

นิตยสารแห่งแรงบันดาลใจที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้

ปีที่ 6 ฉบับที่ 34 เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2562

# SUCCESS

WWW.SUCCESSMORE.COM

Magazine



# S MONE<sup>®</sup> ANADRA

ANTI-AGING SERUM CONCENTRATE



"เซรั่มที่ใช้นวัตกรรม FIR ที่ได้รับรางวัล  
เหรียญทองในงานนวัตกรรมโลก"

ganova Invention TU US-INA Switzerland



Anti-Aging



Anti-wrinkle



Whitening



Moisture

\*ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละคน



## อวสานปีไทย 2562

นักธุรกิจซัคเซสมอร์ที่รักทุกท่าน

ทักทายกันในฉบับนี้ เป็นช่วงเวลาของการเริ่มต้นเปิดศักราชใหม่ ผมขอเริ่มต้นด้วยประโยคที่ว่า **“เริ่มต้นดีเท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง”** ดังนั้น ในปีใหม่นี้จึงเป็นโอกาสอันดียิ่งที่ทุกๆ คนจะเริ่มต้นอย่างมีจุดหมายชัดเจนในใจ ว่า คุณต้องการนำพาชีวิตไปสู่จุดไหน ในเวลาอีก 12 เดือนนับจากนี้ไปของปีพ.ศ. ใหม่นี้ ซึ่งคุณจำเป็นต้องมีจุดหมายที่ชัดเจนก่อนที่จะเริ่มเดินทางไม่เช่นนั้น คุณจะไม่มีทิศทางและจะเต็มไปด้วยความสับสน ในที่สุดคุณก็จะเสียเวลาในการยกระดับคุณภาพชีวิตไปอีกหนึ่งปีครับ

นักธุรกิจทุกท่านครับ ในปีพ.ศ. 2562 นี้ บริษัทได้กำหนดให้เป็นปีแห่งการสร้างความสำเร็จที่ยั่งยืน

**“2019 Leading The Sustainable Success Way”**

หรือ **“2562 ผู้นำทางแห่งความสำเร็จที่ยั่งยืน”**

นั่นหมายถึงการวางกลยุทธ์ แผนงานและการกำกับดูแลองค์กร จะมุ่งเน้นในทุกๆ สิ่งที่สนับสนุนการสร้างความสำเร็จที่ยั่งยืนเท่านั้น และในส่วนของกลยุทธ์ที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อนักธุรกิจนั้น จะเป็นในส่วนของยกระดับมาตรฐานของงานให้บริการ นวัตกรรมสินค้า การออกแบบหลักสูตรพัฒนาแนวคิดและทักษะตามระดับตำแหน่งเสริม การยกระดับมาตรฐานการจัดงานประชุมต่างๆ การปฏิบัติตนตามกฎจรรยาบรรณและการสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งความรักในแบรนด์ของเรา ทั้งหมดนี้ ต้องอาศัยการยึดหยุ่น ขยายตัวและความร่วมแรงร่วมใจจากพวกเราทุกๆ คน จึงจะสร้างผลลัพธ์ให้ปรากฏเป็นที่ประจักษ์ได้

ดังนั้น เพื่อความสำเร็จที่ยั่งยืนของพวกเราทุกคน ผมจึงใคร่ขอความร่วมมือร่วมใจจากทุกท่าน ให้ยกระดับความเป็นมืออาชีพ ด้วยการเข้าเรียนรู้และรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น สร้าง รักษา และพัฒนาคนในองค์กรให้เติบโตไปด้วยกัน เพื่อให้เรามีกำลังคนที่สามารถทวีคูณความสำเร็จได้ และผมขอส่งพลังตั้งแต่ต้นปีให้แก่ทุกๆ ท่าน ขอให้มีความมุ่งมั่นในงานที่เพิ่มพูน มีความฉลาดในการจัดการตน มีพลังงานในตัวที่สูงกว่าปีที่ผ่านมา และสามารถบริหารเวลาที่มีอยู่จำกัดได้อย่างคุ้มค่า ขอให้ทุกท่านมีความเชื่ออย่างเต็มเปี่ยมว่า **“ฉันประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ในปีนี้ได้อย่างแน่นอน”** ขอจงใส่พลังแห่งความมุ่งมั่นเข้าไปอย่างเข้มข้นตลอดเส้นทางเดิน และยืนหยัดก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างไม่มีแม้แต่ความคิดที่จะถอย ผมเชื่อมั่นในตัวทุกๆ ท่านว่า **“คุณทำได้”** แน่นนอนครับ

ด้วยรัก เชื่อมมั่นและปรารถนาดี

นพ.สิทธิวีร์ เกียรติชวรัตน์  
ประธานกรรมการบริหาร

# CONTENTS

นิตยสารซัคเซส: ปีที่ 6 ฉบับที่ 34 เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2562

นิตยสารราย 2 เดือนของบริษัท ซัคเซสมอร์ บิอิงค์ จำกัด ที่จัดทำขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักธุรกิจซัคเซสมอร์

4	Activity Update
10	Recognition : ตุลาคม - พฤศจิกายน 2018
14	Cover Story : คุณพิมพ์มาดา คุภวิศาลทิพย์
18	Info Overseas : เปิดตัว Alkamag สาขาต่างประเทศ
20	Guide Tip : Being More trip to Turkey
22	Ethics : กฎจรรยาบรรณกับธุรกิจซัคเซสมอร์
23	Q&A : ถามตอบ
24	Health & Beauty : Whey Protein กับคุณประโยชน์ต่อร่างกาย
26	More Being : Whey Protein มีกี่ชนิดและควรทานอย่างไร
28	More Guru : Leader 2019
29	Successmore Leadership Academy (SLA) : 3 แนวคิดการพัฒนาตนและการสร้างความสำเร็จ
30	ตารางงาน : มกราคม - กุมภาพันธ์ 2019

# THE Seeds OF GREATNESS

เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่

# THE SUCCESS 15



CEO นพทฤขณ์  
นิธิเลิศวิจิตร  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร



บพ.สิทธวีจ  
เกียรติวัฒนันต์  
ประธานกรรมการบริหาร

# THE SUCCESS 15



# ซัคเซสมอร์ สร้างเมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่ให้กับนักธุรกิจ จัดงาน The Success ครั้งที่15 “The Seeds of Greatness” เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่

เมื่อวันที่ 10 - 11 พฤศจิกายน 2561 ที่ผ่านมา  
ซัคเซสมอร์ ได้จัดงานครั้งยิ่งใหญ่ โดยเป็นการรวมตัว  
ของสุดยอดผู้นำที่ประสบความสำเร็จจากทั่วประเทศ  
และ AEC ซึ่งมีผู้เข้าร่วมงานมากกว่า 3,300 คน

พร้อมร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดี  
กับผู้ประสบความสำเร็จที่ได้รับการประดับตำแหน่ง  
มากกว่า 100 รหัส

ทั้งนี้ ยังมีการเปิดตัวผลิตภัณฑ์ใหม่ล่าสุด  
All Pro Anti-Aging Whey Protein ทางเลือกใหม่  
ของคนรักสุขภาพและรักการออกกำลังกาย

พร้อม เปิดตัวกรุปท่องเที่ยวใหม่สุดดินแดนสองทวีป  
ประเทศสุทธิ โดย นพ.สิทธวีร์ เกียรติชวรัตน์  
ประธานกรรมการบริหาร

ส่งท้ายด้วยการเติมพลังแนวคิดสู่ความสำเร็จ ในหัวข้อ  
“The Seeds of Greatness” เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่  
โดย CEO นพทฤษฎี นิธิเสศวิจิตร  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร



SUCCESS NIGHT PARTY #15  
**SUCCESS**  
COMES FROM WITHIN

9 November 2018 @ The Berkeley Hotel Pratiman Mayfair Ballroom

**SUCCESS**  
*Night*  
**PARTY #15**



# Leaders Seminar Trip to Mediterranean



SUCCESSMORE  
Inspiration for your being

SUCCESSMORE  
WORLD  
EXPERIENCE

วันที่ 11-21 ตุลาคม 2561 ที่ผ่านมา บริษัท ชัคเชสมอร์ บิโอดี จำกัด  
นำโดย นพ.สิทธวีร์ เกียรติชวรัตน์ (ประธานกรรมการบริหาร) และ  
CEO พบทกขุฑ์ นิธิเลิศวิจิตร (ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร)

ได้นำนักธุรกิจ 200 ท่าน เพลิดเพลินความสำเร็จร่วมกัน กับทริปเรือสำราญ  
สุดหรู Rhapsody Of The Seas เพลิดเพลินกับกิจกรรมบนเรืออย่างสนุกสนาน  
พร้อมเที่ยวชมความงามอารยธรรมยุโรป 4 ประเทศ แถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน  
ซึ่งได้แก่ เมืองเวนิส ประเทศอิตาลี เมืองดูบรอฟนิก ประเทศโครเอเชีย เมืองกอตเตอร์  
ประเทศมอนเตเนโกร เมืองซานโตรินี และเมืองโอลิมเปีย ประเทศกรีซ  
และปิดท้ายกับการช้อปปิ้งอย่างจุใจ เรียกได้ว่านักธุรกิจชัคเชสมอร์  
ที่เดินทางไปในทริปนี้ ได้รับทั้งความสุขและประสบการณ์เต็มเต็มชีวิตกันอย่างเต็มที่

