Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

TFC
THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

SCAN QR CODE TO DOWNLOAD E-BROCHURE

6–7 | มิถุนายน 2569

เวลา 9:00–17:00 น.

BITEC บางนา (ห้องประชุม MR 222–223) กรุงเทพฯ

PROMOTION ส่วนลด 1,000 บาท

EARLY BIRD RATE

6,900.-

1 มีนาคม - 30 เมษายน 2569

REGISTER NOW !

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND

Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

WHAT IS TFC

THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

เวทีความรู้ด้านฟิตเนสระดับสากลในบริบทไทย

งาน **Thailand Fitness Conference 2026** หรือ **"TFC 2026"** คือการประชุมเชิงวิชาการด้านฟิตเนสระดับประเทศ ที่จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี โดยนับเป็นเวทีแรกและเวทีเดียวในประเทศไทยที่รวบรวม คัดกรองและถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านสุขภาพ ฟิตเนส และนวัตกรรมการออกกำลังกายจากระดับสากล สู่การประยุกต์ใช้ในบริบทของประเทศไทยอย่างเป็นระบบ

จุดเด่นสำคัญของงานคือการนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบ **"ภาคภาษาไทย โดยคนไทย เพื่อคนไทย (In Thai, By Thais, For Thais)"** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงสาระสำคัญได้อย่างครบถ้วน เข้าใจได้ลึกซึ้ง และสามารถนำไปปรับใช้ในการทำงานหรือการดำเนินธุรกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

TFC 2026 จัดขึ้นโดยบริษัท **ฟิตดี ออล จำกัด (FIT-D Fitness)** โดยมี **FIT Thailand** เป็นที่ปรึกษาและผู้สนับสนุนหลักอย่างเป็นทางการ ซึ่งในปีนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด **"THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE"** อนาคตของฟิตเนสไทยสู่สากลเริ่มต้นที่นี่ โดยมุ่งเน้นการยกระดับมาตรฐานวิชาชีพของบุคลากรในอุตสาหกรรมฟิตเนสไทย ควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพการให้บริการ เพื่อผลักดันให้อุตสาหกรรมฟิตเนสไทยเติบโตอย่างมีมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับในระดับสากล ภายในงาน ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญชั้นนำของประเทศ จำนวน 9 ท่าน ผ่าน 9 หัวข้อสำคัญที่สอดคล้องกับมาตรฐานสากลและเทรนด์ที่กำลังได้รับความสนใจทั่วโลก โดยเนื้อหาทั้งหมดได้รับการออกแบบให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ทั้งในมิติของการพัฒนาทักษะวิชาชีพ การยกระดับผลลัพธ์ของลูกค้า และการต่อยอดเชิงธุรกิจ

การจัดงานในครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อยกระดับมาตรฐานบุคลากรในอุตสาหกรรมฟิตเนสไทยทั้งระบบ พร้อมขับเคลื่อนเศรษฐกิจสุขภาพ (Wellness Economy) ของประเทศให้เติบโตอย่างยั่งยืน และก้าวสู่ความเป็นเลิศในเวทีโลกในระยะยาว อันจะก่อให้เกิดความสำเร็จอย่างยั่งยืนในระยะยาว

ผู้สนใจสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกำหนดการ หัวข้อการบรรยาย และการลงทะเบียนเข้าร่วมงานได้ผ่านช่องทางประชาสัมพันธ์ของผู้จัดงานต่อไป

OUR MISSION

ภารกิจที่มากกว่างานประชุม

"จากจุดเริ่มต้นในงานฉลอง **20 ปี FIT Thailand** สู่การสานต่ออุดมการณ์ของคุณ **Suzanne Hosley** ในฐานะ Founder, **FIT Thailand** ผู้ก่อตั้งสถาบันฟิต และผู้สร้างตำนาน 15 ปีของงานประชุม **Asia Fitness Conference (AFC)** สู่การก่อตั้งงานประชุม **Thailand Fitness Conference (TFC)** อย่างเป็นทางการในเดือนมกราคม 2569

โดยมีภารกิจในการยกระดับมาตรฐานวิชาชีพฟิตเนสไทย ผ่านการถ่ายทอดองค์ความรู้และนวัตกรรมระดับสากลที่ประยุกต์สู่บริบทไทยอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ยกระดับคุณภาพการบริการ ขับเคลื่อนอุตสาหกรรม และสร้างความสำเร็จอย่างยั่งยืนในระยะยาว"

6–7 มิถุนายน 2569

เวลา 9:00–17:00 น.

