - Cover Story :  
BODi Design รุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

15 - SCM Legal :  
นายเมอร์แมน

17 - Info Overseas : ซัคเซสมอร์เวียดนาม  
เดินทางธุรกิจโดยผ่าน Smart Shop

18 - Q&A :  
ถามตอบ

20 - Guide Tip : LONDON!  
พาเที่ยวเมืองผู้ดี

22 - Health & Beauty :  
รุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

24 - More Being : คุณรู้หรือไม่?  
วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

26 - More Guru :  
10 คุณสมบัติสำคัญของผู้ผู้นำ หนีจากโควิด-19

27 - Successmore Leadership Academy (SLA) :  
5 ขั้นตอนอัพเกรดตัวเอง...เพื่อให้เป็นคนเก่ง

28 - ตารางงาน :  
กรกฎาคม - สิงหาคม 2563

# MARINA

DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT NUTRINAL BRAND



ช่วยลดคอเลสเตอรอล  
และไตรกลีเซอไรด์



ช่วยบำรุงหัวใจ  
และหลอดเลือด



ช่วยบำรุงสมอง



ช่วยบำรุงผิวพรรณ



ช่วยบำรุงสายตา



ช่วยบำรุงข้อต่อ

High EPA 530 mg  
DHA 100 mg  
**MARINA**  
1,080mg



1 กล่อง บรรจุ 30 แคปซูล  
www.successmore.com

หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

# BODi Design



นพ.ลิทธวีร์ เกียรติชนันต์  
ประธานกรรมการบริหาร

CEO นพทฤษฎี นิธิเลิศวิจิตร  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

SCM จัดเวิร์คชอป สุดเอ็กซ์คลูซีฟ ฝึกกำลัง  
ผู้บริหาร ผู้นำและนักธุรกิจ ร่วมสร้างสังคม Wellness  
& Well-being จัดโครงการ BODi Design Challenge  
หุ่นในฝัน..คุณปั้นได้>>>

นำโดย 2 ผู้บริหารสุดแกร่ง ต้นแบบของการดูแลสุขภาพ  
พร้อมเปิดตัว “มิกกี - นนท์ อัลภาชน์ ณ ป้อมเพชร”  
โค้ชผู้ฝึกสอนที่มา Train การออกกำลังกายให้ฟิตแอนด์  
เฟิร์ม และแนะนำโปรแกรมโภชนาการที่ถูกต้อง ไปกับ  
ชุดผลิตภัณฑ์ BODi Design เริ่มต้นออกกำลังกายไป  
ด้วยกันวันนี้!

“ สุขภาพดีสร้างได้ แค่อัดลีนใจลงมือทำ!  
มาร่วมกันสร้างสังคมแห่งคนรักสุขภาพ และขยายผล  
ให้พวกเราชาว SCM เป็นผลลัพธ์ที่ดีของสินค้าร่วมกัน  
ไปกับชุดผลิตภัณฑ์ BODi Design ด้วยการเริ่มต้น  
ออกกำลังกายไปด้วยกัน!



# การประกาศเกียรติคุณ นักธุรกิจชัคเซสมอร์

เดือนเมษายน - พฤษภาคม 2563



## นักธุรกิจชัคเซสมอร์ ระดับ Pearl



คุณกันตพัฒน์ จีระวงศ์พานิช  
จ.สงขลา



## นักธุรกิจชัคเซสมอร์ ระดับ GOLD

- คุณกฤษณ์ชเนศ มังสา
- คุณจุฑารัตน์ นาคะพันธ์
- คุณธันย์จิรา อัครสินวัชรากุล
- คุณนออนอ
- คุณบำรุง ทองรอด
- คุณบุญญาดา ฉิมประเสริฐ
- คุณปิยาพัชร จีระวัฒน์พิสิษฐ์
- คุณมนต์วัลลี ชื้อประเสริฐ
- คุณเมตตา พรหมปัญญา
- คุณวันทา แสงสา
- คุณสงวน ปวงขันคำ
- คุณสวัสดิ์ คิตอ่าน
- คุณสุรศักดิ์ หวังประสพกลาง
- คุณแอ๊ดเด

- จ.ชลบุรี
- จ.ราชบุรี
- จ.นครศรีธรรมราช
- จ.ตาก
- จ.ชุมพร
- จ.สงขลา
- จ.อุดรธานี
- จ.ระยอง
- จ.เชียงใหม่
- จ.อุดรธานี
- จ.เชียงใหม่
- จ.เชียงราย
- จ.ปราจีนบุรี
- จ.ตาก

**ระดับเข็ม เกียรติรางวัล**  
**นักธุรกิจชัคเซสมอร์**



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



## นักธุรกิจชนะเลิศระดับ GOLD

คุณโอภาส ตั้งวิจิตรวงศ์  
คุณเสมอ ทองเปราะ

กรุงเทพมหานคร  
จ.กาญจนบุรี



## นักธุรกิจชนะเลิศระดับ SILVER

คุณจามรี ปุระวัฒนากุล  
คุณจิรพัฒน์ ศรีภักดี  
คุณเจษฎา ศรีวิชัย  
คุณณัฐปนารี วีระวัฒนาพงษ์  
คุณดำริ เจริญโพธิ์  
คุณตฤณกร เสนพงศ์  
คุณณอม วัชรสมพร  
คุณปรีชา เพชรประภากุล  
คุณรษา พัฒนมาศ  
คุณรัชดาภรณ์ โพธิ์จันทร์  
คุณละออง แซ่ห้วงวน  
คุณวิชาญ พวงทอง  
คุณศศิประภา ภูถนนวนอก  
คุณศิริณา วงศ์เสนาะ  
คุณสมเดช ทำนากลับ  
คุณสุธาสินี พาหา  
คุณสุภารัตน์ คงสุข  
คุณอำนาจ นวลจันทร์

จ.สงขลา  
จ.ชลบุรี  
จ.เชียงใหม่  
จ.สุโขทัย  
จ.นครสวรรค์  
จ.สงขลา  
จ.สงขลา  
จ.นครศรีธรรมราช  
กรุงเทพมหานคร  
จ.นครสวรรค์  
จ.สงขลา  
จ.ระยอง  
จ.เชียงใหม่  
จ.ระยอง  
จ.กระบี่  
จ.นครราชสีมา  
จ.ระยอง  
จ.ชุมพร



## นักธุรกิจชนะเลิศระดับ BRONZE

คุณกรรณิการ์ คิดอ่าน  
คุณกฤษฎ์กมล แก้วอุดม  
คุณกาญจนา เกียรติคุณ  
คุณกำพล มงคลชัย  
คุณกิตติพงษ์ วานิชขจร  
คุณกุลธิดา กลั่นพิกุล  
คุณไกลรุ่ง หลงสวัสดิ์  
คุณชนิษฐา ยิงศรีทธา  
คุณแงแง

จ.เชียงราย  
จ.ฉะเชิงเทรา  
จ.สมุทรสาคร  
จ.กาญจนบุรี  
จ.เชียงใหม่  
จ.เชียงใหม่  
จ.ระยอง  
จ.นครศรีธรรมราช  
จ.ตาก



8. ระดับ  
Emerald



7. ระดับ  
Sapphire



6. ระดับ  
Ruby



5. ระดับ  
Pearl



4. ระดับ  
Platinum



3. ระดับ  
Gold



2. ระดับ  
Silver



1. ระดับ  
Bronze



## นักธุรกิจชัคเซสมอร์ ระดับ BRONZE

คุณจันทร์มาลี เจริญโพธิ์  
 คุณจาวรารณ โชติพันธุ์  
 คุณจุไรรัตน์ มณีมณฑล  
 คุณชนาสิน คำแก้ว  
 คุณชัชรินทร์ เมืองสง  
 คุณชัยณัฐ รัตนเกษร  
 คุณณัฐปภัทร์ พิมพ์เมือง  
 คุณณรี พรนำเลิศชัย  
 คุณทง คัล้ายสุวรรณ  
 คุณทองใบ มุขคะวะชิ  
 คุณทัศนวรรณ อนันต์สิทธิพร  
 คุณทานชออุ  
 คุณทิม ภัคดี  
 คุณทุเรียน บุรีเทศน์  
 คุณธนฤทธิ มาลาสุวรรณ  
 คุณธนันธร พาหา  
 คุณธนายุทธ กาญจนารักษ์  
 คุณธัญชนิตา หลางหลี่  
 คุณนพพล อภิบาลสมุทร  
 คุณณัฐชา บุญชัย  
 คุณนายชอกะปือ  
 คุณนารี เจริญโพธิ์  
 คุณบัวคลี่ เกตุบรรจง  
 คุณบาตะเซมา พุ่มภูธร  
 คุณบุญพา นุชอนงค์  
 คุณเบ็ญจะกุล วิยะรัตน์  
 คุณประณต ทัดเที่ยง  
 คุณผุสดี เรืองศรี  
 คุณพนาดอน คำพลับ  
 คุณพรพิมล แซ่ฟุ้ง  
 คุณพัทยา จันทร์สูงเนิน  
 คุณพิมล เรืองแก้ว  
 คุณภาณุวัฒน์ พลเยี่ยม  
 คุณภัสรินทร์ณัญญ์ แถวจันทร์  
 คุณภูวนัฐ เจริญธนะพงศ์