**นี่คืออีกหนึ่งแรงบันดาลใจ ที่จะช่วยขับเคลื่อนพลังของทุกคน  
ไปสู่ระดับความสำเร็จที่มากกว่า ที่ “ชัคเชสมอร์”**



นพ.สิทธวีร์  
เกียรติชวรัตน์  
ประธานกรรมการบริหาร

CEO พบทกขุฑ์  
นิธิเลิศวิจิตร  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร



# INSPIRATION 37

วันอาทิตย์ ที่ 9 ธันวาคม 2561 ณ โรงแรม-ศูนย์อิมพีเรียล กรุงเทพฯ



พ.อ.อภิวัธน์  
เกษมสันต์  
ผู้อำนวยการศูนย์

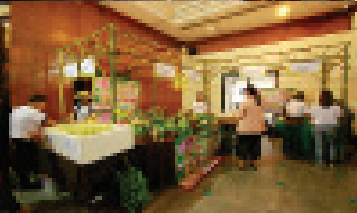
CEO บิ๊กซี  
อรรถกรวิเศษ  
ประธานมูลนิธิ

## INTENTIONAL LIVING

เจตนาเริ่มต้นแห่งชีวิต

INSPIRATION 37  
THE LEADERSHIP

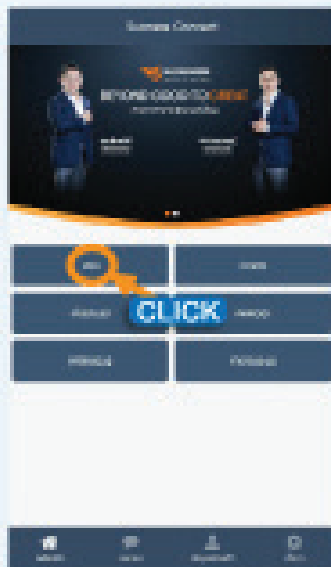
## JOURNEY





ปีทศมาณีย์ เดินทางไปสาขาไหนที่ไม่มีหลง  
ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนยุคใหม่  
ให้การเดินทางไปสาขาของคุณง่ายแค่ปลายนิ้ว

# วิธีใช้งานแอปที่ในแอปพลิเคชัน Success Connect



1

เข้าสู่ระบบ พิมพ์ชื่อพื้นที่ใน  
Success Connect เลือกเมนู "สาขา"



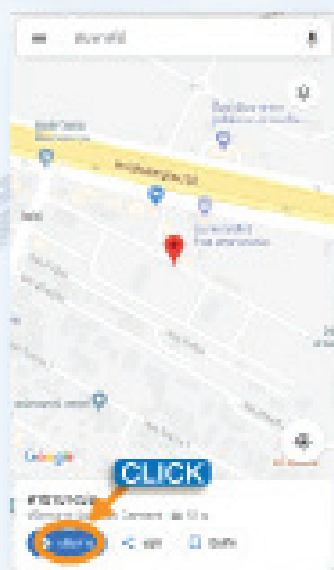
2

เลือกรายการที่จุดระบุตำแหน่งที่ต้องการ



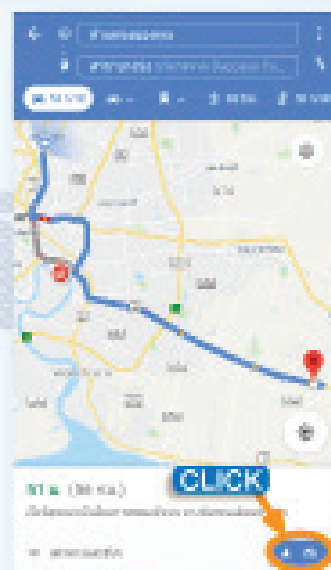
3

คลิกเมนู "เปิดแผนที่"



4

เลือกรายเมนู "เส้นทาง" เพื่อเปิดระบบการนำทาง



5

เลือกรายเมนู "เริ่ม" เพื่อเปิดระบบการนำทางด้วยระบบนำทาง



15. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Royal Diamond



14. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Presidential Diamond



13. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Imperial Diamond



12. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Crown Diamond



11. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Black Diamond



10. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Blue Diamond



9. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Diamond



8. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Emerald



7. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Sapphire



6. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Ruby



5. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Pearl



4. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Platinum



3. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Gold



2. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Silver



1. นักธุรกิจซัคเซสมอร์  
ระดับ Bronze

# การประกาศเกียรติคุณ นักธุรกิจซัคเซสมอร์

เดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2561



นักธุรกิจซัคเซสมอร์ระดับ Emerald



คุณพนาศักดิ์ อินทร์สุวรรณ  
จ.สมุทรปราการ



คุณพรรณี - คุณศิริศักดิ์ จินะดิษฐ์  
จ.นครศรีธรรมราช



คุณวชิรวิทย์ นาค้า  
จ.ระยอง



คุณพิทักษ์ นารินทร์  
คุณจรรยา นามวิเศษ  
จ.กำแพงเพชร



นักธุรกิจซัคเซสมอร์ระดับ Ruby

Mr.KHUN MAN KYAW

คุณณาริกา เครือบุญมา - คุณธาดาศักดิ์ ทาสุนินทร์

คุณธีรณ ฤทธิวงศ์

คุณพศิน ยั่งยืน - คุณชุตติกาญจน์ ราวิชัย

คุณมลิวลัย - คุณสหสมัย บุตรดำ

คุณลลภา จักรทิพย์

คุณสมจิตร เนียมเกิด - คุณพิเชษฐ ปุกอ้าย

คุณสมพิศ พรหมแดน

กรุงเทพมหานคร

จ.เชียงใหม่

กรุงเทพมหานคร

จ.สมุทรปราการ

จ.นครศรีธรรมราช

จ.ชลบุรี

จ.สุโขทัย

จ.พิจิตร



นักธุรกิจซัคเซสมอร์ระดับ Pearl

คุณครรศรี บัวศรี

คุณตฤณ เพ็ภมงคล

จ.นครสวรรค์

กรุงเทพมหานคร







ทรานส์ฟอร์ม พลัส  
**Transform**  
**PLUS**  
**Double Power**  
ทวีคูณค่าพืชผล ทวีคูณไร **X2**

lav sa.2155/2561 , lav sa.2156/2561



**24hr** **ฉีกกฎ**

**การกินอาหารพืช**

- 🍃 เสริมการกินทั้งใบและราก
- 🍃 พืชโตเร็วคูณ 2
- 🍃 สูตรยืดอายุเซลล์พืช
- 🍃 เพิ่มคุณภาพผลผลิต



ปริมาณบรรจุ 1 ลิตร  
Facebook: GROWING MORE

ทรานส์ฟอร์ม พลัส สูตร **1**  ทรานส์ฟอร์ม พลัส สูตร **2**

BY : ศิริวิษ อ่าเจริญ



# Alkamag กระแสแรงไม่หยุด พร้อม Go Inter...



**กระแสตอบรับดีล้นหลาม** ทั้งจากในไทยและนักธุรกิจซัดเซสมอร์ที่อยู่ในต่างประเทศ กับผลิตภัณฑ์ใหม่ เครื่องทำน้ำแร่ Alkamag ที่เพิ่งเปิดตัวไปเมื่อวันที่ 7 ตุลาคมที่ผ่านมา เรียกร้องอยากให้ซัดเซสมอร์ประเทศไทย เร่งส่งออกไปจำหน่ายอย่างเป็นทางการ

ดังนั้น เพื่อให้ให้นักธุรกิจซัดเซสมอร์ในต่างประเทศ มีทั้งความพร้อมความเข้าใจวิธีการทำตลาดและมีความรู้สึกซึ่งในเรื่องของน้ำดื่มที่มากกว่าคำว่า...น้ำสะอาด ในช่วงแค่เดือนกว่าๆ บริษัทได้สนับสนุนการส่งมอบความรู้เครื่องทำน้ำแร่ Alkamag ถึง 4 ประเทศด้วยกัน โดยเริ่มจากประเทศเวียดนาม มาเลเซีย สเปน.ลาว และกัมพูชา นำเทรนนิ่งโดยอาจารย์หนึ่ง ภูฐานเครื่องทำน้ำแร่



## ประเทศเวียดนาม Vietnam



เมื่อวันที่ 6 ต.ค. 2561 นักธุรกิจชาวเวียดนามกว่า 150 คนให้ความสนใจเข้าร่วมอบรมความรู้เครื่องทำน้ำแร่ Alkamag กันอย่างเนืองแน่น อีกทั้ง ยังได้เรียนรู้วิธีการสาธิต วิธีการทดสอบการกรองน้ำ โดยจัดขึ้นที่ **Nhà hàng Thúy Nga Plaza** เมืองฮานอย

