

Professor Dr.

Michelle Tollefson

MD, FACOG, DipABLM, FACLM, MSCP

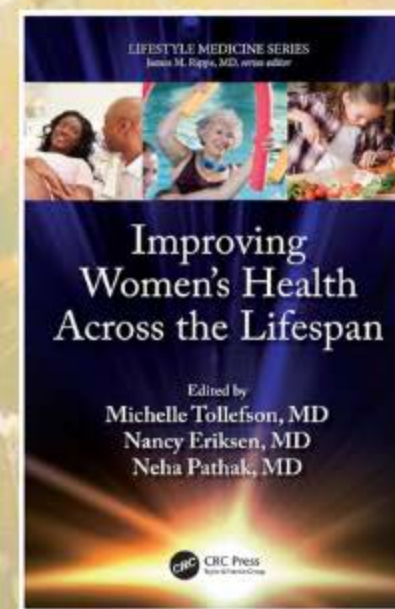
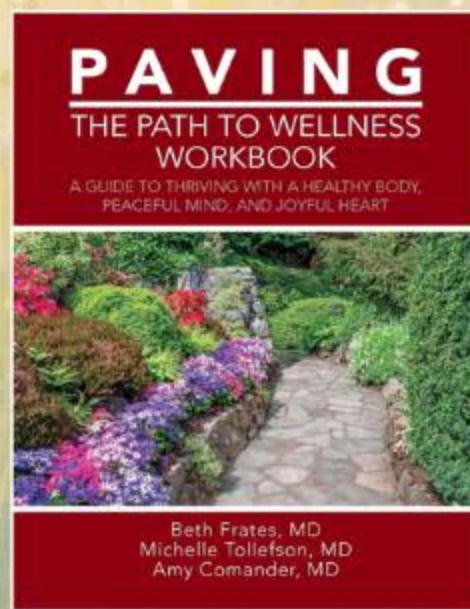
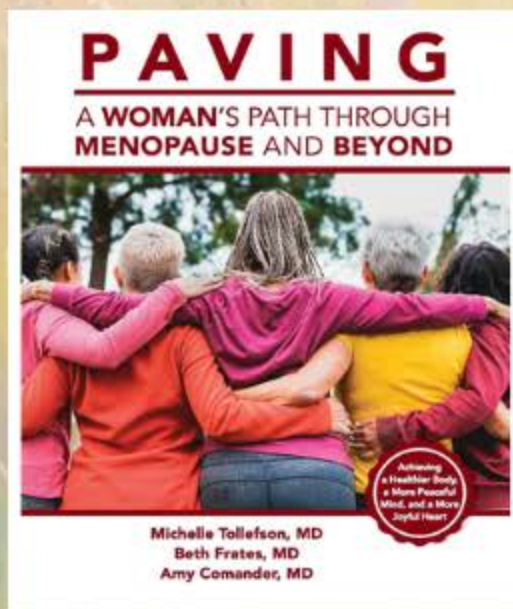


Thriving Through Midlife

Building Women's Vitality and
Balance for the Years Ahead

การเติบโตอย่างงดงามในช่วงวัยกลางคน: การสร้างพลังชีวิตและ
ความสมดุลของสตรีเพื่อก้าวสู่ปีข้างหน้าอย่างมั่นคง

การประชุมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะโลก 2026 มีความยินดีอย่างยิ่งในการต้อนรับ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง **มิเชลล์ ทอลเลฟสัน** (Prof.Dr. Michelle Tollefson, MD, FACOG, DipABLM, FACLM, MSCP) สูตินรีแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวัยทอง แพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิต นักเขียน นักวิจัย อาจารย์มหาวิทยาลัย และวิทยาการปาฐกถาหลัก ระดับนานาชาติ ผู้ทุ่มเทอุทิศตนในการยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพของสตรีในช่วงวัยกลางคนและการสูงวัย



ศ.พญ.ทอลเลฟสัน จะบรรยายในวันที่ 2 มีนาคม 2569 ในหัวข้อ
“Thriving Through Midlife: Building Women’s Vitality
and Balance for the Years Ahead”
(การเติบโตอย่างงดงามในช่วงวัยกลางคน: การสร้างพลังชีวิตและ
ความสมดุลของสตรีเพื่อก้าวสู่ปีข้างหน้าอย่างมั่นคง)

การบรรยายครั้งนี้นำเสนอกรอบมุมมองใหม่ที่ทรงพลัง โดยชี้ให้เห็นว่าวัยกลางคนมิใช่ช่วงแห่งความเสื่อมถอย หากแต่เป็นช่วงเวลาแห่งโอกาส การฟื้นฟู และการออกแบบชีวิตใหม่ ผ่านแนวคิดของเวชศาสตร์วิถีชีวิต การคิดเชิงออกแบบ (design thinking) และการสูงวัยอย่างเหมาะสม (optimal aging) ซึ่งการตัดสินใจเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันสามารถส่งผลต่อสุขภาพ ความสุข และพลังชีวิตของสตรีในระยะยาวได้อย่างมีนัยสำคัญ



หลังจากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมเมื่ออายุ 42 ปี และต้องเผชิญกับภาวะวัยทองอย่างฉับพลัน อาจารย์ พญ.ทอลเลฟสันได้นำประสบการณ์ชีวิตจริงและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมาหล่อหลอมการทำงานทางวิชาชีพของตน จนเกิดเป็นการผสมผสานที่หาได้ยากระหว่างภาวะผู้นำทางวิชาการ ความจริงใจ และความเมตตา ทำให้การบรรยายของเธอมีพลัง สะท้อนความเป็นมนุษย์ และสามารถเชื่อมโยงกับผู้ฟังได้อย่างลึกซึ้ง

ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้บทบาทสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน ได้แก่ โภชนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย การนอนหลับ การจัดการความเครียด และความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งล้วนมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรง ความสมดุล และความมั่นใจของสตรีในช่วงชีวิตที่มีความหมายนี้ การบรรยายครั้งนี้เชื่อเชิญให้สตรีก้าวเข้าสู่ช่วงวัยกลางคนด้วยความใฝ่รู้ มุมมองเชิงบวก และความพร้อมในการออกแบบช่วงปีแห่งสุขภาพที่ดีที่สุดของตนเอง



***ขอเชิญร่วมการประชุมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะโลก
2026 1-3 มีนาคม 2569 ณ โรงแรมเดอะ เบอร์กลี่ ประตูน้ำ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรระดับโลกจากนานาประเทศ
ในศาสตร์ด้านการปรับพฤติกรรมชีวิตและนวัตกรรมล่าสุด
ด้านการพัฒนาสุขภาพะ ท่านที่สนใจลงทะเบียนเข้ารับฟัง
วันที่ 1-3 มีนาคม ศกนี้

ติดต่อด่วนที่สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย
093-584-0840, 080-989-7415***