จ.นครสวรรค์  
 กรุงเทพมหานคร  
 กรุงเทพมหานคร  
 จ.ฉะเชิงเทรา  
 จ.กระบี่  
 จ.สงขลา  
 กรุงเทพมหานคร  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.ฉะเชิงเทรา  
 จ.กาฬสินธุ์  
 จ.ฉะเชิงเทรา  
 กรุงเทพมหานคร  
 จ.สุโขทัย  
 จ.สระแก้ว  
 จ.ระยอง  
 จ.นครราชสีมา  
 จ.ตาก  
 จ.พิษณุโลก  
 จ.สมุทรปราการ  
 จ.ตราด  
 จ.ตาก  
 จ.นครสวรรค์  
 จ.อุดรดิตถ์  
 จ.แม่ฮ่องสอน  
 กรุงเทพมหานคร  
 จ.อุดรธานี  
 จ.ขอนแก่น  
 จ.สงขลา  
 จ.สงขลา  
 จ.ลำปาง  
 กรุงเทพมหานคร  
 จ.สงขลา  
 จ.สุพรรณบุรี  
 จ.ชลบุรี  
 จ.มุกดาหาร

### ระดับเข็ม เกียรติรางวัล นักธุรกิจชัคเซสมอร์



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





## นักรุกจักชคเซสมอ์ ระดับ BRONZE

คุณมนัสนันท์ ไชยบุตรดี  
 คุณมูแด อัมพร  
 คุณโมรีลักษณ์ ปิติวงษ์เกษม  
 คุณรัตนา เงินแก้ว  
 คุณโรชนาพอ  
 คุณลภัสสรดา ทองสีแก้ว  
 คุณวรรณนิภา สาระพงษ์  
 คุณวัชระ ประดิษฐ์  
 คุณวันชัย ททรัพย์ประเสริฐ  
 คุณวาสนา บุญมี  
 คุณวิภาพร ไหล่จา  
 คุณวิรอร อยู่สุข  
 คุณสมพร มิ่งเจริญทรัพย์  
 คุณสวัสดิ์ คิดอ่าน  
 คุณสวัสดิ์ ยืนยง  
 คุณสาคร ศรีสะอาด  
 คุณสายพิน เขียวฮ่อม นิคอลล์  
 คุณสุชัชตรา ภัคดีไชติคักดา  
 คุณสุทธิรัตน์ แก้วกลิ่นทอง  
 คุณสุทิน คงช่วย  
 คุณสุพัตรา ศรีเดช  
 คุณสุพินดา รักษาการ  
 คุณสุภัค ถาวร  
 คุณสุรียา สนพิภาพ  
 คุณสุวรรณา ทำนากล้า  
 คุณสุวิทย์ หนูแก้ว  
 คุณเสริณ ทองตราชู  
 คุณเสาวนีย์ ไพฑูรย์  
 คุณแสงเดือน ชาติขิ  
 คุณอภิสิทธิ์ นาคแสนพญา  
 คุณอรวรรณ อารีย์  
 คุณอรุณศรี สกุลพิสุทธิ์  
 คุณอำพร คิดอ่าน  
 คุณแอ็ดเล

จ.กาฬสินธุ์  
 จ.ราชบุรี  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.นครศรีธรรมราช  
 จ.ตาก  
 จ.นครศรีธรรมราช  
 จ.กำแพงเพชร  
 จ.สุโขทัย  
 จ.ราชบุรี  
 จ.กำแพงเพชร  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.สุโขทัย  
 จ.สงขลา  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.สงขลา  
 จ.กาฬสินธุ์  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.อุดรธานี  
 จ.ชลบุรี  
 จ.สงขลา  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.ระยอง  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.ชุมพร  
 จ.กระบี่  
 จ.สงขลา  
 จ.สงขลา  
 จ.นครศรีธรรมราช  
 กรุงเทพมหานคร  
 จ.ระยอง  
 จ.ลำปาง  
 กรุงเทพมหานคร  
 จ.เชียงใหม่  
 จ.ตาก



8. ระดับ  
Emerald



7. ระดับ  
Sapphire



6. ระดับ  
Ruby



5. ระดับ  
Pearl



4. ระดับ  
Platinum



3. ระดับ  
Gold



2. ระดับ  
Silver



1. ระดับ  
Bronze

# BODi Design

## หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

Create your Life...

by **BODi Design**



การควบคุมน้ำหนัก...

เพื่อให้มีหุ่นที่ดี เป็นเรื่องที่คุณ  
ให้ความสนใจต่อเนื่องมายาวนาน...

จนในปัจจุบันเทรนด์การควบคุมน้ำหนัก ยิ่งได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น มีหลายสูตรหลายวิธีที่สามารถช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ ส่วนหนึ่งมาจากการปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร บริโภคแต่อาหารที่ให้ประโยชน์เน้นคุณค่า จากสารอาหารประเภทโปรตีนเพื่อให้พลังงาน เพิ่มสารอาหารที่ช่วยเพิ่มอัตราเร่งของการเผาผลาญไขมันส่วนเกินร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้คุณหุ่นฟิตและเฟิร์มขึ้นได้ตามใจปรารถนา

การบริโภคอาหารในระหว่าง  
การควบคุมน้ำหนัก มีความ  
สำคัญ...ต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อโภชนาการและผลลัพธ์ที่ดี ควรเลือกบริโภค  
ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนักที่ได้รับการยอมรับและ  
น่าเชื่อถือ เน้นคุณค่าของสารอาหารที่ครบถ้วน อีกทั้งควร  
คำนึงถึงส่วนประกอบและสารอาหารต่าง ๆ ในผลิตภัณฑ์



ที่เลือกบริโภค ซึ่งควรต้องเน้นผลิตภัณฑ์ที่ให้ประโยชน์กับ  
ร่างกายไม่ให้อาหารขาดสารอาหารที่จำเป็น ที่ส่งผลเสีย  
ต่อสุขภาพได้ เพราะหากคำนึงถึงแต่การลดน้ำหนักโดย  
มองข้ามความสำคัญของผลิตภัณฑ์ที่บริโภค อาจส่งผลเสีย  
ต่อสุขภาพในระยะยาวหรือเกิดโยโย่เอฟเฟกต์ได้



## ผลิตภัณฑ์ชุด BODi Design เป็นผลิตภัณฑ์ ที่ช่วยให้การดูแล "สุขภาพและรูปร่าง" ของคุณ ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอีกต่อไป...

เพราะเป็นผลิตภัณฑ์ในกลุ่ม Nutritional ที่ผสมผสานทั้งนวัตกรรมเฉพาะและส่วนผสมจากธรรมชาติให้คุณค่าของสารอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการในการควบคุมน้ำหนัก ช่วยส่งเสริมการทำงานของร่างกาย ทั้งการเพิ่มการเผาผลาญไขมัน การช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อจากโปรตีนคุณภาพสูงในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน เพื่อให้เห็นผลลัพธ์ที่ดีจากการควบคุมน้ำหนัก และมีความปลอดภัยต่อร่างกาย

## ผลิตภัณฑ์ชุด BODi Design...

ที่จะช่วยปั้นหุ่นในฝันให้เป็นจริง ประกอบด้วย

### HY PRO



เป็นผลิตภัณฑ์โปรตีนที่ได้จากพืช ซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ทำให้ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้อย่างรวดเร็ว มีกรดอะมิโนที่จำเป็นหลายชนิด ช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญ ช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างมวลกล้ามเนื้อและควบคุมน้ำหนักได้ดี สามารถใช้ทดแทนมื้ออาหารได้ HY PRO 1 ขອງจะมีโปรตีน 10 กรัม รวมส่วนประกอบอื่น ๆ จะให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี แนะนำให้รับประทานมื้อเช้า ทดแทนมื้ออาหาร เพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย และลดสัญญาณการขาดโปรตีนของร่างกาย

### FLOW



เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและเร่งการนำพลังงานจากน้ำตาลไปเลี้ยงสมอง ช่วยฟื้นฟูเซลล์สมองที่อ่อนล้าด้วยสารสำคัญของกิงโกะ ช่วยทำให้หลอดเลือดขยายตัว จึงช่วยเพิ่มการหมุนเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองได้รับออกซิเจนและสารอาหารเพิ่มมากขึ้น จึงช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้นขึ้นในระหว่างการควบคุมน้ำหนัก แนะนำให้รับประทานมื้อเช้าก่อนอาหาร

### RIGHT



เป็นผลิตภัณฑ์นวัตกรรม Nutrix Matrix เฉพาะของซัคเซสมอร์ ที่ช่วยนำพาสารอาหารต่าง ๆ ผ่านแซปโทโรนโปรตีนสังเคราะห์เข้าสู่เซลล์เป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว มีสารสำคัญคือ อบเชย (Cinnamon) สารสกัดจากส้ม (Citrus Aurantium) และสาหร่ายสีน้ำตาล (Kelp) ช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญไขมันและน้ำตาลในร่างกาย ช่วยกระตุ้นระดับการเผาผลาญพลังงานขณะพัก ทำให้ปริมาณไขมันส่วนเกินลดน้อยลง แนะนำให้รับประทานก่อนอาหารมื้อกลางวัน ซึ่งเป็นมื้อที่หนักที่สุดของวัน

### F4



เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในการบล็อกการดูดซึมแป้งและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย จึงช่วยลดการสร้างไขมันใหม่ มีสารสำคัญอย่างสารสกัดจากไคโตซาน (Chitosan) ที่ช่วยดักจับไขมัน ลดการสะสมของไขมันในตับและกล้ามเนื้อ และมีสารสกัดจากถั่วขาว (White Kidney Bean Extract) ซึ่งมีสารฟาเซโอลามิน (Phaseolamin) ที่มีคุณสมบัติสำคัญในการยับยั้งเอนไซม์แอลฟา-อะไมเลส (Alpha - amylase) ซึ่งทำหน้าที่ในการย่อยสลายแป้งให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลใหญ่ (Oligosaccharide) และน้ำตาลโมเลกุลคู่ (Disaccharide) ส่งผลให้แป้งส่วนใหญ่ไม่สามารถย่อยให้กลายเป็นน้ำตาลได้ และถูกขับออกจากร่างกายทางอุจจาระมากขึ้น ช่วยให้ร่างกายได้รับแคลอรีน้อยลงจากอาหารมื้อนั้น ๆ แนะนำให้รับประทาน 20-30 นาที ก่อนมื้ออาหารกลางวัน ซึ่งเป็นมื้อที่หนักที่สุดของวัน