BY : ศิริวิษ อำเจริญ



**ประเทศลาว**  
**Lao**



เมื่อวันที่ 24 พ.ย. 2561 นักธุรกิจชาวลาวกว่า 250 คน ได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้านคุณแลสุภาพและผลิตภัณฑ์ โดยคุณพิมพ์มาดา ศุภวิศาลทิพย์ (ตำแหน่ง Diamond) โดยเฉพาะความรู้เครื่องทำน้ำแร่ Alkamag ที่กำลังเป็นกระแสในไทย ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนได้รับความรู้และวิธีการติดตั้ง เข้าใจเรื่องคุณภาพน้ำดื่มมากขึ้นซึ่งได้จัดขึ้นที่สาขาเวียงจันทน์

**ประเทศมาเลเซีย**  
**Malaysia**



เมื่อวันที่ 28 ต.ค. 2561 นักธุรกิจชาวมาเลเซีย กว่า 50 คน ที่ต้องการข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับเครื่องทำน้ำแร่ Alkamag พร้อมไขข้อสงสัยทุกคำถาม เพื่อยกระดับความเชื่อมั่นในผลิตภัณฑ์ จัดขึ้นที่สาขาเปตาลิงจายา, เซลังอร์



**ประเทศกัมพูชา**  
**Cambodia**



เมื่อวันที่ 18 พ.ย. 2561 นักธุรกิจชาวกัมพูชากว่า 100 คน ได้เข้าร่วมรับฟังความรู้เครื่องทำน้ำแร่ Alkamag กันอย่างเต็มห้องประชุม พร้อมได้เรียนรู้วิธีการติดตั้งและการทดสอบคุณภาพน้ำ โดยจัดขึ้นที่สาขาพนมเปญ

ด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสูง ออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์ผู้บริโภคที่รักในสุขภาพ ทำให้ธุรกิจซัคเซสมอร์  
ในต่างประเทศ ณ วันนี้ "ก้าวสู่ความเป็นธุรกิจที่มั่นคงระยะยาวได้อย่างแท้จริง"

ขอบคุณเครื่องทำน้ำแร่ Alkamag ที่เป็นมากกว่าน้ำสะอาด...





BEING MORE TRIP TO  
*Turkey*

**ความตื่นเต้นเพิ่มสูงขึ้นทันที หลังการประกาศทริปท่องเที่ยวใหม่ ในงาน The Success ครั้งที่ 15 ที่ผ่านมา...**

เพราะทริปนี้เราจะเดินทางไกลออกไปจากทวีปเอเชียที่ Being More Trip เคยนำพาครอบครัวซัสซัสสมอร์ไปกัน ซึ่งปกติในทริปสั้นนี้ เราจะท่องเที่ยวกันประมาณ 4 วัน 3 คืน แต่สำหรับทริปนี้ เราจะท่องเที่ยวประเทศตุรกี ประมาณ 5-6 คืนเลยทีเดียว คุ้มค่าจริง ๆ แล้วจะรออะไรครับ รีบๆ ตั้งเป้าหมายวางแผนในการส่งมอบคุณค่า เพื่อช่วยเหลือเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนที่ให้เต็มที่

มอร์แมน ขอเอาใจช่วยให้ทุกๆ ท่านมีแรงบันดาลใจและมีพลังที่มากเพียงพอในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จนสามารถผ่านทริปไปลองความสำเร็จใน Being

ฉบับที่แล้ว มอร์แมนได้เขียนถึงสถานที่ท่องเที่ยวในกรุงอิสตันบูล (Istanbul) ไปแล้วบางส่วน แต่เนื้อที่หมดลงเสียก่อน มาฉบับนี้ จึงขอขยายภาพความฝันของสถานที่ท่องเที่ยวในกรุงอิสตันบูลต่อ... เชิญติดตามได้เลยครับ >>>



**พระราชวังโดลมาบาห์เซ (Dolmabahce)**

**พระราชวังโดลมาบาห์เซ (Dolmabahce)** สร้างโดยสุลต่านอับดุล เมซิด (Abdul Mecit) ใช้เวลาสร้างถึง 30 ปี สร้างด้วยหินอ่อนในศิลปะแบบตะวันตกผสมผสานกับตะวันตก ส่วนตัวอาคารมีความยาวถึง 600 เมตร ตั้งอยู่ริมชายฝั่งทะเลมาร์มาราในช่องแคบบอสฟอรัส บนฝั่งทวีปยุโรป จุดเด่นของวังแห่งนี้คือ มีการประดับตกแต่งด้วยความประณีตวิจิตรตระการตา มีทั้งเฟอร์นิเจอร์ พรม โคมไฟ เครื่องแก้วเจียรไนและรูปเขียนรูปถ่ายต่างๆ ที่มีชื่อเสียงมาก ได้แก่ โคมไฟแซนเดอเลียร์ ของขวัญจากอังกฤษทำจากแก้วคริสตัลขนาดใหญ่ที่สุดในโลกหนักถึง 5,000 กิโลกรัม ประดับดวงไฟ 750 ดวง พรมทอมือผืนเดียวที่ใหญ่ที่สุดในโลก เสาหินอ่อนบันไดทางขึ้นห้องโถงตรงราวทำด้วยไม้อลันด์ ลูกกรงราวบันไดทำด้วยแก้วคริสตัลสวยงามน่าทึ่งมาก พรมชั้นเลิศราคาแพงที่สุดในโลก ทอโดย Cinar ในตุรกี เครื่องแก้วเจียรไนจากโบฮีเมียดีที่สุดในโลกของสาธารณรัฐเช็ก หินอ่อนจากอียิปต์มาทำห้องอาบน้ำในรูปแบบที่เรียกว่า เตอร์กิชบาธ ด้านหน้าพระราชวัง มีหอนาฬิกาใหญ่ สไตลบาร์ร็อกตั้งตระหง่านอยู่ ที่น่าสนใจคือ มีนาฬิกาวางประดับไว้มากมาย ทุกเรือนจะขึ้นบอกรเวลา 09.06 น. อันเป็นเวลาทีประธาณาริบทิมุสตาฟา เคมาล หรืออตาเติร์กถึงแก่อสัญกรรม

## จัตุรัสสุลต่าน อาห์เหม็ด (Sultanahmed Complex)



จัตุรัสสุลต่าน อาห์เหม็ด (Sultanahmed Complex) หรือ ฮิปโปโดรม (Hippodrome) จัตุรัสกลางเมืองแห่งนี้ตั้งอยู่ใจกลางย่านประวัติศาสตร์ของกรุงอิสตันบูล แต่เดิมใช้เป็นที่แข่งรถม้าและจัดงานเฉลิมฉลอง พิธีราชาภิเษกในอดีตในยุคไบแซนไทน์ ปัจจุบันกลายเป็นสวนสาธารณะโล่งกว้าง เหมาะกับการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นสถานที่นัดพบยอดนิยมของผู้คนในปัจจุบัน พื้นที่ส่วนใหญ่ของ Hippodrome ได้เสื่อมสลายไป ปัจจุบันเหลือเพียงร่องรอยจากอดีตที่มีแค่ลานและเสาโบราณอีก 3 ต้น คือเสาโอเบลิสก์แห่งกษัตริย์เธโอโดเซียส (Theodosius Obelisk) ที่สร้างขึ้นสมัยอียิปต์โบราณ ก่อนเคลื่อนย้ายมาที่อิสตันบูลเป็นเสาทรงสี่เหลี่ยมฐานกว้างแล้วค่อยๆ เรียวยาวขึ้นไปเป็นยอดแหลม ส่วนเสาโบราณต้นที่ 2 เรียกกันทั่วไปว่า เสางู (Bronze Serpentine Column) เป็นเสาบรอนซ์ที่แกะสลักเป็นรูปงู 3 ตัว พันเกี่ยวกันไปมา ได้รับการยอมรับว่าเป็นเสาแบบกรีกที่เก่าแก่ที่สุดที่มีเหลืออยู่ในอิสตันบูล และเสาต้นที่ 3 มีชื่อว่าเสาคอนสแตนติน (Column of Constantine) แต่เดิมเป็นเสาบรอนซ์แต่ในช่วงสงครามครูเสดได้ถูกศัตรูหลอมเอาบรอนซ์ออกไปจนเหลือเพียงแค่เสาปูนเท่านั้น