ห้องประชุม MR 222 – MR 223 ชั้น 2 (อาคาร Phase I)
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติ (BITEC)
ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ

8 เหตุผลสำคัญ ที่คุณไม่ควรพลาดงาน TFC 2026

1. เวทีระดับสากลในภาษาไทย:
เป็นงานประชุมวิชาการด้านฟิตเนสมาตรฐานโลกเวทีแรกและเวทีเดียวที่บรรยายด้วยภาษาไทย ทำให้ผู้เข้าร่วมก้าวข้ามกำแพงภาษาและทำความเข้าใจเนื้อหาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2. ศูนย์รวมผู้เชี่ยวชาญตัวจริง:
เป็นพื้นที่เครือข่ายที่รวบรวมบุคลากรและผู้เชี่ยวชาญชั้นนำในวงการฟิตเนสและสุขภาพไว้อย่างครบครัน

3. ความเป็นกลางทางวิชาการ:
การคัดสรรวิทยากรเป็นไปตามมาตรฐานที่ปราศจากสังกัดและการโฆษณาแอบแฝง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือที่สุด

4. องค์ความรู้ที่นำไปปฏิบัติได้จริง:
มุ่งเน้นการส่งมอบเนื้อหาเชิงวิชาการที่เข้มข้น ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานหรือธุรกิจได้ทันที

5. การยกระดับขีดความสามารถรายบุคคล:
เป็นโอกาสสำคัญในการพัฒนาทักษะและความรู้เพื่อสร้างความโดดเด่นให้กับตนเองในสายอาชีพ

6. การสร้างความยั่งยืนแก่วิชาชีพ:
งานนี้ถูกออกแบบมาเพื่อวางรากฐานที่มั่นคงและสนับสนุนความก้าวหน้าของอาชีพเทรนเนอร์และครูสอนออกกำลังกาย

7. ยกระดับสู่มาตรฐานระดับโลก:
มีเป้าหมายในการผลักดันบุคลากรฟิตเนสไทยให้มีศักยภาพทัดเทียมและได้รับการยอมรับตามมาตรฐานสากล

8. ขับเคลื่อนเศรษฐกิจภาพรวม:
การเข้าร่วมงานถือเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนกลไกสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจสุขภาพ (Wellness Economy) ของไทยให้เติบโตอย่างแข็งแกร่ง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND

Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

TFC
THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

6–7 มิถุนายน 2569

เวลา 9:00–17:00 น.

ห้องประชุม MR 222 – MR 223 ชั้น 2 (อาคาร Phase I)
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติ (BITEC)
ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ

พบกับ 9 วิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญตัวจริง ในแต่ละสาขา ทั่วประเทศ

ค่าลงทะเบียนและขั้นตอนการชำระเงิน

1 มีนาคม - 30 เมษายน 2569	1 พฤษภาคม – 5 มิถุนายน 69	6-7 มิถุนายน 69
EARLY BIRD RATE	REGULAR RATES	ONSITE RATES
6,900.	7,900.	10,000.

การชำระเงินค่าลงทะเบียน

1. **การโอนเงินผ่านระบบออนไลน์:** ชำระเงินผ่านธนาคารกรุงเทพ สาขาถนนเพลินจิต เลขที่บัญชี 205-0-51073-0 ชื่อบัญชี “บจก. ฟิตเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย)”
   กรุณาสแกนหรือถ่ายรูปสำเนาหลักฐานการโอนเงิน และส่งอีเมลมาที่ fitd.com@gmail.com หรือ ผ่านช่องทาง Inbox Fit-D Thailand : http://m.me/FitDThailand
   ทั้งนี้ ผู้สมัครจะได้รับอีเมลล์ตอบกลับจากเจ้าหน้าที่ เพื่อยืนยันการโอนเงินเมื่อมีการตรวจสอบบัญชีเรียบร้อยแล้ว
2. **ชำระเงินสด/รูดบัตรเครดิต:** สามารถชำระเป็นเงินสด หรือ ชำระด้วยบัตรเครดิตได้ที่หน้าเคาน์เตอร์สถาบัน FIT ในวันและเวลาทำการ (เดินทางด้วยรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีเพลินจิต ทางออก #2)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND

Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

TFC
THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

พบกับ วิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญตัวจริง ในแต่ละสาขา ทั่วประเทศ

ดร.ก้อง

ดร. ศิโรจน์ จิตประสตวิทย์

ผู้ร่วมก่อตั้ง 2PM Team สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิทยาภูมิคุ้มกัน (Immunology) จากมหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการออกกำลังกายที่ได้รับการรับรองจากสถาบันระดับสากลหลายแห่ง อาทิ NASM (Nutrition Coach, Physique and Bodybuilding Coach, Women Fitness Specialist) และ ISSA (Certified Personal Trainer, Certified Strength and Conditioning Coach, Nutrition Specialist)

หมอเทม

นายแพทย์พงศ์ภากร ศรธนะรัตน์

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการแพทย์ สวนสุขภาพอรุณสหคลินิก สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1 จากโรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มีความเชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา โดยได้รับการรับรอง Certified Health Coach และ Personal Trainer จาก ACE รวมถึงวุฒิบัตรเฉพาะทางจาก NSCA และ EXOS

อ.หนึ่ง

กภ. สรวิศ สืบพงศ์

ก่อตั้ง TREAT & TRAIN CLINIC และผู้ร่วมก่อตั้ง MOVEMENT SCHOOL สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านกายภาพบำบัด จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีความเชี่ยวชาญในฐานะ Movement Coach และผู้เชี่ยวชาญด้านการลดปวด และเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ผ่านการรับรองจากสถาบันชั้นนำระดับสากล เช่น EXOS, RTS, CSCS (FIT THAILAND) รวมถึงด้านชีวกลศาสตร์กอล์ฟ (GOLF TPI MEDICAL และ Dr.Kwon GOLF BIOMECHANIC)

6–7 มิถุนายน 2569

เวลา 9:00–17:00 น.

ห้องประชุม MR 222 – MR 223 ชั้น 2 (อาคาร Phase I)
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติ (BITEC)
ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND

Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

TFC
THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

พบกับ วิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญตัวจริง ในแต่ละสาขา ทั่วประเทศ

ว่าที่ร้อยตรี ผศ.ดร.ธเนษฐ์พงษ์ สุขวงศ์

นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญสายตรงด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกและปริญญาตรี
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และระดับปริญญาโท
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดร.รตัญญู หลงรัก

นักวิทยาศาสตร์การกีฬาและเจ้าของเพจให้ความรู้ด้านกล้ามเนื้อ
Muscle Clinicz สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก
สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
จากมหาวิทยาลัยบูรพา
และเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านการฝึกด้วยแรงต้าน
(Resistance Training Specialist)

นายไกรยศ สุดสะอาด

อาจารย์โจ้มีรากฐานวิชาการที่มั่นคงด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
โดยสำเร็จการศึกษาทั้งในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท
ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อยอด
ในระดับปริญญาเอก คณะสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

6–7 มิถุนายน 2569

เวลา 9:00–17:00 น.

ห้องประชุม MR 222 – MR 223 ชั้น 2 (อาคาร Phase I)
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติ (BITEC)
ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND

Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

TFC
THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

พบกับ วิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญตัวจริง ในแต่ละสาขา ทั่วประเทศ

ผศ.ดร.วิมลมาศ ประชากุล
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ มีความเชี่ยวชาญเชิงลึกด้านวิชาการ
จากการสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก
สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
จากมหาวิทยาลัยบูรพา

ผศ.ดร. สุทธิกร อากานุกูล
อาจารย์ประจำแขนงเสริมสร้างสมรรถนะทางการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความเชี่ยวชาญระดับนานาชาติ
ด้าน Strength and Conditioning โดยได้รับการรับรองจาก
NSCA และมีบทบาทเป็นผู้ให้การศึกษา (Educator)
ณ สถาบัน World Rugby

นายแพทย์อกนิษฐ์ ศรีสุขวัฒนา
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจในการกีฬา
(Sports Cardiologist) สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต
จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พร้อมวุฒิบัตร
อายุรศาสตร์และอายุรศาสตร์โรคหัวใจ
ผ่านการศึกษาด้าน Sports Cardiology จาก Barcelona
Innovation Hub ประเทศสเปน และยังเป็นโค้ชผู้เชี่ยวชาญ
ด้านโภชนาการการกีฬา (Precision Nutrition Level 1)

6–7 มิถุนายน 2569
เวลา 9:00–17:00 น.