### ALL PRO



เป็นผลิตภัณฑ์โปรตีนจากนมหรือเรียกว่า Whey Protein ที่มีคุณภาพประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย เป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมได้ง่าย ร่างกายจึงนำไปใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อได้ดี All Pro มีกรดอะมิโนที่จำเป็นหลากหลายชนิด โดยเฉพาะกรดอะมิโนลิวซีนที่ช่วยกระตุ้นในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดีมาก All Pro 1 ขອງจะมีโปรตีน 30 กรัม ที่ให้พลังงาน 180 กิโลแคลอรี แนะนำให้รับประทานมื้อเย็น ทดแทนมื้ออาหาร



## ORYSAMIN

เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผสมคุณค่า แกมมา ออริซานอล จากจมูกข้าวและน้ำมันรำข้าวจากประเทศญี่ปุ่น กับ สารสกัดเซซามินจากงาดำ และโคเอนไซม์คิวเท็น มีส่วนสำคัญที่ช่วยในการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ช่วยสลายไขมัน ในช่องท้อง (Visceral Fat) ลดการดูดซึมและการสังเคราะห์คอเลสเตอรอลในเลือด แนะนำให้รับประทานมื้อเย็น เพื่อผลลัพธ์ในการสลายไขมันได้ดีที่สุด



## S.O.D More (Sachets)

เป็นผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพของผิวพรรณของร่างกาย ด้วยคุณประโยชน์ของ Phytonutrient จากผักและผลไม้ มากถึง 125 ชนิด จึงมีเอนไซม์ Superoxide Dismutase หรือ S.O.D ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุด ในบรรดา สารต้านอนุมูลอิสระทั้งหมดที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ลึกถึงระดับ DNA ภายในเซลล์ ช่วยชะลอความเสื่อมของ ร่างกายจากการเผาผลาญพลังงานและภาวะเครียดของร่างกายในช่วงควบคุมน้ำหนักและยังสามารถช่วยฟื้นฟู เพื่อไม่ให้ ร่างกายและผิวพรรณดูทรุดโทรม แนะนำให้รับประทานหลังอาหารช่วงเย็น เพื่อให้ S.O.D ได้ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ของร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ในช่วงกลางคืน



## PHYTOVY และ PHYTOVY LIV

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยขับไขมัน ของเสียที่ตกค้างในลำไส้ ทำให้ไขมันถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อยลง จึงช่วยให้การควบคุมน้ำหนักมีประสิทธิภาพดีขึ้น ช่วยเพิ่มกากใยอาหารในระบบทางเดินอาหารและกระตุ้นการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี ในส่วนของ PhytoVY Liv มีนวัตกรรม Antibac ที่ได้รับรางวัลจากประเทศเกาหลี และมีสารสกัดอีกหลากหลายชนิดที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของตับในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย แนะนำให้รับประทานก่อนนอน จะช่วยให้การ ตื่นนอนทุกเช้ารู้สึกเบาสบาย

คุณค่าที่จะได้รับ...

จากชุดโปรแกรม BODi Design สรุปลงได้ดังนี้

- ✓ ช่วยให้มิรูปร่างที่ดีขึ้น และน้ำหนักที่ลดลงตามคอนเซ็ปต์ หุ่นในฝัน คุณเป็นได้
- ✓ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ✓ ลดปริมาณอนุมูลอิสระในร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง
- ✓ ให้สารอาหารครบถ้วน ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และกรดอะมิโนที่จำเป็น ตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
- ✓ ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ดูอ่อนเยาว์ลง
- ✓ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้น

ปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธี

ในการควบคุมน้ำหนัก...

เพิ่มวินัย ปรับ Lifestyle เพื่อดีไซน์รูปร่างอย่างที่คุณ ต้องการ

การเริ่มต้นดูแลตัวเอง...เริ่มจาก การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เป็นวิธีที่ดีที่สุด เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร เพิ่มการออกกำลังกาย ให้สม่ำเสมอและถูกวิธี มีความตั้งใจ และมีวินัย ต่อผลลัพธ์เพื่อรูปร่างที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน

คุณก็สามารถเป็นเจ้าของ "หุ่นในฝัน ที่คุณปั้นขึ้นเองได้"

Create your Life...

by BODi Design



# 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 จะถือว่าทำการสั่งซื้อไม่สมบูรณ์ และระบบจะตัดเงินใน SCM Point อีกครั้ง ในวันที่ 20 ของเดือนนั้นๆ
4. หากต้องการสมัคร ยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงใดๆ กรุณาติดต่อชัคเซสมอร์ทุกสาขา หรือติดต่อ Call Center 02-511-5951

หมายเหตุ : เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ปักหมุดแมนย่า เดินทางไปสาขาไหนก็ไม่มีหลง  
 ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนยุคใหม่  
 ให้การเดินทางไปสาขาของคุณง่ายแค่ปลายนิ้ว

# วิธีใช้งานแผนที่ในแอปพลิเคชัน Success Connect



1

เข้าสู่ระบบ ผ่านแอปพลิเคชัน  
Success Connect เลือกเมนู  
“สาขา”



2

เลือกสาขาที่คุณต้องการ  
เดินทางไปที่



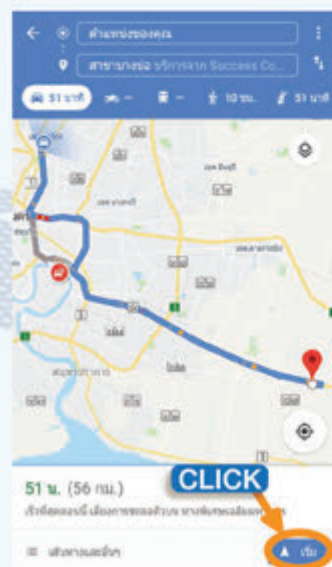
3

คลิกเมนู “เปิดแผนที่”



4

เลือกเมนู “เส้นทาง”  
เพื่อเปิดระบบการนำทาง



5

เลือกเมนู “เริ่ม” เพื่อเปิดระบบ  
การนำทางด้วยภาพและเสียง

facebook

# SCM Legal



## #นายอมร์แมน

สวัสดีครับ นักธุรกิจซัคเซสมอร์ที่รักทุกท่าน..

วันนี้นายอมร์แมน ขอประชาสัมพันธ์เพื่อฝากให้ทุกท่าน กด Like กด share Facebook Fanpage : SCM Legal เพื่อใช้เป็นช่องทางติดต่อสื่อสารเกี่ยวกับความรู้และข้อมูลเรื่องของกฎหมาย เจื่อนไขและกฎจรรยาบรรณในการดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์ที่ถูกต้อง เพื่อสนับสนุนรากฐานความสำเร็จที่ยั่งยืนในการดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์ให้แก่ทุกท่านต่อไปครับ...

หากท่านมีข้อสงสัยหรือข้อร้องเรียนใดๆ สามารถสอบถามผ่าน FB : SCM Legal ได้ตลอดเวลาครับ!



# PHYTOVY LIV

ไฟโตวี ลีฟ (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)

# DETOX

ดูแลสุขภาพจากภายใน ล้างสารพิษให้กับตับและลำไส้

ประโยชน์ของการทานไฟโตวี ลีฟ Detox 

- ☑ ช่วยกำจัดสารพิษในลำไส้และตับ
- ☑ ปรับสมดุลร่างกายและระบบทางเดินอาหาร
- ☑ ช่วยสร้างเอนไซม์ที่ช่วยตับในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ☑ ช่วยให้ตับฟื้นตัวเร็วขึ้น อันเนื่องมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไป
- ☑ ช่วยขับของเสียและไขมัน ออกจากลำไส้
- ☑ อุดมไปด้วย Probiotic อาหารของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้
- ☑ ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ☑ ช่วยให้ลำไส้ดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น
- ☑ ช่วยเพิ่มใยอาหารให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ☑ ช่วยย่อยอาหาร ขับสารพิษ ลดระดับคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด



ขนาดบรรจุ  
20 กรัม x 15 ซอง

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







## SUCCESSMORE CAMBODIA

# พร้อมรองรับ การเติบโตภายใต้ "วิกฤต"

รุกขยายสาขาเพื่อรองรับ  
การขยายตัวทางธุรกิจที่เติบโต  
อย่างต่อเนื่อง

ซัคเซสมอร์ กัมพูชา ได้มีการขยายคลังสินค้าขนาดใหญ่ขึ้น  
ห้องจำหน่ายสินค้า (Pick & Pay) ห้องประชุม ทั้งขนาดใหญ่  
และขนาดเล็ก เพื่อรองรับจำนวนนักธุรกิจที่เพิ่มขึ้นและเป็น  
การเพิ่มพื้นที่ใช้งาน ร่วมถึงสร้างความมั่นใจในการใช้บริการ  
ภายใต้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)  
อย่างมั่นใจ ร่วมกันเดินทางธุรกิจอย่างปลอดภัย และ  
เติบโตอย่างยั่งยืน





## BODi Design Challenge

คืออะไร...เหมาะสำหรับใครบ้าง?  
หลายคนสงสัยและมักตั้งคำถาม  
ว่าจะเข้าร่วมโครงการนี้ดีมั๊ย  
วันนี้...มาไขคำตอบที่พบบ่อย  
ให้หายสงสัยกัน...!