## ตลาดเครื่องเทศ หรือ สไปซ์มาร์เก็ต (Spice Bazaar)

ตลาดเครื่องเทศ หรือ สไปซ์มาร์เก็ต Spice Bazaar เป็นตลาดตั้งอยู่ในโรมและเป็นตลาดใหญ่อันดับสองในอิสตันบูล รองจากแกรนด์บาร์ซาร์ ตลาดแห่งนี้สร้างตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1660 มักเรียกขานกันจนติดปากว่า ตลาดอียิปต์ เพราะที่นี่มีชื่อเสียงในเรื่องสินค้าที่นำเข้ามาจากกรุงโคโร ลิ้นค้าจะเป็นเครื่องเทศเป็นหลัก นอกจากเครื่องเทศ ถั่วชนิดต่างๆ รังผึ้ง น้ำมันมะกอก ผลไม้ทั้งสดและแห้ง ของที่ระลึก เครื่องประดับ เครื่องแต่งกาย ชาชนิดต่างๆ ทางเข้าตลาดมีสามทาง ด้านใต้จะเชื่อมไปสู่ลานหินหน้าสุเหร่าติดกับถนนเลียบทะเลมาร์มาราซึ่งเชื่อมต่อปากทะเลสาบโกลเดนฮอร์น ถือได้ว่าเป็นจุดชมวิวที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของอิสตันบูล ตรงท้ายตลาดเครื่องเทศมีประตูบานใหญ่อีกแห่ง จะมีทางเชื่อมชอกชอยเล็กๆ ที่เรียงรายด้วยร้านกาแฟ ร้านขายเครื่องโลหะ ที่ให้ความรู้สึกเหมือนกำลังเดินอยู่ย่านตลาดคลองถม สะพานเหล็กนอกจากจะมีร้านขายเครื่องเทศขนาดใหญ่



## ช่องแคบบอสฟอรัส (Bosphorus)

ช่องแคบบอสฟอรัส (Bosphorus) ถือเป็นหนึ่งในช่องแคบที่เลื่องชื่ออันดับต้นๆ ของโลก เป็นพรมแดนธรรมชาติที่แบ่งอิสตันบูลออกจากยุโรปและเอเชีย ซึ่งเป็นช่องแคบที่เชื่อมต่อกับทะเลดำ (The Black Sea) เข้ากับทะเลมาร์มารา (Sea Of Marmara) ความยาวทั้งสิ้นประมาณ 32 กม. ความกว้างตั้งแต่ 500 เมตร จนถึง 3 กม. ถือว่าสุดขอบของทวีปยุโรปและสุดขอบของทวีปเอเชียมาพบกันที่นี่ นอกจากความสวยงามแล้ว ช่องแคบบอสฟอรัสยังเป็นจุดยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการป้องกันประเทศตุรกีตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะมีป้อมปืนตั้งเรียงรายอยู่ตามช่องแคบเหล่านี้ ว่ากันว่าแม้ในยุคของการนำเอาเรือปืนใหญ่มาใช้



แต่ไม่เคยปรากฏว่า กรุงอิสตันบูลถูกถล่มจนเสียหายอย่างหนักมาก่อนเลย เป็นเพราะป้อมปืนดังกล่าวนี้เอง จุดที่น่าสนใจของช่องแคบบอสฟอรัส คือ สะพานข้ามช่องแคบที่มีอยู่สองสะพานด้วยกัน สะพานแรกสะพานบอสฟอรัสเริ่มสร้างในปี ค.ศ. 1970 เพื่อเชื่อมสองทวีปเข้าด้วยกัน ส่วนอีกสะพานหนึ่งคือสะพานฟาทีห์ ที่สร้างในปี ค.ศ. 1988 ตั้งอยู่ในบริเวณส่วนที่แคบที่สุดของช่องแคบแห่งนี้ เมื่อมาถึงอิสตันบูล ทั้งที่ หากไม่ได้นั่งเรือล่องบอสฟอรัลก็เหมือนมาไม่ถึงอิสตันบูล ระหว่างนั่งเรือจะเห็นวิวทิวทัศน์ของเมืองทั้ง 2 ฝั่ง ที่มีสถาปัตยกรรมที่มีความแตกต่างกัน และมีความสวยงามอย่างยิ่ง

ทั้งหมดนี้ คือสถานที่ท่องเที่ยวในกรุงอิสตันบูล ที่พวกเราจะได้ไปสัมผัสกัน ในฉบับหน้ามอร์แมนจะพาทุกๆ ท่าน ออกจากกรุงอิสตันบูล เพื่อชมความสวยงามของเมืองอื่นๆ อีกหลายเมือง ที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานและมีความสวยงาม ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันในประเทศตุรกี แล้วพบกันครับ...

BY : อัมรินทร์ สุทัศน์ ณ อยุธยา

**สวัสดีครับทุกท่าน** สำหรับเรื่องราวในวันนี้ ผมมีโอกาสได้เส้าถึงรากฐานแห่งความสำเร็จที่มั่นคง ในการดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์ นั่นคือ **“กฎจรรยาบรรณ ในการดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์”**

การดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์อย่างถูกต้องนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากซัคเซสมอร์ เป็นธุรกิจที่สามารถสร้างความสำเร็จ ให้แก่นักธุรกิจซัคเซสมอร์ ครอบครัว รวมทั้งผู้คนอีกมากมาย ที่ทุกท่านได้ส่งมอบโอกาสที่ดีให้แก่กัน โดยกฎจรรยาบรรณในการดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์ ระบุไว้ในคู่มือการดำเนินธุรกิจ หน้า 30 และ หน้า 31 มีทั้งสิ้น 17 ข้อ ดังนี้

## “กฎจรรยาบรรณ...ในการดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์”

1. พึงยึดมั่นในกฎจรรยาบรรณตลอดเวลา
2. ผู้ที่คุณจะสปอนเซอร์ต้องเป็นผู้ที่บรรลุนิติภาวะ
3. ต้องมีความจริงใจในการพูดถึงรายได้ ที่ได้รับจริงจากธุรกิจซัคเซสมอร์
4. ต้องมีความจริงใจ ในการพูดถึงประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์
5. ต้องไม่ทอดทิ้งลูกค้า
6. ต้องไม่จำหน่ายตัดราคา
7. ต้องไม่ชักชวนผู้อื่นให้เปลี่ยนสายงาน
8. หากชักชวนผู้อื่นเข้าร่วมธุรกิจ ต้องมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบ
9. ต้องไม่จำหน่ายหรือตั้งแสดงผลิตภัณฑ์ในร้านค้า หรืองานแสดงสินค้า
10. ต้องไม่กักตุน หรือบังคับให้ผู้อื่นกักตุนผลิตภัณฑ์
11. ต้องไม่อาศัยเครือข่ายของนักธุรกิจซัคเซสมอร์เป็นแหล่งจำหน่ายผลิตภัณฑ์อื่นที่มีชื่อของซัคเซสมอร์
12. ต้องไม่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ซัคเซสมอร์แบบเคาะประตู
13. ต้องไม่สร้างความกดดันในการจำหน่าย
14. ต้องไม่ละเมิดสิทธิ์เครื่องหมายการค้าและชื่อเสียงของบริษัท
15. ไม่ประกอบธุรกิจขายตรงอื่น
16. การผลิตสิ่งพิมพ์หรือสื่อต่างๆ ทางธุรกิจ
17. ต้องไม่นำชื่อ-สกุล ที่ไม่มีตัวตนจริงเข้ามาวางในผังองค์กร

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์ อยู่บนแนวทางที่ถูกต้อง บริษัทฯ จึงต้องมีระเบียบปฏิบัติและข้อกำหนดหลายประการให้ทุกท่านพึงให้ความสำคัญ เพื่อให้องค์กรของธุรกิจซัคเซสมอร์ของแต่ละท่านประสบความสำเร็จ มั่นคง และแข็งแกร่งสืบไป ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะดำเนินธุรกิจซัคเซสมอร์ ตามครรลองของกฎจรรยาบรรณและระเบียบปฏิบัติที่บริษัทฯ ได้กำหนดไว้สำหรับนักธุรกิจทุกคน

**ผมเชื่อมั่นว่า...** องค์กรประกอบสำคัญ ที่นำไปสู่ความสำเร็จคือ การดำเนินธุรกิจอย่างถูกต้อง เคารพซึ่งกันและกันเพื่อพิทักษ์สิทธิประโยชน์อันเท่าเทียมกันของนักธุรกิจซัคเซสมอร์ทุกคน

**สำหรับวันนี้!** ผมขอเส้าถึงเรื่องกฎจรรยาบรรณไว้เพียงเท่านี้ ฉบับหน้าหากมีข้อมูลที่มีประโยชน์ ผมจะมาบอกเล่าในโอกาสต่อไปครับ...



