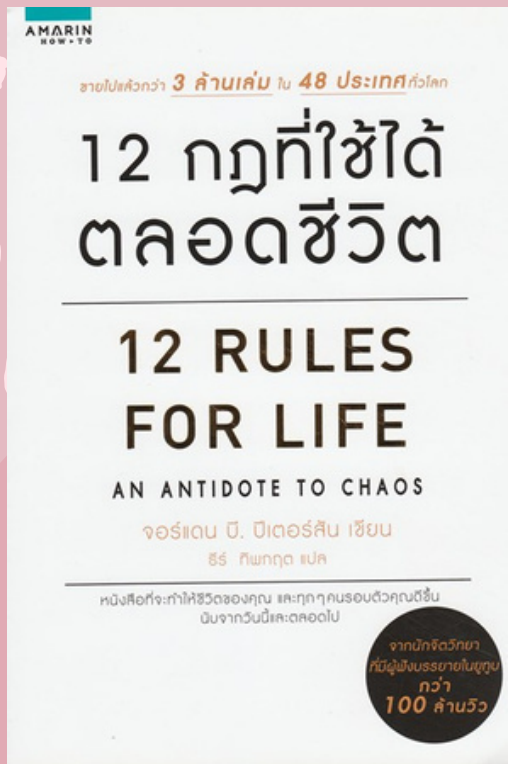


วิชาการ WEEKLY



แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์

ชื่อเรื่อง : 12 กฎที่ใช้ได้ตลอดชีวิต 12 Rules For Life

ผู้แต่ง : จอร์แดน บี. ปีเตอร์สัน

นำเสนอกฎทรงพลัง 12 ประการ ที่ใช้ได้จริงและทันที ซึ่งจะยกระดับชีวิตของทุกคนให้พ้นจากวังวนของปัญหาและความสับสนวุ่นวายใดๆ ก็ตามของชีวิต

เรื่องน่าติดตาม : พฤติกรรมนักท่องเที่ยวไทยยุคปกติใหม่ (New Normal)

การท่องเที่ยว
ในปี 2563



การท่องเที่ยว
ในปี 2564

80%

ของคนไทย
อยากเดินทางท่องเที่ยว
ในปี 2563

75%

ยังคงอยากเที่ยว
ประเทศไทย

75%

ต้องการท่องเที่ยว
ภายในประเทศ
มากกว่าต่างประเทศ

84%

หลีกเลี่ยง
ที่จะเดินทาง
ไปยังบางประเทศ



ความปลอดภัย

36%

วางแผนจองทริปท่องเที่ยวแล้ว
โดยคำนึงถึงความปลอดภัย
เป็นหลัก

86%

หลีกเลี่ยง
ไปยังสถานที่
ที่ผู้คนหนาแน่น

74%

คนไทย
เลือกเดินทาง
ด้วยรถยนต์



ประเภทที่พัก

27%

ของคนไทยเลือกที่พัก
แบบส่วนตัว

71%

ส่วนใหญ่เลือกเข้าพัก
ในโรงแรม



กรุณาสแกน QR CODE
สำหรับดูรายละเอียดเพิ่มเติม

เรื่องน่าสนใจ : ซีเป้าแหล่งวิตามินดีๆ ที่หาได้ในอาหารที่เรากิน



การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ รวมถึงการรับประทานอาหารเสริมด้วยวิตามิน ซึ่งเป็นสารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายในด้านสุขภาพ ทั้งนี้การเลือกรับประทานวิตามินในรูปแบบของอาหารเสริมจะสะดวกมากกว่า แต่การรับประทานอาหารที่มีวิตามินโดยตรงก็เป็นทางเลือกที่ดีและประหยัด โดยเราจะพาไปเช็กลิสต์ว่าในอาหารแต่ละประเภทมีวิตามินดีๆ อะไรบ้าง



กรุณาสแกน QR CODE
สำหรับดูรายละเอียดเพิ่มเติม