### Q: BODi Design Challenge คืออะไร...?

**A:** คือ คอร์สดูแลสุขภาพที่มาพร้อมชุดผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการดูแลรูปร่างและสุขภาพแบบองค์รวม โดยมีหลักโภชนาการรองรับ พร้อมสอนการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและส่งเสริมการสร้าง Mindset ที่ดีในการดูแลรูปร่างผ่านโค้ชมืออาชีพ ที่ช่วยให้คุณปั้นหุ่นในฝันของคุณได้จริง

### Q: BODi Design Challenge เหมาะกับใคร...?

**A:** เหมาะสำหรับทุกคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักคนที่มีความเสี่ยงคนที่อยากดูแลรูปร่างให้สมส่วนรวมถึงคนรักสุขภาพและคนที่ชื่นชอบการออกกำลังกายที่ต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย

### Q: คนที่ไม่ต้องการลดน้ำหนักสามารถเข้าร่วม BODi Design Challenge ได้หรือไม่...?

**A:** สามารถเข้าร่วมได้ เนื่องจาก BODi Design Challenge เป็นคอร์สปรับโภชนาการการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมภายใต้แนวคิด “หุ่นในฝันคุณปั้นได้” ดังนั้น ผู้เข้าร่วมจะได้รับสารอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายจากชุดผลิตภัณฑ์ BODi Design พร้อมแนะนำวิธีออกกำลังกายจากโค้ชมืออาชีพ เพื่อให้คุณมีมวลกล้ามเนื้อและไขมันที่สมดุลขึ้น โดยในขณะที่น้ำหนักยังเท่าเดิม

### Q: ทำไมต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ ALL PRO มือเย็น ช่วยเรื่องอะไร และได้พลังงานกี่...กิโลแคลอรี

**A:** เพราะว่ามีมือเย็นคนส่วนใหญ่ มักจะรับประทานเป็นอาหารมือหนัก ซึ่งตามหลักโภชนาการ ควรเป็นมือที่ทานให้น้อยที่สุด เพื่อป้องกันการสะสมไขมันในร่างกาย ผลิตภัณฑ์ ALL PRO เป็น Whey Protein ที่มีคุณประโยชน์เป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมง่าย จึงใช้ทดแทนเป็นมืออาหารเย็นได้ ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้เป็นอย่างดี ALL PRO 1 ชอง จะมีโปรตีน 30 กรัม ให้พลังงาน 180 กิโลแคลอรี



### Q: ทำไมต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ FLOW ในชุด BODi Design...?

**A:** ผลิตภัณฑ์ FLOW ตัวช่วยที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยเพิ่มการหมุนเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง จึงช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง และเร่งการนำพลังงานจากน้ำตาลไปเลี้ยงสมอง ช่วยฟื้นฟูเซลล์สมองที่อ่อนล้า ทำให้สมองสดชื่นขึ้นระหว่างการควบคุมน้ำหนัก

### Q: ทำไมต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ ORYSAMIN ในชุด BODi Design...?

**A:** ผลิตภัณฑ์ ORYSAMIN เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผสานคุณค่าแกมมา ออร์ซานอลจากจมูกข้าว และน้ำมันรำข้าว ญูปูนกับสารสกัดเซซามินจากงาดำ และโคเอนไซม์คิวเทินซึ่งช่วยในการเผาผลาญพลังงานและ สลายไขมันในช่องท้อง (VisceralFat) ลดการดูดซึมและการสังเคราะห์คอเลสเตอรอลในร่างกาย จึงมีส่วนช่วยให้รูปร่างกระชับขึ้นไขมันในช่องท้องลดน้อยลง แนะนำให้รับประทานมือเย็นเพื่อผลลัพธ์ในการสลายไขมันได้ดีที่สุด

หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้



**Q:** ทำไมต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ S.O.D MORE ในชุด BODi Design และทำไมถึงแนะนำให้รับประทานมื้อเย็น...?

**A:** ผลิตภัณฑ์ S.O.D MORE เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุดในการบรรเทาอาการของอนุมูลอิสระทั้งหมดที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ลึกถึงระดับ DNA ภายในเซลล์ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายจากการเผาผลาญพลังงานในช่วงควบคุมน้ำหนักเพื่อไม่ให้ร่างกายและผิวพรรณทรุดโทรม แนะนำให้รับประทานมื้อเย็นเพื่อให้ SOD ได้ฟื้นฟูเซลล์ของร่างกายอย่างสมบูรณ์ในช่วงกลางคืน

**Q:** ทำไมต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ F4 และ RIGHT ในชุด BODi Design และทำไมถึงแนะนำให้รับประทานมื้อกลางวัน

**A:** ในคอร์ส BODi Design Challenge แนะนำให้รับประทานอาหารเช้ามื้อกลางวัน เป็นมื้อที่หนักที่สุด เป็นมื้อที่ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อเอามาใช้ในชีวิตรประจำวัน จึงแนะนำให้รับประทานผลิตภัณฑ์ F4 และ Right ก่อนอาหารเช้ามื้อกลางวัน เพื่อช่วยบล็อกการดูดซึมแป้งและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย จึงช่วยลดการสร้างไขมันใหม่ ช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญไขมันและน้ำตาลของร่างกายในขณะที่พักทำให้ปริมาณไขมันส่วนเกินลดน้อยลงหุ่นดูดีขึ้น

**Q:** ทำไมต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ PHYTOVY หรือ PHYTOVY LIV ก่อนนอน

**A:** ผลิตภัณฑ์ PHYTOVY และ PHYTOVY LIV เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยขับไขมันและขับของเสียที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ ทำให้ไขมันถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายลดน้อยลง จึงช่วยให้การควบคุมน้ำหนักมีประสิทธิภาพผลดีขึ้น แนะนำให้รับประทานก่อนนอน เพื่อช่วยให้การตื่นนอนทุกเช้ารู้สึกเบาสบาย

**Q:** หลังจากเข้าคอร์ส BODi Design Challenge มีน้ำหนักที่ลดลง...มีหุ่นที่ดีขึ้นแล้วจะมีอาการโยโย่เอฟเฟกต์ตามมาหรือไม่...?

**A:** คอร์ส BODi Design Challenge เป็นคอร์สการปรับโภชนาการการกินเพื่อให้เหมาะสมและสมดุลสำหรับบุคคลที่เข้าร่วม พร้อมทั้งสอนการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างถูกวิธี รวมถึงส่งเสริมการสร้าง Mindset ที่ดีในการปรับและดูแลรูปร่างผ่านโค้ชมืออาชีพหลังจากเวลาผ่านไป 2 เดือน ถ้าสามารถปรับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและมีวินัยในการออกกำลังกายก็จะไม่ทำให้เกิดโยโย่เอฟเฟกต์ตามมา

**Q:** เข้าคอร์ส BODi Design Challenge คนสองเดือนสามารถเห็นผลลัพธ์หุ่นดีขึ้นหรือไม่...?

**A:** หากมีวินัยในการออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และปฏิบัติตามคำแนะนำของโค้ชมืออาชีพ อย่างเคร่งครัด สามารถเห็นผลได้ภายในสองเดือน





SUCCESSMORE  
WORLD  
EXPERIENCE

LEADERS SEMINA TRIP TO...

ENGL

พาเที่ยวเมืองผู้ดี.

## มอร์แมน

ขอแสดงความยินดีกับผู้นำที่พิชิต  
การเก็บคะแนนสะสม

**Leaders Seminar Trip To  
France และ Being More  
Trip To Maldives** ซึ่งจบ  
การเก็บคะแนนพร้อมกันในเดือน  
กรกฎาคมนี้!

**คุณยอดเยี่ยมมาก** กับการส่ง  
มอบคุณค่าในการช่วยเหลือผู้คน จน  
สามารถยกระดับความสำเร็จพิชิตทริป  
ท่องเที่ยวในครั้งนี้ ตอกย้ำความเชื่อมั่น  
ของตัวเองว่า ถ้าคุณมีเป้าหมายของ  
ชีวิตที่ชัดเจน ตัดสินใจเรียนรู้และลงมือ  
ทำด้วยความมุ่งมั่นทุ่มเท สุดท้ายคุณก็  
จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จได้อย่าง  
แน่นอน สำหรับผู้ที่ยังไม่ผ่านทริป ขอ  
ให้คุณรักษากำลังใจและความเชื่อมั่น  
ไม่ละสายตาไปจากเป้าหมาย คุณก็  
ย่อมที่จะทำความฝันให้เป็นจริงและ  
ผ่านทริปท่องเที่ยวในครั้งนี้ถัดไป

และในโอกาสนี้ มอร์แมน ขอประกาศ  
ทริปท่องเที่ยว Leaders Seminar  
Trip to England เพื่อให้คุณตั้งเป้า  
หมายใหม่อีกครั้ง ดังนั้นขอให้คุณส่ง  
มอบคุณค่าตามพันธกิจหลักของซัค  
เซสมอร์ มุ่งมั่นทำความฝันให้กลายเป็น  
ความจริง และร่วมเดินทางไปด้วย  
เต็มชีวิตที่ประเทศอังกฤษในปี 2564 นี้

## ลอนดอน (London)

**ประเทศอังกฤษ** เป็นส่วนหนึ่งของสหราชอาณาจักร ซึ่งประกอบไปด้วยประเทศ  
ไอร์แลนด์เหนือ สกอตแลนด์ และเวลส์ ตั้งอยู่บนเกาะบริเทนใหญ่ โดยมีช่องแคบ  
อังกฤษคั่นระหว่างอังกฤษกับยุโรปแผ่นดินใหญ่ ประเทศอังกฤษยังรวมถึงเกาะ  
ที่เล็ก ๆ อีกกว่า 100 เกาะ เช่น หมู่เกาะซิลลี และเกาะไวต์ เป็นต้น

ประเทศอังกฤษเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลกว่าเป็นเมืองผู้ดี เป็นจุดหมายปลายทาง  
ที่คนส่วนใหญ่อยากไปเยือนให้ได้สักครั้งในชีวิต เพราะที่นี่คือดินแดนที่มีความเจริญ  
แทบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีประวัติศาสตร์และสถาปัตยกรรมต่าง ๆ รวมถึง  
ใครที่ชื่นชอบฟุตบอลก็มักจะเป็นแฟนฟุตบอลสโมสรพรีเมียร์ลีก เช่น ลิเวอร์พูล  
แมนเชสเตอร์ยูไนเต็ด เชลซี อาร์เซนอล เป็นต้น ประเทศอังกฤษมีเมืองท่องเที่ยว  
ที่สำคัญหลายเมือง โดยเมืองที่มีนักท่องเที่ยวมาเยือนมากที่สุดก็คือ มหานคร  
ลอนดอน ซึ่งเป็นเมืองหลวงนั่นเอง

## มหานครแห่งนี้มีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ...

โดดเด่นไปด้วยสถาปัตยกรรมและงานศิลปะที่งดงาม มีเรื่องราวทางประวัติ  
ศาสตร์ ที่น่าทึ่ง ที่ทำให้ใคร ๆ ก็อยากมาเยือนสักครั้งหนึ่งในชีวิต  
**มอร์แมน... จึงขอขยายภาพความฝันรวบรวมสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นไฮไลท์  
และได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวของมหานครลอนดอน ดังนี้**



# AND

## Tower Bridge

ทาวเวอร์บริดจ์ ขึ้นชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์ของกรุงลอนดอนที่นักท่องเที่ยวทั่วโลกจะต้องมาถ่ายภาพที่ระลึกที่นี่ทุกคน เป็นสถาปัตยกรรมในสมัยวิคตอเรีย โดดเด่นด้วยสะพานหอคอยที่มีสะพานแขวนอยู่ร่วมกัน ประกอบไปด้วยหอคอย 2 หอ ที่มีการออกแบบอย่างสวยงามระยุดตา มีจุดชมวิวกว้างสะพานที่สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของแม่น้ำเทมส์ได้อย่างงดงาม โดยเฉพาะในยามที่พระอาทิตย์กำลังจะตกดิน จะได้ภาพวิวทิวทัศน์ที่ดูสวยงามอย่างยิ่ง

## Houses of Parliament

ตึกรัฐสภาเวสต์มินสเตอร์ หรือ พระราชวังเวสต์มินสเตอร์ เป็นที่ประชุมสภาของทั้งสองสภา คือ สภาขุนนางและสภาสามัญชน ตั้งอยู่บนฝั่งเหนือของแม่น้ำเทมส์ รัฐสภาแห่งนี้โดดเด่นด้วยการออกแบบสถาปัตยกรรมแบบโกธิคในสมัยวิคตอเรียที่หาชมได้ยาก เคยเป็นสถานที่จัดพิธีราชาภิเษกของพระเจ้าวิลเลียมที่ 1 แห่งอังกฤษในปี 1066 และล่าสุดเป็นพระราชพิธีเสกสมรสอันสมเกียรติ ระหว่างเจ้าชายวิลเลียมและเคท มิดเดิลตัน ในปี 2011 และอีกหนึ่งไฮไลต์ที่สำคัญในที่แห่งนี้ก็คือ หอนาฬิกาประจำพระราชวังเวสต์มินสเตอร์ หรือที่รู้จักในนาม “นาฬิกาบิ๊กเบน” (Tower of Big Ben) ที่มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก โดดเด่นด้วยระฆังใบใหญ่ที่มีน้ำหนักถึง 13,760 กิโลกรัม ตั้งอยู่บนยอดสูงสุดที่มีความสูง 96.3 เมตร โดยที่ตัวนาฬิกาอยู่สูงจากพื้น 55 เมตร หรือสูงเท่ากับตึกประมาณ 20 ชั้น

## British Museum

พิพิธภัณฑ์อังกฤษ เป็นพิพิธภัณฑ์ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมที่งดงามและเก่าแก่ที่สุดของโลก ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1953 ซึ่งได้รวบรวมเรื่องราวต่าง ๆ ของโลกไว้ที่นี่ เช่น วิหารพาร์เธนอน โลงมัมมี่ รูปปั้นแกะสลักจากอียิปต์ และนาฬิกาโบราณ ซึ่งล้วนแต่เป็นของมีค่าและน่าชื่นชมทั้งสิ้น ที่นี่จึงได้รับการยอมรับว่า เป็นที่เก็บประวัติศาสตร์ที่สมบูรณ์และยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

## Tower of London

หอคอยแห่งลอนดอน ตั้งอยู่บนฝั่งแม่น้ำเทมส์ ก่อตั้งโดยพระเจ้าวิลเลียมที่ 1 แห่งอังกฤษในปี ค.ศ. 1078 เพื่อใช้เป็นหอคอยป้องกันการถูกรุกรานจากข้าศึก แม้ว่าภายนอกอาจจะดูน่ากลัว แต่ภายในกลับถูกตกแต่งอย่างสวยงามในสไตล์โรมานส์กัด้วยประติมากรรมที่ระยุดตาและน่าหลงใหล ส่วนไฮไลต์ที่พลาดไม่ได้คือ “นอตอวาร์” ซึ่งเป็นสถานที่เก็บคลังแสงเก็บอาวุธ เป็นท้องพระคลังหอบเก็บเอกสาร ราชอาณาจักรหลวงหอคูดาว และเป็นที่ยำคุกสำหรับนักโทษที่มียศสูงศักดิ์จนถึงเชื้อพระวงศ์ในอดีต



เนื้อที่ของวารสารฉบับนี้หมดแล้ว...  
แต่สถานที่ท่องเที่ยวของเมืองลอนดอน  
ยังมีอีกหลายแห่งที่น่าสนใจ จึงขอให้  
ทุกท่านติดตามต่อในฉบับถัดไป

มอร์แมน ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่าน  
ในการเก็บคะแนนท่องเที่ยวประเทศ  
อังกฤษในครั้งนี้ จินตนาการถึงภาพแห่ง  
ความสำเร็จ เพื่อสัมผัสประสบการณ์  
สุดพิเศษไปด้วยกันที่มหานครลอนดอน  
และเมืองท่องเที่ยวอื่น ๆ ณ ประเทศ  
อังกฤษ>>>

ขอให้คุณเชื่อว่า...

“คุณทำได้”





# หุ่นในฝัน...คุณปั้นได้

**หุ่นในฝัน** เป็นเป้าหมายของคนส่วนใหญ่ในปัจจุบันนี้ คือ การมีน้ำหนักที่ลดลงจากเดิม รวมถึงการมีรูปร่างและหุ่นที่ดีขึ้น แต่พบว่าส่วนใหญ่มักจะประสบปัญหาไม่สามารถลดหุ่นได้ตามเป้าหมาย ซึ่งบางคนเลือกใช้วิธีลดน้ำหนักด้วยการทานยาลดน้ำหนักหรือการอดอาหาร แต่ทำได้บ้างไม่ได้บ้างเนื่องจากขาดแรงจูงใจ ยิ่งเวลาเจออาหารที่ตนเองชอบก็ยังคงตามใจปากอยู่เสมอ รวมถึงขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุดท้ายก็จะท้อถอย...

“ **ถ้าหากไม่มีที่ปรึกษา...ก็จะช่วยโค้ชให้ได้หุ่นในฝันที่ต้องการ** ก็จะล้มเลิกความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนัก ปล่อยเลยตามเลย จนกลายเป็น **คนอ้วนที่มีสุขภาพไม่ดีในที่สุด...** ”

**ถ้าวันนี้...คุณยังรู้สึกไม่พอใจกับน้ำหนักตัวและรูปร่างที่มีอยู่** อยากรจะมีหุ่นที่ดีขึ้นเหมือนความคิดของคนส่วนใหญ่ทั่ว ๆ ไป ที่อยากจะมีหุ่นดี เพียงเท่านี้ คงไม่สามารถที่จะทำให้คุณมีหุ่นที่คุณต้องการได้อย่างแน่นอน คุณควรค้นหาคำตอบให้ได้ว่าคุณต้องการควบคุมน้ำหนักเพื่อมีหุ่นในฝันไปทำไม และคำตอบนั้นต้องแข็งแรงพอที่จะทำให้คุณตัดสินใจเด็ดขาดเพื่อที่จะปฏิวัติตัวเองลุกขึ้นมาทำอะไรบางอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน เพื่อผลลัพธ์ คือ หุ่นในฝันที่คุณต้องการ

**เพื่อช่วยให้แผนการควบคุมน้ำหนักเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น** สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามคือโภชนาการ เนื่องจากโภชนาการมีความสำคัญต่อกระบวนการทำงาน และการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ถ้าหลักโภชนาการไม่ถูกต้องยังบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเกินความจำเป็นอยู่ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต



เมื่อเข้าสู่ร่างกายก็จะเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาล และสามารถเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมอยู่ตามร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมา ถึงแม้ความต้องการหลัก คือ การมีหุ่นที่ดีขึ้น แต่ร่างกายก็จำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน จึงต้องมีความรู้โภชนาการพื้นฐาน เพื่อช่วยให้เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ

## ตามหลักโภชนาการ! + การควบคุมน้ำหนักและมีหุ่นที่ดีขึ้น

ร่างกายต้องใช้พลังงานในแต่ละวันมากกว่าพลังงานที่รับเข้าสู่ร่างกาย จึงจำเป็นต้องควบคุมอาหาร บริโภคอาหารให้ลดน้อยลงรวมถึงไม่บริโภคอาหารที่ให้แคลอรีสูง เช่น ข้าว แป้ง กะทิของหวานชนิดต่าง ๆ และเครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวาน ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น ชานม ไข่มุก น้ำอัดลม เป็นต้น รวมถึงอาหารที่มีปริมาณไขมันสูง เช่น ของทอดหรือเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ให้เปลี่ยนการบริโภคชนิดของอาหารเป็นรับประทานผักและผลไม้รสชาติไม่หวานเพิ่มมากขึ้น เลือกทานโปรตีนเพื่อให้พลังงานต่อร่างกายแทนคาร์โบไฮเดรต ดังนั้นสารอาหารที่ขาดไม่ได้สำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก คือ โปรตีน เพราะโปรตีนช่วยให้อิ่มท้องเป็นสารอาหารหลักจำเป็นที่ให้พลังงานและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อให้มีหุ่นที่ฟิตและเฟิร์มขึ้น โดยเฉพาะ Whey Protein ซึ่งเป็นโปรตีนจากนมที่มีคุณประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างและเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย เป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมได้ง่าย จึงเป็นสารอาหารหลักที่จำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและออกกำลังกาย...