Q&amp;A

ถาม - ตอบ

ALL-PRO  
WHEY INSTANT

เรื่องที่คุณควรรู้...ก่อนดื่ม

## Q . ALL PRO WHEY PROTEIN . เหมาะกับใคร?

**A** . ALL PRO เป็นเวย์โปรตีนบริสุทธิ์ที่สกัดจากนม สามารถทานได้ทั้งผู้หญิง ผู้ชาย คนสูงอายุ และสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่าง ควบคู่กับการออกกำลังกาย พร้อมทั้งรับประทานอาหารให้พอดีและพักผ่อนให้เพียงพอ

## Q . ALL PRO . เป็นเวย์โปรตีนประเภทไหน?

**A** . ผลิตภัณฑ์ ALL PRO Anti-Aging Whey Protein เป็นเวย์โปรตีนสูตรชะลอวัยที่มีส่วนผสมของ Hydro - Prolib whey & Whey Protein Isolate เวย์โปรตีนสกัดจากนม ด้วยกระบวนการพิเศษ เพื่อให้มีโมเลกุลที่เล็กลง สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ทันที และมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนัก โดยช่วย 3 กลไก คือคั่งมวลกล้ามเนื้อ, สลายไขมันและลดปริมาณไขมันในร่างกายไปพร้อมๆ กัน ทำให้ร่างกายดูเฟิร์มกระชับแบบสุขภาพดี

## Q . ALL PRO สามารถดื่มเพื่อทดแทนโปรตีนจากอาหารหลัก เช่น เนื้อ นม ไข่ ได้หรือไม่?

**A** . สามารถใช้แทนโปรตีนจากแหล่งอื่นได้ ALL PRO เป็นเวย์โปรตีนที่พัฒนาสูตรมาเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเสริมโปรตีน ที่ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมโปรตีนได้ง่าย และสะดวกในการพกพา รับประทานง่าย แต่ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ก็จำเป็นจะต้องรับประทานอาหารหลักในหมวดอื่นๆ ให้ครบถ้วนควบคู่กันไปด้วย

## Q . ผู้ป่วยโรคอะไร . ห้ามทาน เวย์โปรตีนหรือไม่?

**A** . ผู้ป่วยโรคอะไรก็สามารถทานเวย์โปรตีนได้ ยิ่งผู้ป่วยที่ต้องทำการรักษาระวังผ่านวิธีเคมีบำบัด ยิ่งต้องการโปรตีนเข้าไปซ่อมแซมและบำรุงร่างกายให้ฟื้นตัวไวๆ อีกต่างหาก แต่ไม่ใช่โปรตีนทุกประเภทที่จะดีต่อร่างกาย โปรตีนที่ได้จากการแปรรูปผ่านกระบวนการต่างๆ ทั้งปิ้ง ย่าง รมควัน และใส่สารอื่นๆ ย่อมกระตุ้นเชื้อมะเร็งในร่างกายได้ การทานเวย์โปรตีนเสริมนั้น จึงเป็นตัวเลือกที่ดีแต่ควรอยู่ภายใต้ความควบคุมของแพทย์

## Q . การรับประทาน ALL PRO ทุกๆ วัน ทำให้อ้วนหรือไม่?

**A** . ALL PRO 1 ของ ให้พลังงานสารอาหารประมาณ 180 kcal มีส่วนประกอบทั้งโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต จึงควรทานในปริมาณที่เหมาะสม ถ้าทานมากเกินไปแล้วไม่ออกกำลังกายให้พอเหมาะ ก็จะไม่สามารถช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนักหรือดูแลรูปร่างได้ดีเท่าที่ควร แต่ในทางกลับกัน เราสามารถใช้ ALL PRO เวย์โปรตีนเป็นเครื่องมือในการควบคุมน้ำหนัก ลดน้ำหนัก ควบคุมแคลอรีเพื่อไม่ให้หิว เพื่อให้มีพลังงาน และหากกินในปริมาณที่เหมาะสมก็จะมีประโยชน์มาก เพราะช่วยรีดไขมันได้ ร่างกายได้โปรตีนที่เพียงพอ ยิ่งออกกำลังกายควบคู่เพื่อเผาผลาญพลังงานและเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย ถ้าคุณทำแบบที่กล่าวข้างต้นนี้ จะสามารถช่วยลดน้ำหนักได้และร่างกายก็แข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย

BY : นว.สิทธินันท์ เกียรติชวบัณฑิต

**เวย์โปรตีน** คือโปรตีนหลักชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่อยู่ในนม โดยนมต่าง ๆ นั้น ประกอบด้วยโปรตีนหลัก 2 ชนิด คือ **เวย์โปรตีน (Whey Protein)** และ **เคซีนโปรตีน (Casein Protein)** โดยมีสัดส่วนที่แตกต่างกัน เช่น ในนมแม่จะมีสัดส่วนของเวย์โปรตีนต่อเคซีนโปรตีนเป็น 80:20 ในขณะที่นมวัวทั่วไปจะมีสัดส่วนเวย์โปรตีนต่อเคซีนโปรตีน 20:80

**เวย์โปรตีนอุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นสูง** เป็นโปรตีนที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ย่อยและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย จึงมักนำมาผลิตในรูปแบบของอาหารเสริม ซึ่งเป็นโปรตีนที่คนรุ่นใหม่นิยมบริโภคกัน เวย์โปรตีนมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายประการด้วยกัน... **ผู้ที่ต้องการดื่มเวย์โปรตีนควรรู้ว่า การดื่มเวย์โปรตีนนั้น เราต้องการจะได้คุณประโยชน์ในด้านใดบ้าง ดังต่อไปนี้...**

# WHEY PROTEIN

## กับคุณประโยชน์ต่อร่างกาย

### 1 ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ และควบคุมน้ำหนัก

ในระหว่างที่เรากำลังควบคุมจำนวนแคลอรีเข้าสู่ร่างกาย เพื่อควบคุมน้ำหนัก ร่างกายจะใช้โปรตีนเป็นพลังงาน เวย์โปรตีนจะให้กรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อยังคงสภาพต่อไปได้ โดยกรดอะมิโนจำเป็น ที่ชื่อ **ลิวซีน (Leucine)** ที่มีอยู่ในเวย์โปรตีน เป็นกรดอะมิโนหลักที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก โดยทั่วไปจะลดระดับของลิวซีนไปมากกว่า 30%

ดังนั้น การได้รับลิวซีนจากเวย์โปรตีน จะช่วยป้องกันการลดขนาดของกล้ามเนื้อที่ใช้ไปเป็นพลังงาน แล้วในขณะเดียวกัน กลับช่วยเพิ่มขนาดของมวลกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี เราจึงสังเกตเห็นผู้ที่ต้องการมีหุ่นดี มีมัดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกายจึงมักจะดื่มเวย์โปรตีนเสริมอย่างสม่ำเสมอ



## 2 ช่วยลดไขมันส่วนเกิน...

ผู้ที่กำลังควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก การดื่มเวย์โปรตีน จะช่วยลดปริมาณไขมันส่วนเกินได้เป็นอย่างดี และจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ทำให้สัดส่วนของร่างกายดีขึ้น ถ้าต้องการที่จะลดน้ำหนักให้ได้ผลลัพธ์ที่รวดเร็วขึ้น สามารถดื่มเวย์โปรตีนแทนอาหารมื้อเย็น ทำให้ได้ปริมาณแคลอรีน้อยกว่า เมื่อเทียบกับการทานอาหารมื้อปกติ น้ำหนักก็จะลดลงได้รวดเร็วขึ้น

## 3 ช่วยที่ระบบย่อยอาหารดีขึ้น...

เวย์โปรตีน เป็นสารอาหารพรีไบโอติก ที่สามารถช่วยเพิ่มแบคทีเรียชนิดดี ในระบบทางเดินอาหาร ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และในเวย์โปรตีน ยังมีแลคโตเฟอริน (Lactoferrin) ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย โดยธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการนำพาออกซิเจนในเม็ดเลือดแดง เพื่อใช้ไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย

## 4 ช่วยลดความหิว...

ส่งผลให้ควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น เวย์โปรตีน สามารถช่วยลดความหิวได้ เมื่อเทียบกับโปรตีนชนิดอื่นๆ เช่น เคซีนโปรตีน หรือโปรตีนจากถั่ว ในผู้ป่วยโรคอ้วนหลังดื่มเวย์โปรตีนก่อนอาหาร 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สามารถลดความหิวทานอาหารลดน้อยลง เมื่อตรวจไขมันในตับ พบว่า ปริมาณไขมันในตับลดลงอย่างชัดเจน

## "เวย์โปรตีน อุดมไปด้วยกรดอะมิโนจำเป็นสูงต่อร่างกาย"

## 5 ช่วยที่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควบคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น...