ห้องประชุม MR 222 – MR 223 ชั้น 2 (อาคาร Phase I)
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติ (BITEC)
ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND

Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

TFC
THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

6–7 มิถุนายน 2569
เวลา 9:00–17:00 น.

ห้องประชุม MR 222 – MR 223 ชั้น 2 (อาคาร Phase I)
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติ (BITEC)
ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ

ตารางกิจกรรมการประชุม วันเสาร์ที่ 6 มิถุนายน 2569

เวลา	รายละเอียด	วิทยากร
8:00 น.	กิจกรรมเปิดงาน **TFC 2026** อย่างเป็นทางการ	ทีม FIT-D / FIT Thailand
9:00–10:15 น.	**THE MECHANICS OF WEIGHT LOSS:** **Decoding the Energy Balance and Carbohydrate-Insulin Models.** เจาะลึกข้อจำกัดและจุดเด่นของทฤษฎีการลดน้ำหนักระดับโลก ร่วมสำรวจการประยุกต์ใช้โมเดลสมดุลพลังงาน (EBM) และโมเดลคาร์โบไฮเดรต-อินซูลิน (CIM) เพื่อหาคำตอบว่าเหตุใดแนวทางการกินที่แตกต่างกันอย่างสุดขั้ว ตั้งแต่ Keto, Carnivore ไปจนถึง High-Carb/Low-Fat จึงสามารถสร้างผลลัพธ์ในการลดน้ำหนักได้จริง	ดร.ศิโรจน์ จิตประสูตวิทย์ (ดร.ก้อง)
10:15–10:30 น.	พักเบรค	
10:30–11:45 น.	**SPORTS PSYCHOLOGY:** **ทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน** วิเคราะห์ปัจจัยและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม เรียนรู้การวางแผนการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับ **"Stage of Change"** พร้อมเทคนิคการสร้างแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) และเครื่องมือทางจิตวิทยา เช่น การควบคุมลมหายใจ (Breathing), การสร้างภาพความสำเร็จ (Imagery) และการสื่อสารกับตนเอง (Self-talk) เพื่อนำไปปรับใช้กับลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ผศ.ดร.วิมลมาศ ประชากุล (อ.ปลา)
11:45–12:30 น.	พักกลางวัน	
12:30–13:45 น.	**MANY ROADS LEAD TO HYPERTROPHY** คลายข้อสงสัยในประเด็น **"Weight vs Reps"** ระหว่างการยกหนักจำนวนครั้งน้อย กับการยกเบาจำนวนครั้งมาก แบบไหนคือคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ? ผู้เข้าอบรมจะได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ของ Load, Rep และปัจจัยสำคัญในการออกแบบโปรแกรมการฝึกเพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อให้ได้ผลสูงสุด	ดร.รตัญญู หลงรัก (อ.กอล์ฟ)
13:45–14:00 น.	พักเบรค	
14:00–15:15 น.	**PROTEIN STRATEGIES THAT ACTUALLY WORK** โปรตีนคือหัวใจของการสร้างกล้ามเนื้อ แต่ **"ปริมาณ"** และ **"วิธีการ"** คือกุญแจสำคัญ Session นี้จะนำเสนอเทคนิคการวางแผนการบริโภคโปรตีนให้สอดคล้องกับเป้าหมายการฝึกและบริบทเฉพาะบุคคล เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญสามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องและเห็นผลชัดเจน	อาจารย์ไกรยศ สุดสะอาด (อ.โจ้)
15:15–15:30 น.	พักเบรค	
15:30–16:45 น.	**ALL ABOUT POWER TRAINING** เจาะลึกความสำคัญและกลไกการฝึกเพื่อพัฒนาพละกำลัง (Power) เรียนรู้รูปแบบการฝึกที่หลากหลาย การเลือกใช้น้ำหนักที่เหมาะสม (Load Selection) และจุดโฟกัสสำคัญในแต่ละท่าฝึก เพื่อยกระดับสมรรถภาพทางกายให้ถึงขีดสุด	ผศ.ดร.สุทธิกร อาภานุกูล (อ.กู)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND

Organised by: FIT-D | Official Partner FIT®

TFC
THAILAND FITNESS CONFERENCE

THE FUTURE OF THAI FITNESS STARTS HERE

ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสู่สากล

ภาคภาษาไทย สร้างสรรค์โดยคนไทย เพื่อคนไทย
IN THAI, BY THAIS, FOR THAIS

LOCAL EXPERTS
รวมตัวจริงวงการฟิตเนสไทย

GLOBAL KNOWLEDGE
เนื้อหามาตรฐานสากลในภาคภาษาไทย

COMMUNITY
เครือข่ายคนรักสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

6–7 มิถุนายน 2569
เวลา 9:00–17:00 น.

ห้องประชุม MR 222 – MR 223 ชั้น 2 (อาคาร Phase I)
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติ (BITEC)
ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ

ตารางกิจกรรมการประชุม วันอาทิตย์ที่ 7 มิถุนายน 2569

เวลา	รายละเอียด	วิทยากร
9:00–10:15 น.	**STRENGTHSPAN: Enhance Performance, Optimize Longevity** เมื่อสมรรถภาพร่างกายไม่ใช่เรื่องของนักกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่คือรากฐานของสุขภาพที่ยั่งยืน ร่วมเปลี่ยนมุมมองการฝึกผู้สูงวัยด้วยคอนเซปต์ **"Train Like Athlete"** ที่ไม่ได้เน้นการแข่งขัน แต่เน้นการสร้างความแข็งแรงเพื่อยืดช่วงเวลาการมีสุขภาพดี (Healthspan) ให้พร้อมใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพในทุกช่วงวัย	นายแพทย์พงศ์ภากร ศรธนะรัตน์ (หมอเทม)
10:15–10:30 น.	พักเบรค	
10:30–11:45 น.	**METABOLIC FLEXIBILITY AND EXERCISE** ทำความเข้าใจบทบาทของการออกกำลังกายต่อความยืดหยุ่นทางระบบเผาผลาญ (Metabolic Flexibility) วิเคราะห์ผลกระทบของระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดที่มีต่อสุขภาพ รวมถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสะสมไขมันกับการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อการออกแบบโปรแกรมที่ช่วยฟื้นฟูระบบเมตาบอลิซึม	นายแพทย์ อกนิษฐ์ ศรีสุขวัฒนา (หมอแอร์)
11:45–12:30 น.	พักกลางวัน	
12:30–13:45 น.	**TRAINING IN THE WAY OF "LOW-RISK, HIGH-RETURN** พลิกโฉมการฝึกด้วยหลักการ **"Exercise is Medicine"** ผ่านมุมมอง Rehab-Prehab เรียนรู้วิธีการฟื้นฟูและป้องกันการบาดเจ็บอย่างเป็นระบบด้วยการวางแผน Periodization ตั้งแต่การปรับสภาพร่างกายระดับพื้นฐาน ไปจนถึงระดับ High Performance เพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกายและสร้างความแข็งแรงที่ยั่งยืน	กภ.สรวิศ สืบพงศ์ (อ.หนึ่ง)
13:45–14:00 น.	พักเบรค	
14:00–15:15 น.	**WORKLOAD MANAGEMENT AND PERIODIZATION PLANNING OF SPORT AND EXERCISE** ยกระดับการออกแบบโปรแกรมด้วยการบริหารปริมาณงาน (Workload) และการวางแผนการฝึกเชิงระบบ (Periodization) ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพผู้รับการฝึกให้ถึงจุดสูงสุด พร้อมลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บด้วยการจัดการปริมาณความหนักที่เหมาะสม	ว่าที่ร้อยตรี ผศ. ดร. ธเนษฐ์พงษ์ สุขวงศ์ (อ.บิ๊ก)
15:15–15:30 น.	พักเบรค	
15:30–16:45 น.	**TFC Talk Plus ครั้งที่ 1** ครั้งแรกกับกิจกรรมทอล์คบนเวที ที่รวมผู้เชี่ยวชาญ สายปฏิบัติการในธุรกิจฟิตเนส และอุตสาหกรรมการออกกำลังกายทุกมิติทั่วประเทศบนเวทีเดียวกัน	
	ปิดงาน	

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทาง FITDTHAILAND