### ชุดปรับโภชนาการเพื่อหุ่นในฝัน



**Whey Protein จาก All Pro** คือผลิตภัณฑ์ที่ถูกเลือกให้อยู่ในเซต BODi Design ซึ่งให้ปริมาณโปรตีนสูงถึง 30 กรัมต่อซอง เป็นโปรตีนชนิด Isolate สกัดจากนมวัวที่มีความบริสุทธิ์และเข้มข้นสูงถึง 90% ที่สำคัญยังอุดมไปด้วยกรดอะมิโน วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย เหมาะสำหรับใช้ทดแทนอาหารมื้อเย็นในช่วงที่ควบคุมน้ำหนัก เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องและลดอาการอ่อนเพลียได้ดี ในระหว่างวันแนะนำดื่ม **S.O.D. More** เอนไซม์ที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ด้วยคุณค่าจากไฟโตนิวเทรียนท์ผักและผลไม้ 125 ชนิด ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและฟื้นฟูเซลล์ของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ก่อนอาหารมื้อกลางวัน ให้ **F4** เป็นตัวช่วยบล็อกแป้ง ยับยั้งกระบวนการสร้างไขมัน ไม่ให้เป็นไขมันสะสมในร่างกาย และให้ **Right** ช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญไขมันและน้ำตาลของร่างกายในขณะที่พัก ก่อนเข้านอนดื่ม **Phytovoy หรือ Phytovoy LIV** ตัวช่วยเรื่องการขับถ่าย ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันด้วย Probiotic อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 20 ชนิด ช่วยลดอาการท้องผูก ช่วยขับไขมันขจัดสารพิษให้กับลำไส้และตับ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด



## การจะปั้นหุ่นในฝัน... ...ต้องมีความตั้งใจสูง ถึงจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้!

การรวมกลุ่มกันตั้ง **Community** ที่มีความต้องการปั้นหุ่นให้ดีขึ้นเป็นพลังอย่างหนึ่งที่จะช่วยจูงใจให้สามารถเริ่มต้นออกกำลังกาย จนเกิดพฤติกรรมที่จะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง... การได้เพื่อนที่มีความคิดและมีเป้าหมายที่เหมือนกันเป็นเรื่องสนุกที่ทุกคนจะร่วมกันดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักไปด้วยกัน ช่วยดูแลกันในเรื่องโภชนาการ พูดคุยถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการควบคุมน้ำหนัก สร้างความท้าทายต่อกันอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อการควบคุมน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมายไปที่ละขั้นตอน ไม่ล้มเลิกต่อเป้าหมายอย่างง่าย ๆ ช่วยสร้างพลังในการทำกิจกรรมร่วมกัน จนในที่สุดทุก ๆ คนสามารถบรรลุผลสำเร็จการมีหุ่นที่ดีขึ้นได้ตามใจปรารถนา การจะสร้าง Community ที่ทำให้ทุก ๆ คนที่ต้องการมีหุ่นในฝันเป็นจริงได้นั้น จำเป็นต้องมีที่ปรึกษาหรือโค้ช ที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้คุณเริ่มต้นควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย รวมถึงแนะนำวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล เพื่อลดอาการบาดเจ็บ โค้ชจะช่วยให้คุณตั้งใจ ตั้งแรงฮึดสู้ เพิ่มความพยายาม เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายได้ในที่สุด

**การมีรูปร่างที่ดีไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากหากมีความตั้งใจจริง** เพราะน้ำหนักที่มากเกินไปอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง โดยเฉพาะโรคเสื่อมชนิดต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้คนเราเสียชีวิต ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญเพื่อให้คุณมีสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย และใส่ใจต่ออาหารที่บริโภค ควรเติมสารอาหารที่สำคัญเพื่อช่วยฟื้นฟูและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย จนคุณมีมวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มมากขึ้นในขณะที่มวลไขมันลดน้อยลง **สุดท้าย คุณเป็นคนเนรมิต “หุ่นในฝัน คุณปั้นได้” ด้วยตัวคุณเอง**



# รู้หรือไม่ *Did You* **KNOW?**

## การมีโค้ช...ช่วยให้คุณควบคุม น้ำหนักได้ดี และมีหุ่นในฝันที่เป็นจริงได้!



*เทรนด็อกกำลังกายกลายเป็นไลฟ์สไตล์สำหรับคนรักสุขภาพ*  
มีผู้คนที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพ ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตัวเองให้ดีขึ้น  
ได้ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย แต่ก็  
ยังไม่ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ...

*จึงมีคำถามยอดฮิตว่า “โค้ช” จำเป็นหรือไม่? คุ้มไหมที่ต้องจ่ายค่า  
โค้ชเพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก* มีรูปร่างและสุขภาพที่ดีขึ้น “โค้ช” จึงเริ่มได้รับความนิยมเพราะเข้ามามีบทบาทในฐานะผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับหลักสูตรการออกกำลังกายและโภชนาการที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีในการควบคุมน้ำหนักและมีรูปร่างที่ดีขึ้น จนทำให้ผู้ถูกโค้ชสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารแม้ว่าจะจบโปรแกรมไปแล้ว แต่ก็ยังสามารถดูแลตัวเองให้มีหุ่นและมีรูปร่างที่ดีขึ้นได้ตลอดไป







# PERSONAL TRAINER

## เหตุผลดี ๆ ที่ควรมี “โค้ช”

**1 เพื่อความปลอดภัย** ถือเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรก ของการออกกำลังกาย เพราะทุกการเคลื่อนไหวมีระดับความยากง่าย โดยโค้ชจะมีเทคนิคการสอนที่ปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการออกกำลังกายในท่าต่าง ๆ และไม่เร่งการออกกำลังกายมากเกินไป จนทำให้เกิดอาการข้อ หรือร่างกายอ่อนล้าจนเกินไป

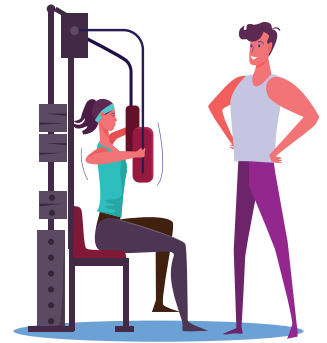


**3 เพื่อสร้างแรงจูงใจ** โค้ชจะช่วยผลักดันและส่งเสริมกระตุ้นให้คุณสามารถปฏิบัติตามโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป้าหมาย คือการลดน้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อได้สำเร็จ ทำให้คุณมีหุ่นที่ดีขึ้นในระหว่างทางคุณอาจจะท้อหรือยอมแพ้จนยอมทนนอนต่อไป แต่หากมีโค้ชเป็นที่ปรึกษา โค้ชจะช่วยสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นให้กำลังใจคุณ จนคุณสามารถก้าวผ่านอุปสรรคจากความยากลำบากในการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย จนคุณสามารถบรรลุผลลัพธ์การมีหุ่นที่ดีขึ้นได้



**4 เพื่อโภชนาการที่ถูกต้อง** โค้ชที่มีความรู้เรื่องโภชนาการ จะวางแผนโภชนาการให้คุณ โดยช่วยเหลือคุณ ควบคุมการรับประทานอย่างเคร่งครัด อธิบายคุณค่าทางโภชนาการ และให้คำแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการที่เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน จนคุณมีร่างกายที่มีมวลไขมันลดลง มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและมีสุขภาพดี

**2 เพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น** เมื่อเป้าหมายคือ น้ำหนักที่ลดลงและมีหุ่นที่ดีขึ้น หากคุณมีน้ำหนักเยอะ หุ่นไม่ดี ไม่มีความรู้หรือประสบการณ์ที่ดีในการควบคุม น้ำหนักนั้นหมายถึง คุณจะลดน้ำหนักได้ยากกว่าคนอื่น โค้ชจะช่วยควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ น้ำหนักลดลง ตั้งแต่การรับประทาน การควบคุมแคลอรี และแนะนำวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง จนคุณสามารถบรรลุเป้าหมายการเป็นคนที่มีน้ำหนักตัวเหมาะสมและมีหุ่นที่ดีขึ้น



**5 เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละคน** เนื่องจากแต่ละคนมีเป้าหมายในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน บางคนต้องการลดน้ำหนัก บางคนต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ หรือบางคนต้องการกระชับสัดส่วน ซึ่งถ้าไม่มีความรู้เพียงพอ ก็ยากที่จะบรรลุเป้าหมาย แต่โค้ชมีความรู้และเมื่อเข้าใจความต้องการของแต่ละคน ก็สามารถออกแบบโปรแกรมและกิจกรรรมที่เหมาะสมให้แต่ละคนได้ รวมถึงช่วยวางแผนเรื่องโภชนาการ เช่น ถ้าต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ ก็แนะนำให้ทาน Whey Protein เสริม เพื่อให้กล้ามเนื้อเติบโตขึ้นร่วมกับการดูแลอย่างใกล้ชิด กระตุ้นเพื่อให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จนในที่สุดได้ผลลัพธ์ตามที่แต่ละคนต้องการ