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สำหรับผู้ป่วยเบาหวานประเภท 2 ถ้าดื่มเวย์โปรตีน จะทำให้การตอบสนองต่ออินซูลินดีขึ้น ส่งผลให้ลดระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มนี้สามารถดื่มเวย์โปรตีนก่อนที่จะรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตตามมื้อปกติ จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป

## 6 ช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ...

ในเวย์โปรตีน มีซิสเตอีน (Cystein) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนสำคัญ ที่เป็นสารตั้งต้นของกลูตาไทโอน (Glutathion) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เราป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็ง

## 7 ช่วยควบคุมความดันโลหิตสูง...

เวย์โปรตีน จะมีเปปไทด์ ที่ชื่อแลคโตโคเน (Lactokine) ที่สามารถช่วยควบคุมความดันโลหิตสูงไม่ให้สูงเกินไป ทำให้หัวใจทำงานหนักน้อยลงสุขภาพหัวใจดีขึ้น มีผลงานวิจัยพบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ทานเวย์โปรตีนเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สามารถที่จะลดระดับความดันโลหิตลงได้



## 8 ช่วยลดการอักเสบภายในร่างกาย...

การอักเสบ เป็นการตอบสนองของร่างกายต่อการบาดเจ็บของเซลล์และสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย เวย์โปรตีนสามารถลดการอักเสบโดยไปลดซี-รีแอคทีฟโปรตีน (C-reactive Protein) ทำให้การอักเสบลดน้อยลงได้

## 9 ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด...

ในผู้ป่วยโรคอ้วน ซึ่งมักจะมีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง การดื่มเวย์โปรตีน สามารถที่จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้

## 10 ช่วยควบคุมความดันโลหิตสูง...

เวย์โปรตีน สามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงที่อยู่ในช่วงวัยทอง ที่มีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดน้อยลง ทำให้ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุนเวลาหกล้ม กระดูกจึงแตกหักได้ง่าย การดื่มเวย์โปรตีนจะช่วยเพิ่มการสร้างมวลกระดูกเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกได้

# WHEY PROTEIN

Did You  
**KNOW?**

## เวย์ โปรตีน

มีที่ชนิดและควรรทานเวย์โปรตีนอย่างไร เพื่อช่วยให้หุ่นดีและมีสุขภาพดี

### เวย์ โปรตีน

คือแหล่งของโปรตีนคุณภาพสูง ที่เต็มไปด้วยสารสำคัญและมีกรดอะมิโนจำเป็นหลายชนิดที่สกัดได้จากนมวัว จากนั้นก็นำมาผ่านกระบวนการทำให้แห้งเพื่อทำให้เป็นผงและสามารถเก็บไว้ได้นาน รวมทั้งชงทานได้ง่าย ในปัจจุบันกระแสการรับประทานเวย์โปรตีนสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง คนรุ่นใหม่หันมาออกกำลังกายเพื่อดูแลรูปร่างและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายมากขึ้น

“ **เวย์ โปรตีน...** แบ่งออกเป็น 3 ชนิดด้วยกัน ”

เวย์ โปรตีน ที่ผลิตออกมาจำหน่ายตามท้องตลาดนั้นมีอยู่ 3 ชนิดด้วยกัน คือ

### เวย์โปรตีน คอนเซนทเรท

(Whey Protein Concentrate)

เวย์โปรตีนชนิดนี้ จะมีความเข้มข้นตั้งแต่ 30 - 89% มีกลิ่นและรสตามธรรมชาติ แบบนมที่ยังไม่ได้สกัดเอาไขมันและแลคโตสออก ซึ่งอุดมไปด้วยกรดอะมิโนครบทั้ง 20 ชนิด และยังมีกรดอะมิโนจำเป็นอีก 8 ชนิดที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น ป้องกันการติดเชื้และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อีกต่างหาก

### เวย์โปรตีน ไอโซเลต

(Whey Protein Isolate)

เวย์โปรตีนชนิดนี้ ได้จากการนำเวย์โปรตีนคอนเซนทเรทมาผ่านกระบวนการสกัดเอาไขมันแลคโตสออก ทำให้โมเลกุลของเวย์โปรตีนมีขนาดเล็กลง ดูดซึมได้ง่าย มีความเข้มข้นของโปรตีนสูงมากกว่า 90%

### เวย์โปรตีน ไฮโดรไลซ์

(Whey Protein Hydrolyzed)

เป็นเวย์โปรตีน ที่ผ่านกระบวนการไฮโดรไลซ์ ทำให้โมเลกุลของเวย์โปรตีนถูกย่อยจนเป็นเปปไทด์ ซึ่งร่างกายจะดูดซึมได้ดีที่สุด และมีโปรตีนเข้มข้น เกือบ 100% แต่มีข้อเสียตรงที่มีราคาสูงมากกว่าชนิดอื่นๆ หลายเท่า

# เวย์ โปรตีน

## ทานเวลาไหน...ได้ประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด?

**การทานเวย์โปรตีน** ให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น ควรทานช่วงเวลาที่เวย์โปรตีนออกฤทธิ์ได้ดีที่สุด นั่น คือ ช่วงเวลาที่ร่างกายมีกรดอะมิโนในระดับต่ำ ซึ่งก็คือ ช่วงก่อนนอนหรือช่วงตื่นนอนใหม่ๆ รวมถึง ช่วงหลังจากออกกำลังกาย และ ช่วงที่รู้สึกหิวมากๆ



### ■ ช่วงตื่นนอน

ช่วงตื่นนอน จะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายของเราพักผ่อนเป็นเวลานาน โดยที่ไม่ได้รับสารอาหารเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน การทานเวย์โปรตีนในช่วงตื่นนอนจะช่วยป้องกันการสลายของกล้ามเนื้อได้ดี และร่างกายจะดูดซึมเวย์โปรตีนได้ดีกว่าช่วงเวลาอื่น เพราะท้องยังว่างอยู่นั่นเอง

### ■ หลังออกกำลังกาย

หลังการออกกำลังกาย จะเป็นช่วงสำคัญที่ร่างกายจะได้พักจากการใช้กล้ามเนื้ออย่างหนัก หากเรากินเวย์โปรตีนในช่วงเวลานี้ จะทำให้ร่างกายดูดซึมเอาเวย์โปรตีนเข้าไปเสริมสร้างและซ่อมแซมเซลล์ส่วนที่สึกหรอได้รวดเร็วขึ้น ทำให้มีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ผู้ที่เล่นฟิตเนสเพื่อเพิ่มมัดกล้ามเนื้อก็จะเน้นทานเวย์โปรตีนในช่วงเวลานี้

### ■ ช่วงก่อนนอน

ก่อนนอน เป็นช่วงที่สำคัญพอๆ กับช่วงเวลาอื่นๆ เพราะในระหว่างที่ร่างกายกำลังพักผ่อนนอนหลับ ก็ต้องการโปรตีนไปช่วยซ่อมแซมเซลล์ส่วนที่สึกหรอจากการใช้งานทั้งวัน จึงจำเป็นต้องมีโปรตีนอย่างเพียงพอในการซ่อมแซมเซลล์ในขณะที่เราหลับ

### ■ ช่วงเวลาที่เรารู้สึกหิว

เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย การทานเวย์โปรตีนในช่วงเวลานี้ ร่างกายก็จะดูดซึมเอาโปรตีนไปใช้เป็นพลังงานและซ่อมแซมเซลล์ส่วนที่สึกหรอได้อย่างรวดเร็ว

## ALL PRO WHEY ANTI-AGING WHEY PROTEIN

ผลิตภัณฑ์ เวย์โปรตีน สูตรชะลอวัย

ที่มีส่วนผสมของ Hydro - Prolib whey & Whey Protein Isolate เป็นเวย์โปรตีนสกัดพิเศษ มีโมเลกุลขนาดเล็ก สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น และมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักโดยช่วยสลายไขมัน แต่ยังคงมวลกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายดูเฟิร์มกระชับ มีสัดส่วนดีขึ้น พร้อมด้วยสูตรเฉพาะที่มีส่วนผสมของ Resveratrol (สารสกัดจากองุ่นแดง) L-Arginine (แอล-อาร์จินีน) L-Glutamine (แอล-กลูตามีน) L-Omlithine (แอล-ออร์มิลีน) L-Lysine (แอล-ไลซีน) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดเลือนริ้วรอย และช่วยป้องกันการสลายตัวของกล้ามเนื้อ

พร้อมทั้ง สารอาหารสำคัญ เช่น แร่ธาตุ 8 ชนิด วิตามิน 13 ชนิด และกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย 20 ชนิด การทานเวย์โปรตีนช่วยให้ควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น แต่การจะมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงได้นั้น ควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอครบทั้ง 5 หมู่ จึงไม่ควรทานแต่โปรตีนเพียงอย่างเดียว ควรจะทานอาหารหลักที่มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีนร่วมกับ แล้วยังทานอาหารเสริมเวย์โปรตีนควบคู่กันไป เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาว

**ALL PRO WHEY** PROTEIN DRINK POWDER  
CHOCOLATE FLAVOUR

**ALL PRO WHEY** PROTEIN DRINK POWDER  
VANILLA FLAVOUR

กลิ่นช็อกโกแลต  
• HIGH PROTEIN  
• HIGH ENERGY  
• LOW FAT + LOW SUGAR  
• LOW CALORIES

กลิ่นวานิลลา  
• HIGH PROTEIN  
• HIGH ENERGY  
• LOW FAT + LOW SUGAR  
• LOW CALORIES  
GLUTEN FREE

**ทางเลือกใหม่**  
ของคนรักหุ่นและรักการออกกำลังกาย

30g PROTEIN 180 CALORIES HIGH STRENGTH WHEY FREE



BY : นพภกษณ์ นิธิเลิศวิจิตร

# Leader 2019

## คุณสมบัติ 7 ข้อ "ผู้นำ"

สวัสดิ์ปีใหม่ 2562 นักธุรกิจซัคเซสมอร์ที่รักทุกท่าน

พบกันครั้งนี้ตรงกับเดือนมกราคม ซึ่งเป็นเดือนแห่งการเริ่มต้นปีใหม่ ผมขอถือโอกาสอวยพรให้ทุกๆ ท่าน เริ่มต้นชีวิตปีใหม่ด้วยความหวังที่สดใส มีสุขภาพกาย ใจ และการเงินที่ยอดเยี่ยมยิ่งๆ ขึ้นไปนะครับ ไม่ว่าชีวิตที่ผ่านมาของเราแต่ละคนจะเป็นอย่างไร เราต่างก็มีหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะต้องดูแลชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น โดยการทำความดีให้มีความหมายมากกว่าแค่การหาเงินทอง นั่นก็คือ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยแก้ปัญหาให้แก่ผู้อื่น ซึ่งการที่คุณจะคิดถึงการส่งมอบคุณค่าให้แก่ผู้อื่นนั้น ขึ้นอยู่กับระดับภาวะผู้นำของตัวคุณและเพื่อให้ท่านมีแนวทางในการยกระดับภาวะผู้นำให้ทรงพลังเพิ่มขึ้น

More Guru ฉบับนี้ จึงขอแนะนำ "ผู้นำ 2019" ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีคุณสมบัติ 7 ข้อดังต่อไปนี้ครับ...

### 1. มีวิสัยทัศน์

การมีวิสัยทัศน์คือการมีความสามารถในการมองเห็นภาพในอนาคตของทีมงานหรือขององค์กรอย่างชัดเจน มองเห็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมมนุษย์ มองเห็นการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการแก้ปัญหาของมนุษย์ได้ล่วงหน้า มองเห็นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการให้บริการแก่มนุษย์ ยิ่งมองเห็นได้ไกลและมองเห็นก่อนใคร ถือว่าเป็นผู้มีวิสัยทัศน์เฉียบคม ก็ยังมีความเป็นต่อในการนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จ

### 3. เรียนรู้พัฒนาตนเองและพัฒนาองค์กรตลอดเวลา

ทุกวันนี้ โลกภายนอกมีอัตราความเร็วในการเปลี่ยนแปลงที่สูงมาก ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ของผู้นำและขององค์กรจึงหมดอายุเร็วขึ้น หากไม่มีการอัปเดตความรู้เวอร์ชันใหม่ๆ ก็จะทำให้พาองค์กรตกขอบถนนได้ ปัญหาและอุปสรรคที่ผู้นำต้องเอาชนะในทุกวันนี้ มักซับซ้อนกว่าปีก่อนๆ ก็เหมือนกับเกมฟุตบอลในสมัยนี้ก็มีมาตรฐานที่สูงกว่าเกมเมื่อหลายปีก่อนได้ขงฟุตบอลที่ไม่พัฒนาตนเอง ไม่พัฒนาทีมคิดแบบเดิมๆ เล่นแบบเดิมๆ ก็จะตกชั้นในที่สุด ดังนั้น การพัฒนาตน พัฒนาทีมอยู่ตลอดเวลาจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับผู้นำในระดับเดียวกันกับมนุษย์ที่ต้องการออกซิเจนเลยทีเดียว

### 2. เป็นคนไว้วางใจได้

รากฐานของการเป็นคนไว้วางใจได้นั้น มาจากค่านิยมและอุปนิสัย ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติต่อผู้อื่น ผู้นำ 2019 ต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยกฎทองในการอยู่ร่วมกัน นั่นคือถ้าเป็นเรื่องหลักการสากล ของความเป็นมนุษย์ ผู้นำต้องใช้กฎ "จงปฏิบัติต่อผู้อื่นในสิ่งที่คุณต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อ" เช่น ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ความเป็นธรรมชาติ ความไม่เห็นแก่ตัว การไม่กินแรง การไม่เอาเปรียบ การไม่ใส่ร้ายป้ายสี เป็นต้น แต่ถ้าเป็นเรื่องความชอบหรือไม่ชอบ ที่มาจากอุปนิสัยส่วนตัวที่ไม่มีถูกผิด ผู้นำต้องใช้กฎ "จงปฏิบัติต่อผู้อื่น ในสิ่งที่ผู้อื่นต้องการให้ปฏิบัติต่อ" เช่น บางคนชอบความเป็นส่วนตัว ก็อย่าไปใช้เวลาของเขามากเกินไป บางคนชอบอาหารทะเล แต่เราไม่ชอบก็พาเขาไปกินตามที่เขาชอบบ้าง บางคนชอบรายละเอียดแต่เราชอบการสรุป เราก็ให้รายละเอียดเขาเพิ่มบ้าง เป็นต้น

### 4. มีความรับผิดชอบ

ผู้นำต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อคำพูด บทบาทหน้าที่ เป้าหมาย ทีมงาน องค์กรและสังคม จะต้องไม่ทำตัวแบบเจ้าคนนายคน คอยชี้แนะสั่งหรือประเภทโยนความผิด เลือกเอาแต่ชอบ แต่ต้องเป็นผู้นำแบบสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้อื่นเกิดพลัง มีความมั่นใจกล้าแสดงออก กระจายอำนาจให้ โดยเป็นที่เล็งร่วมรับผิดชอบ ผู้ตามก็จะมีศรัทธากลับคิด กล้าทำ และรู้สึกสนุกในการสร้างผลงาน

### 5. ทำงานเป็นทีมได้ดี

ผู้นำพ.ศ. หน้า จะไม่ใช่คนที่เก่งทุกเรื่องอยู่คนเดียว จะต้องประสานพลังร่วมเป็นทีมได้ โดยเริ่มตั้งแต่การประชุมหารือเพื่อให้ได้ความคิดและแผนงาน การทำงานตามลำดับชั้นการดูแล ไม่ข้ามไลน์จนปั่นป่วน รู้จักดึงศักยภาพที่เป็นจุดแข็งของแต่ละคนในทีม มาสร้างพลังผนึกได้ การยกย่องชมเชยให้ทุกคน การให้และรับรางวัลอย่างเป็นธรรม ไม่เหมาะเอาความดีในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน มีการประชุมเพื่อประเมินเป็นระยะๆ เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นไปของสถานการณ์ ไม่ให้เกิดเหตุการณ์กว่าตัวจะสูง งาก็ไหม้เสียแล้ว

### 6. การมีเอกลักษณ์ในตัวอง

ผู้นำ ต้องมีจุดขายเชิงบวกที่เป็นเอกลักษณ์ โดยเริ่มจากการรู้จักตัวตนที่จริงแท้แห่งตน มีจุดเด่นที่ช่วยเติมเต็มทีมได้อย่างชัดเจน เช่น เอกลักษณ์ของการเป็นคน มีความคิดแบบเฉียบคม การประเมินเรื่องราวที่รวดเร็วและตรงประเด็น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การบริหารสไตล์เชิงรุก ความอ่อนโยนในท่าทีแต่แข็งแกร่งในจุดมุ่งหมาย การเป็น คนกล้าตัดสินใจ มีความเด็ดขาด การเป็นคนมุ่งผลลัพธ์ การเป็นแบรนด์แห่งการส่งพลังให้แก่ผู้คน และการเป็นแบบอย่างในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

### 7. suqawāng 4 Q ได้ดี

ผู้นำยุคหน้าต้องรู้จักการใช้พลังสมดุลทั้ง 4 Q เพื่อสร้างความสำเร็จ เริ่มตั้งแต่การมี PQ ความฉลาดทางร่างกาย คือการดูแลร่างกายให้แข็งแรง มีความคล่องแคล่ว จากภารกิจอย่างถูกต้อง การตื่นน้ำ การหายใจ การออกกำลังกายและการพักผ่อน ตามด้วยการมี IQ ความฉลาดทางปัญญาที่ดี จากการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมาย ตามด้วยการมี EQ ความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จากการทำความเข้าใจให้รู้จักตนเองและควบคุมตนเองได้ ควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีทั้งความนิ่งและความยืด การมีแรงจูงใจที่ดี การรู้จักผู้อื่นจากความใส่ใจ และความสามารถในการเข้าสังคมเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ตกท้ายด้วย SQ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ คือการคิดถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการทำเพื่อตัวเอง อย่างเช่น มองถึงทีม องค์กร ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เป็นต้น

ทั้งหมดนี้คือ 7 คุณสมบัติสำคัญสำหรับการเป็น "ผู้นำ 2019" ซึ่งถ้าใครได้ครอบครองจะเป็นมงคลกับชีวิตในปีนี้อย่างแน่นอนครับ สวัสดิ์ครับ



# 3 แนวคิด

ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการพัฒนาตนและการสร้างความสำเร็จ