เมื่อโค้ชมีความสำคัญต่อการบรรลุเป้าหมายคือมีหุ่นที่ดีขึ้น จึงควรเลือกโค้ชที่มีโปรไฟล์ มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสรีระวิทยา ซึ่งถือเป็นความรู้พื้นฐานสำคัญที่ช่วยแนะนำวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคลได้ รวมถึงมีความรู้ในเรื่องของโภชนาการและมีประสบการณ์ในการเป็นโค้ชที่สามารถช่วยให้คนมีหุ่นที่ดีขึ้นมาแล้ว ดังนั้นถ้าคุณเลือกโค้ชได้ถูกต้อง การควบคุมน้ำหนักและการมีหุ่นในฝัน ก็สามารถเป็นจริงได้อย่างแน่นอน

# 10

## คุณสมบัติสำคัญ ของผู้นำ นับจากโควิด-19

**สวัสดิ์ศรีชัย** ผู้นำนักธุรกิจซัคเซสมอร์ทุกท่าน พบกันครั้งนี้ในเดือนกรกฎาคม ซึ่งก็ยังเป็นช่วงที่เราจะทำอะไรได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยจากภาวะวิกฤตโควิด-19 อยู่ ทั้งช่วงเวลานี้และต่อจากนี้ไปอีกนานหลายเดือน ยังคงเป็นช่วงท้าทายสุด ๆ สำหรับพวกเราในฐานะผู้นำนั้น ถ้าใครจะพูดไม่เชิงพอ ก็มีโอกาที่จะมีวันเสียได้ตลอดเวลา ดังนั้น เพื่อให้ทุกท่านมีแนวทางแนวพัฒนาและแนวการปฏิบัติให้สอดคล้องกับสภาวะที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้ ผมจึงขอแบ่งปันในเรื่องเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้นำยุคนี้จากโควิด-19 เป็นต้นไป ซึ่งผมสรุปเป็น "10 คุณสมบัติสำคัญของผู้นำนับจากโควิด-19" ดังนี้ครับ

• **การตระหนักอยู่ตลอดเวลา "ว่าต้องเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร... ให้อย่างน้อยเท่ากับโลกภายนอก"**

ต่อไปนี้ การวางแผนระยะยาวจะไม่ได้ผลอีกต่อไป เพราะความปกติแบบใหม่ ก็คือความไม่แน่นอนจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทำให้เราต้องจับทางยากขึ้น ผู้นำจึงต้องมีวิสัยทัศน์ยาวไกล มองข้างหน้า มองข้างข้างติดปะต่อสัญญาณต่าง ๆ และมีสติอยู่ตลอดเวลา และผลักดันให้ทีมภายในองค์กรมีการปรับเปลี่ยนตนเองอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญต้องมีรอบหมื่น การเปลี่ยนที่เท่าทันด้วย ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นเหมือนนักฟุตบอลที่โดนหลอกหัวหมุนตามไม่ทัน

• **ความสามารถในการสื่อสาร... "วิสัยทัศน์และสร้างแรงบันดาลใจให้คนอยากเปลี่ยนแปลง"**

แม้การวางแผนระยะยาวจะไม่ได้ผล แต่ผู้นำยังจำเป็นต้องมีภาพวิสัยทัศน์ขององค์กรอยู่ ภายในอีก 5 ปี อีก 10 ปี ข้างหน้า บริษัทเราจะเป็นอย่างใด องค์กรแบบไหน อยู่ที่ไหน มีผลกระทบต่อโลกใบนี้ในวงกว้างและลักษณะไหน และที่สำคัญคือต้องมีความสามารถในการสื่อสารให้คนเห็นภาพ เกิดความรู้สึกจนเกิดแรงบันดาลใจที่จะช่วยกันสร้างภาพวิสัยทัศน์ให้เป็นจริง จนถึงขั้นพร้อมที่จะบุกน้าลุยไฟไปด้วยกัน

• **ความสามารถในการวางกลยุทธ์ และมีวิสัยทัศน์**

ผู้นำจำเป็นต้องมีความคิดจากสมองซีกขวา คือภาพวิสัยทัศน์ และมีความคิดจากสมองซีกซ้าย คือคิดวางกลยุทธ์ หากเรามีสมดุลของสมองสองซีก จะทำให้เราสามารถมองเห็นภาพรวมและยังเก็บรายละเอียดได้ อีกทั้ง เราสามารถวิเคราะห์ประเมินสื่อสาร และเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้คนได้

• **ความสามารถในการบริหารสมดุลระหว่างโอกาส อุปสรรค และความเสี่ยง**

การนำพองค์กรนั้น หากเราเลือกทำแต่สิ่งเดิม ๆ เท่ากับเราเลือกความถดถอย ดังนั้น จึงต้องมองหาโอกาสใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา และโอกาสใหม่ ๆ ที่ว่าก็มีอุปสรรคบางอย่างประกอบมาด้วย คุณจึงต้องประเมินความเสี่ยงให้ออก จากนั้น ก็เลือกในจุดที่คุณสามารถจัดการมันได้ลงตัว คุณก็จะสามารถนำองค์กรก้าวต่อไปได้

• **การมีความยืดหยุ่นในการสังเกตทดลอง เรียนรู้ และปรับเปลี่ยน... ที่คล่องแคล่วว่องไว**

ผู้นำยุคต่อจากนี้ ไม่ว่าคุณจะทำอายุเท่าไร ก็ต้องมี ความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดตัวกู ของกู ต้องยืดหยุ่น รับฟัง สังเกต ทดลองไอเดียใหม่ ๆ ไม่ต้องรอความสมบูรณ์แบบ ทดลองแล้วก็เรียนรู้จากมันให้เร็ว และมีการปรับตัวที่คล่องแคล่ว ปราดเปรียว ว่องไว

• **ความสามารถในการบริหาร... ที่สมดุล การก้าวผ่านระยะสั้น ที่ส่งผลกระทบต่อการเติบโตที่ยั่งยืนในระยะยาว**

คุณต้องพองค์กรให้ผ่านพ้นจากการโดนบีบคั้นยุคนี้ให้ได้ นั่นคือระยะสั้นต้องรอด ดูแลพนักงาน รักษาลูกค้าและบริหารเงินสดให้ดี จากนั้น เมื่อตั้งหลักได้ เราก็เริ่มกลับเข้าสู่ช่วงแม่ไม่ม้วยไทย มีการวางกลยุทธ์ มีการสร้างนวัตกรรมเพื่อไปสู่การเติบโตในระยะยาวต่อไป

• **ความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึก** ความคิด ความอ่านของผู้อื่น

ยุคใหม่นี้หมดยุคซ้ามาคนเดียว หรือซ้ามากับพระแล้ว มันเป็นยุคที่ต้องร่วมแรงร่วมใจ เป็นยุคพลังทีม ซึ่งต้องเข้าใจความรู้สึก ความคิดของลูกค้ายุคใหม่ ความคิดของทีมงาน เพื่อให้ผู้คนเข้ามามีส่วนร่วม ตั้งแต่ต้น ความรัก ความผูกพันและความรับผิดชอบร่วมกันจะเพิ่มขึ้น และที่สำคัญคือ เราจะได้ทั้งความรู้ระดับลึกของผู้เชี่ยวชาญ และความรู้ระดับกว้าง ที่มาจากการรับฟังและทำความเข้าใจฝ่ายงานอื่น ๆ จนตกผลึกเป็นไอเดียที่ดี

• **ความสามารถในการดึงการมีส่วนร่วมของผู้คน ทั้งภายในและภายนอก มาร่วมคิดร่วมทำ และร่วมสร้าง**

ต่อเนื่องมาจากข้อ 7 ที่ผู้นำจะต้องมีกระบวนการในการทำ Crowd Sourcing คือดึงความคิดความอ่านมาจากกลุ่มคนจำนวนมาก มีกระบวนการในการสร้าง Co-Creation และการร่วมมือกับพันธมิตรต่าง ๆ ที่เรียกกันว่า Collaboration เพื่อทวีพลังร่วมกัน

• **ความสามารถในการสนับสนุน... ให้ทีมงานทำงานได้ตามเป้าหมาย และผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงเชิงนวัตกรรม**

ผู้นำต้องเป็นผู้สนับสนุนให้เกิดบรรยากาศของความกล้าคิด กล้าแสดงความคิด และกล้าทำ ไม่ใช่เวลาที่จ้องจับผิดแบบปลาเกิด นอกจากนั้นยังต้องผลักดันให้คนทำงานกล้าไปให้สุดขอบแล้วขยายตัวจากที่นั้นอีก และกระตุ้นให้มีการคิดและสร้างนวัตกรรมทั้งผลิตภัณฑ์ ระบบงาน โมเดลธุรกิจช่องทางการขาย แปรนตร์และความผูกพันของลูกค้า

• **ความสามารถในการตัดสินใจเรื่องยาก ๆ ได้อย่างถูกต้อง ในเวลา... อันรวดเร็ว**

ผู้นำยุคใหม่นี้ ต้องกล้าตัดสินใจเรื่องยาก ๆ ให้เด็ดขาดและรวดเร็ว รู้จักบริหารเรื่องที่ต้องจัดการแบบเร็ว ช้า หนัก เบาให้ถูกต้อง บางเรื่องต้องเร็วก็ต้องเร็ว บางเรื่องต้องช้าก็ต้องช้า ประเด็นสำคัญที่สุดคือ การรู้จักประเมินแยกแยะให้ออกว่าเรื่องไหนควรเร็ว เรื่องไหนควรช้า เรื่องไหนควรหนัก และเรื่องไหนควรเบา

ทั้งหมดนี้คือ

**"10 คุณสมบัติสำคัญ  
ของผู้นำ นับจากโควิด -19"**

ถ้าท่านได้อ่านแล้วเห็นด้วย

จงจัดเวลาให้กับการพัฒนาอย่าง

เต็มที่ ผมมั่นใจว่าจะเป็นประโยชน์

ต่อการนำองค์กร...ของท่าน

อย่างยิ่งยวดเลยก็ด้วยครับ!



# ขั้นตอน อัปเกรดตัวเอง เพื่อให้เป็นคนเก่ง

ในการสร้างชีวิตให้ประสบความสำเร็จนั้น มีผู้คนพูดกันว่า **"ต้องเป็นคนที่มีความเก่งกับตัวเองผสมกัน"** เรื่องนี้นั้นอยู่ที่บุคลิกกรรมของแต่ละคน ส่วนเรื่องเก่งนั้น เป็นสิ่งที่คุณเป็นผู้ควบคุม เมื่อคุณเก่งขึ้น คุณก็จะมีโอกาสในชีวิตที่มากขึ้น ดังนั้น **หากคุณต้องการความสำเร็จในชีวิตที่มากขึ้น คุณจำเป็นต้องอัปเกรดตัวเองให้เป็นคนเก่ง** ซึ่งผมจะแบ่งเป็น 5 ขั้นตอนอัปเกรดตัวเองเพื่อให้เป็นคนเก่ง ดังนี้ครับ!

## 1 เลือกจุดมุ่งหมายในชีวิต ของคุณให้ได้ก่อน

การเป็นคนเก่งในแต่ละอาชีพนั้น ไม่ใช่เรื่องที่เกิดมาแล้วเป็นคนเก่งได้เลย คุณจะต้องเลือกจุดมุ่งหมายของชีวิตว่าคุณจะเป็นใคร โดยเลือกผ่านการฟังเสียงภายในของตัวเอง เช่น ตัวผมมีจุดมุ่งหมายที่จะเป็นผู้นำธุรกิจที่จุดประกายให้ผู้คนมีแรงบันดาลใจในการสร้างชีวิตให้ประสบความสำเร็จ เป็นต้น

## 2 ใส่ไฟปรารถนาที่จะเป็นเลิศ และมีภาพจินตนาการ ของคนเก่งที่ประสบความสำเร็จคนนั้น

การเป็นคนเก่งนั้นมาจากความตั้งใจและการมีวินัยที่เข้มข้นกว่าคนทั่ว ๆ ไป ดังนั้น คุณจึงต้องมีไฟปรารถนาที่แรงกล้าและมีภาพจินตนาการที่ชัดเจน จนถึงขั้นมองเห็นตัวเองยิ่งใหญ่ ได้ยินเสียงในหัวและรู้สึกได้ คุณจึงจะสามารถเริ่มต้นอย่างคนมีพลังเพื่อไปสู่จุดหมายได้

## 3 เล่นเต็มร้อย พร้อม ๆ กับ การเก็บเกี่ยวบทเรียนรู้

หัวใจของการเรียนรู้เพื่อเป็นการคนเก่งนั้น มาจากการใช้ความรู้ที่มีอยู่เดิมอย่างเต็มที่ และเก็บเกี่ยวการเรียนรู้ใหม่ จากอุปสรรคปัญหา ระหว่างทาง ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองผ่านการลงมือทำอย่างหนักในแต่ละวัน และผสมมุมมองจากบทเรียนที่ได้ เพื่อการลงมือทำที่ดีขึ้นในวันถัด ๆ ไป

## 4 มีแผนการพัฒนาดน ที่มีเป้าหมายอย่างชัดเจน

คนทุกคนที่ต้องการจะเก่งขึ้นนั้น ต้องมีแผนการพัฒนาความสามารถในแต่ละด้านที่มีเป้าหมายระบุออกมาอย่างชัดเจน เช่น ด้านการคิด การตัดสินใจ ด้านการเพิ่มมุมมองให้แหลมคม ด้านการสื่อสาร ด้านการเป็นผู้นำ ด้านการบริหารจัดการและด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คน เป็นต้น

## 5 ยืนหยัด มุ่งมั่นอย่างสุข ระหว่างเดินทางไปสู่เป้าหมาย

การจะเป็นเจ้าของความเก่งและความสำเร็จนั้น ต้องมีระยะเวลาการเรียนรู้และลงมือทำที่เข้มข้น ในระยะเวลาหนึ่ง ดังนั้น การที่คุณทำ ๆ หยุด ๆ หรือมีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมานั้น มันทำให้คุณไม่มีรอบสะสมโมลต์ที่มากพอ ซึ่งการที่คุณจะยืนหยัดทำได้นานพอนั้น คุณต้องมีอารมณ์สนุก ในระหว่างการเดินทางไปสู่เป้าหมายด้วย ไม่ใช่ที่ว่าทำไปด้วยความทุกข์และขมขื่นแต่หวังจะไปหัวเราะที่เดี๋ยวตอนไปถึงจุดหมาย

**ทั้งหมดนี้คือ 5 ขั้นตอนอัปเกรดตัวเองให้เป็นคนเก่ง** ที่ผมใช้มาแล้ว ได้ผลอย่างยอดเยี่ยม และยังคงใช้อยู่ทุก ๆ วัน เพื่อน ๆ ลองเอาไปใช้ดู ซึ่งผมรับประกันว่าถ้าคุณใช้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือน ชีวิตของคุณจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอนครับ



# ตารางการประชุม

ประจำเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2563

## กรกฎาคม July

วันที่	งานประชุม	เวลา	สถานที่
วันพุธ ที่ 1	- MEET & GREET BODi DESIGN	14.00 - 18.00 น.	ยิม 991 By JT กรุงเทพฯ
วันอาทิตย์ ที่ 12	- PRODUCT INSIGHT	09.00 - 17.00 น.	สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
	- PERSONAL BRANDING #3	18.00 - 20.00 น.	FB Group : Personal Branding
วันอังคาร ที่ 14	- เจาะลึกผลิตภัณฑ์ Alkamag	09.00 - 17.00 น.	สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
วันเสาร์ ที่ 18	- PRESIDENT TALK ON TOUR	15.00 - 17.00 น.	สาขา นครสวรรค์
วันอาทิตย์ ที่ 19	- PRESIDENT TALK ON TOUR	15.00 - 17.00 น.	สาขา พิษณุโลก
วันเสาร์ ที่ 25	- PERSONAL BRANDING #4	18.00 - 20.00 น.	FB Group : Personal Branding
วันอาทิตย์ ที่ 26	- PRESIDENT TALK ON TOUR	14.30 - 15.30 น.	ศูนย์การเรียนรู้ SLA เชียงราย
วันอังคาร ที่ 28	- PRESIDENT TALK ON TOUR	14.30 - 15.30 น.	สาขาเชียงใหม่

## สิงหาคม August

วันที่	งานประชุม	เวลา	สถานที่
วันอาทิตย์ ที่ 2	- WELLNESS INSIGHT	09.00 - 17.00 น.	สาขาสุราษฎร์ธานี
วันอาทิตย์ ที่ 9	- PRODUCT HAND OVER	13.00 - 14.30 น.	สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
วันเสาร์ ที่ 15	- PERSONAL BRANDING #5	18.00 - 20.00 น.	FB Group : Personal Branding
วันอาทิตย์ ที่ 16	- START YOUR BUSINESS WITH	08.00 - 17.00 น.	เซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ ฮอลล์ กรุงเทพฯ
	“WHY”		
วันอาทิตย์ ที่ 23	- WELLNESS INSIGHT	18.00 - 20.00 น.	FB Group : Personal Branding
วันเสาร์ ที่ 29	- PERSONAL BRANDING #6	09.00 - 17.00 น.	สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

\*\*\*หมายเหตุ : สถานที่จัดงานต่างๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงสามารถเช็คสถานที่จัดงานได้ที่ [www.successmore.com](http://www.successmore.com) ในหน้าตารางการประชุม

# Personal #รุ่นที่ 1 Branding

เผยหัวใจสำคัญ ของ “ความสำเร็จ”  
ในการทำธุรกิจ

โดย CEO นพกฤษฎี นิธิเลิศวิจิตร  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร



สร้างตัวคุณให้เป็น  
**แบรนด์โดดเด่น!**  
ในแบบฉบับของคุณ

ติดตามข่าวสารทันใจได้ที่ :



Facebook group : Personal Branding

# BODi Design Set

ผลิตภัณฑ์ชุดบอดี ดีไซน์ ทานได้ 30 วัน



เลือกผ่อนชำระ

% \*3 หรือ 6 เดือน



\*เฉพาะบัตรเครดิต  
ธนาคารกสิกรไทยและธนาคารกรุงศรีฯ เท่านั้น



# Leaders Seminar Trip To ENGLAND

เก็บคะแนน 1 สิงหาคม 2563 - 31 กรกฎาคม 2564



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

**พิเศษ :** 1. เป็น New Platinum คน 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 4 รหัสเดียว 2,200 คะแนน รหัสคู่ 3,300 คะแนน  
ครั้งที่ 2 รหัสเดียว 1,400 คะแนน รหัสคู่ 2,100 คะแนน | ครั้งที่ 5 รหัสเดียว 2,600 คะแนน รหัสคู่ 3,900 คะแนน  
ครั้งที่ 3 รหัสเดียว 1,800 คะแนน รหัสคู่ 2,700 คะแนน | ครั้งที่ 6 รหัสเดียว 3,000 คะแนน รหัสคู่ 4,500 คะแนน

เงื่อนไขการร่วมโปรแกรมนี้ต้องมี :

1. ผู้ผ่านคุณสมบัติ จะต้องมีประวัติทำมาหากิจการบนระบบลงคะแนนของ บริษัทฯ ทุกประเภท (ไม่ทำผิดกฎระบบบนโปรแกรมด้านธุรกิจ)
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาผู้ผ่านคุณสมบัติ โดยทางบริษัทเป็นผู้กำหนดสิทธิ์ของ บริษัทฯ