## I ชีวิตคุณจะไม่เปลี่ยน ถ้าตัวคุณไม่เปลี่ยน

เมื่อพูดถึงชีวิตคุณ มันหมายถึง ระดับความสุข ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ธุรกิจ สุขภาพ ทรัพย์สินเงินทอง หรือรางวัล การได้รับการยอมรับ เกียรติยศ การได้รับความศรัทธา และความเป็นคนมีบารมี ทุกๆ คนต่างมีสถานะที่มีที่ได้อยู่ในปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ยังไม่เป็นที่น่าพอใจของตัวเองและพยายามดิ้นรนเพื่อให้ชีวิตตัวเองดีขึ้น แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่ดีขึ้นสักที เพราะพวกเขาเหล่านั้นยังพยายามสร้างชีวิตอย่างไม่ถูกต้องยังคงใช้วิธีเรียกร้องให้ผลลัพธ์โดยไม่ได้มุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนั้น หากคุณต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้น คุณต้องเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเปลี่ยนตั้งแต่ความคิด การพูดจา พฤติกรรม อุปนิสัย การยืน เดิน นั่ง การใช้เวลา ยกระดับแรงจูงใจ พัฒนาความรู้ ความสามารถและทักษะ เมื่อคุณเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างต่อเนื่อง คุณก็จะเปลี่ยนตนเองได้มากพอที่จะสร้างผลลัพธ์ระดับใหม่ครับ

## II ทัศนคติแรงและขนาดของความสำเร็จ ขึ้นกับทัศนคติแรงและขนาดของการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงตนเองของคุณ

แนวคิดข้อนี้ ยังคงสนับสนุนหลักการข้อที่หนึ่งข้างต้น แต่เพิ่มมุมมองของความเร็วและระดับของความสำเร็จ ถ้าใครเรียนรู้เปลี่ยนแปลงตนเองช้า ก็จะทำให้สร้างความสำเร็จได้ช้า เพราะไม่มีคุณค่าใหม่ๆ ไปช่วยแก้ปัญหาให้แก่ผู้คน ถ้าใครเรียนรู้เร็วและนำไปใช้เร็วก็จะสำเร็จเร็วขึ้น ในขณะที่เดียวกันถ้าใครเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงมาก หมายถึง มีคุณค่าใหม่ๆ ที่มากกว่าเดิมจำนวนมาก มีความสามารถแก้ปัญหาได้มากขึ้น ความสำเร็จที่ได้รับก็จะสูงส่งกว่า

## III เมื่อคุณช่วยไขปัญหาคนจำนวนมากพอประสบความสำเร็จ คุณก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต

ความสำเร็จของคุณนั้น มาจากการที่คุณสามารถแก้ปัญหาให้แก่คนอื่น ถ้าคุณช่วยแก้ปัญหาให้คนจำนวนมากพอ คุณก็จะมีรายได้ มีชื่อเสียงที่มากขึ้น จนกระทั่งประสบความสำเร็จในที่สุด แต่การที่คุณจะมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อทีมและต่อองค์กรมากขึ้น ในระดับที่สามารถแก้ปัญหาที่ยากขึ้นและมากขึ้นได้ คุณจำเป็นต้องเพิ่มคุณค่าให้กับตัวเอง ซึ่งการเพิ่มคุณค่านั้น ทำได้โดยการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์และการเรียนรู้จากการเข้าสัมมนา เมื่อคุณมีคุณค่าที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แล้วใช้คุณค่านั้นไปช่วยแก้ปัญหาให้แก่ผู้อื่น คุณก็จะได้รับมูลค่าตอบแทนที่มากขึ้น

ทั้งหมดนี้ คือ 3 แนวคิด แนวปฏิบัติ เพื่อสร้างชีวิตใหม่ ซึ่งผมขอมอบให้เป็นของขวัญปีใหม่สำหรับทุกๆ ท่านครับ สวัสดีครับ

# ตาราง การประชุม

## ประจำเดือน 2019

### ▪ มกราคม 2019

#### วันเสาร์ ที่ 5 ม.ค. 2019

- **Mission To Platinum** เวลา 09.00 - 17.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

#### วันอาทิตย์ ที่ 6 ม.ค. 2019

- **Platinum Meet CEO** เวลา 09.00 - 17.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

#### วันอังคาร ที่ 8 ม.ค. 2019

- **ประชุม AVB** เวลา 12.00 - 16.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 201
- **Product Handover** เวลา 16.00 - 18.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
- **Bronze & Up** เวลา 19.00 - 21.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

#### วันที่ 12-13 ม.ค. 2019

- **Camp Team #8**

#### วันพุธ ที่ 16 ม.ค. 2019

- **President Talk** เวลา 16.00 - 18.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

#### วันอาทิตย์ ที่ 20 ม.ค. 2019

- **Start Your Business With "WHY"**  
เวลา 08.00 - 17.00 น. กรุงเทพฯ

#### วันเสาร์ ที่ 26 ม.ค. 2019

- **CSV เชียงคาน จ.เลย**

#### วันอาทิตย์ ที่ 27 ม.ค. 2019

- **Start Your Business with "WHY"**  
เวลา 08.00 - 17.00 น. จ.พิษณุโลก
- **Product Insight** เวลา 08.00 - 17.00 น.  
หาดใหญ่ จ.สงขลา

### ▪ กุมภาพันธ์ 2019

#### วันที่ 1-3 ก.พ. 2019

- **Camp Life Up Your True Self**  
โรงแรม โมต้า แกรนด์ ทวารวดี จ.นครปฐม

#### วันอังคาร ที่ 5 ก.พ. 2019

- **ประชุม AVB** เวลา 12.00 - 16.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 201
- **Product Handover** เวลา 16.00 - 18.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301
- **Bronze & Up** เวลา 19.00 - 21.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

#### วันเสาร์ ที่ 9 ก.พ. 2019

- **INSPIRATION** เวลา 13.00 - 17.00 น.  
เวียงจันทน์

#### วันอาทิตย์ ที่ 10 ก.พ. 2019

- **Start Your Business With "WHY"** เวลา 08.00 - 17.00 น.  
เวียงจันทน์
- **Product Insight** เวลา 08.00 - 17.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

#### วันพุธ ที่ 13 ก.พ. 2019

- **President Talk** เวลา 16.00 - 18.00 น.  
สำนักงานใหญ่ รัชโยธิน ห้อง 301

#### วันศุกร์ ที่ 15 ก.พ. 2019

- **SUCCESS NIGHT PARTY #16** เวลา 17.00 - 21.00 น.

#### วันที่ 16-17 ก.พ. 2019

- **THE SUCCESS #16**  
\*\* วันเสาร์ ที่ 16 เวลา 07.30 - 21.00 น.  
\*\* วันอาทิตย์ ที่ 17 เวลา 07.30 - 15.30 น.

#### วันที่ 22-27 ก.พ. 2019

- **Being more Trip to Dubai**

เก็บคะแนนตั้งแต่ 1 ธันวาคม 2561 - 30 กันยายน 2562



# BEING MORE TRIP TO *Turkey*



## หมายเหตุ :

ครั้งที่ 1 รหัสเที่ยว 330 คะแนน รหัสคู่ 495 คะแนน  
ครั้งที่ 2 รหัสเที่ยว 462 คะแนน รหัสคู่ 693 คะแนน  
ครั้งที่ 3 รหัสเที่ยว 594 คะแนน รหัสคู่ 891 คะแนน  
ครั้งที่ 4 รหัสเที่ยว 726 คะแนน รหัสคู่ 1,089 คะแนน  
ครั้งที่ 5 รหัสเที่ยว 858 คะแนน รหัสคู่ 1,287 คะแนน

ครั้งที่ 6 รหัสเที่ยว 990 คะแนน รหัสคู่ 1,485 คะแนน  
ครั้งที่ 7 รหัสเที่ยว 990 คะแนน รหัสคู่ 1,485 คะแนน  
ครั้งที่ 8 รหัสเที่ยว 990 คะแนน รหัสคู่ 1,485 คะแนน  
ครั้งที่ 9 รหัสเที่ยว 990 คะแนน รหัสคู่ 1,485 คะแนน  
ครั้งที่ 10 รหัสเที่ยว 990 คะแนน รหัสคู่ 1,485 คะแนน

Leaders Seminar Trip To

# SOUTH AFRICA

แอฟริกาใต้

เก็บคะแนนตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2561 - 31 กรกฎาคม 2562



## หมายเหตุ

ครั้งที่ 1 รหัสเที่ยว 900 คะแนน รหัสคู่ 1,350 คะแนน	ครั้งที่ 4 รหัสเที่ยว 1,980 คะแนน รหัสคู่ 2,970 คะแนน
ครั้งที่ 2 รหัสเที่ยว 1,260 คะแนน รหัสคู่ 1,890 คะแนน	ครั้งที่ 5 รหัสเที่ยว 2,340 คะแนน รหัสคู่ 3,510 คะแนน
ครั้งที่ 3 รหัสเที่ยว 1,620 คะแนน รหัสคู่ 2,430 คะแนน	ครั้งที่ 6 รหัสเที่ยว 2,700 คะแนน รหัสคู่ 4,050 คะแนน