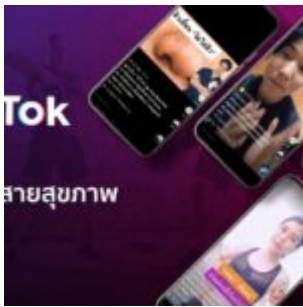


TikTok ชวนรู้จักครีเอเตอร์สายสุขภาพ แนะนำทริค ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย ไตเอท และดูแลผิวพร รณ



หากพูดถึงเทรนด์การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพในปัจจุบันต้องยอมรับว่าผู้คนส่วนมากหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตัวเองผ่านวิธีการต่างๆ อาทิ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดูแลผิวพรรณไปจนถึงการรับประทานยาให้ถูกวิธี จนทำให้เทรนด์การดูแลสุขภาพกลายเป็นที่นิยมของคนทุกเพศ ทุกวัย และด้วยโลกของการเชื่อมต่อที่ไร้พรมแดนทำให้การค้นหาข้อมูลต่างๆ สามารถทำได้อย่างไม่มีข้อจำกัด TikTok ในฐานะแพลตฟอร์มสร้างสรรค์วิดีโอสั้น ได้เล็งเห็นความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพของผู้คน จึงมุ่งมั่นนำเสนอคอนเทนต์ที่มีความหลากหลายบนแพลตฟอร์ม เพื่อให้ตอบโจทย์ความสนใจของผู้คนหลากหลายกลุ่ม โดยคอนเทนต์ประเภทการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพนั้นนับเป็นอีกหนึ่งประเภทของคอนเทนต์ที่ได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้ใช้งานโดยตลอด

ก่อนหน้านี้ TikTok ได้ปล่อยแคมเปญ #ขยับด้านโรค เพื่อให้ผู้คนที่ใช้เวลาทำกิจกรรมอยู่บ้านหันมาใส่ใจ ดูแลรักษาสุขภาพด้วยการขยับร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์มผ่านท่าทางต่างๆ พร้อมกับการสร้างสรรค์คอนเทนต์วิดีโอสั้นด้วยท่าออกกำลังกายแบบใหม่ ซึ่งได้รับกระแสตอบรับเป็นอย่างดีด้วยยอดวิวรวมกว่า 1.3 พันล้าน จากนั้น TikTok ได้ต่อยอดความสำเร็จกับกิจกรรม ล่าสุดที่ได้จัดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ในแคมเปญ TikTok Self-Care รักสุขภาพ ดูแลตัวเอง โดย TikTok ร่วมกับ Fitness First, Phyathai Hospital, สโมสรฟุตบอลบุรีรัมย์ ยูไนเต็ด และ Pholfoodmafia เพื่อสนับสนุนให้คนไทยหันมาใส่ใจดูแลรักษาสุขภาพทั้งการออกกำลังกาย การทำอาหาร ผ่าน #รักฟิตเนส #รักกีฬา #รัก

ไโดเอท #รักสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งที่ผ่านมามีกิจกรรมดังกล่าวได้รับกระแสตอบรับอย่างดีเยี่ยมจนเรียกได้ว่าเป็นจุดแข็ง เกิดให้กับครีเอเตอร์สายสุขภาพจากหลากหลายสาขาที่มาพร้อมกับการแชร์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ผ่านการสร้างสรรค์คอนเทนต์ที่น่าสนใจ เพื่อนำเสนอให้กับผู้คนจำนวนมากบนแพลตฟอร์ม

วันนี้ TikTok ได้ชวนทุกคนทำความรู้จักกับครีเอเตอร์สายสุขภาพที่จัดเต็มทั้งคอนเทนต์และสาระความรู้ เรื่องสุขภาพที่จะพาผู้ใช้พิชิตสุขภาพดีควบคู่ไปกับความสนุกสนานเพลิดเพลินในการสร้างสรรค์และรับชมคอนเทนต์

อันดับที่ 1 TikTok ID: @flukiie

เกสัชกรผู้แนะนำวิธีการรับประทานยาและวิธีการดูแลตัวเองที่หลากหลายผ่านการให้ความรู้ในการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คน จากคำถามที่หลายคนมักสงสัย อาทิ การกินยาคุมที่ถูกต้อง, กินยาพร้อมกับนมถั่วเหลืองได้หรือไม่ , แผลร้อนในรักษาได้ใน 3 วิธี , มีประจำเดือนห้ามกินน้ำเย็น? เป็นต้น หรือตัวอย่างคอนเทนต์ยอดนิยม มาเช็กกันว่า เรา กินยาคุมถูกต้องรึป่าว? ซึ่งเป็นการตอบข้อสงสัยให้กับใครหลายๆ คน จนสามารถสร้างยอดวิวได้มากถึง 5 ล้าน เลยทีเดียว และหากจะพูดถึงการสร้างสรรคคอนเทนต์ของ @flukiie แล้วก็ต้องยกให้กับการสร้างสรรค์คอนเทนต์สาระความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและวิธีการรับประทานยาอย่างถูกต้องที่จัดเต็มคลายทุกข้อสงสัยผ่านการเล่าเรื่องที่น่าสนใจและสนุกสนาน

อันดับที่ 2 TikTok ID: @yingbestzyyy

สาวสวยผู้แชร์เคล็ดลับการลดน้ำหนักจากประสบการณ์ตรงของตัวเองที่เคยน้ำหนักมากถึง 68 กิโลกรัม แต่สามารถลดน้ำหนักลงได้เหลือ 47 กิโลกรัม ผ่านวิธีการรับประทานอาหารออกกำลังกาย จัดสูตรเด็ด เคล็ดลับโดนๆ พร้อมให้ข้อมูลสาระความรู้ที่คนลดน้ำหนักต้องเคยเจอ อาทิ ควรกินไข่แดงหรือไข่ขาว , ลดน้ำหนักแบบผิดๆ ถ้าไม่อยากโยโย่ต้องดู! , เมนูอาหารเย็น แคลต่ำ กินได้ไม่อ้วน เป็นต้น หรือตัวอย่างคอนเทนต์ยอดฮิตอย่าง แจกสูตรผอมเร็ว4มือ 4สูตร ที่แนะนำเคล็ดลับการดื่มน้ำมะนาวในแต่ละช่วงเวลาของวันมีประโยชน์และช่วยเรื่องใดได้บ้าง เช่น การดื่มช่วงเช้าจะช่วยเรื่องระบบขับถ่าย เป็นต้น จนทำให้มียอดวิวมากถึง 2.8 ล้าน

อันดับที่ 3 TikTok ID: @sodachic

หากใครที่ชื่นชอบการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ต้องไม่พลาดกับ TikTok ID : @sodachic ที่จะพาทุกคนออกกำลังกายไปพร้อมๆ กันกับท่าง่ายๆ ที่ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ทำได้ รวมถึงเคล็ดลับการรับประทานอาหารในหลากหลายรูปแบบ อาทิ ลดต้นแขน , ลดน่องขา ต้นขา , ลดพุง ลดเอวด้วยท่าเย็น , ข้าวเย็นกินอะไรดี เป็นต้น หรืออย่างวิดีโอ ลดพุงแบบนี้เห็นผลแน่นอน ที่สามารถทำตามได้ง่ายๆ อยู่ที่ไหนก็สามารถออกกำลังกายได้ทำให้ยอดวิวมากถึง 2.7 ล้าน

อันดับที่ 4 TikTok ID: @drkengw

จะว่าไปแล้วเรื่องการดูแลผิวหน้าก็เป็นสิ่งสำคัญที่หลายคนให้ความสำคัญกันเป็นอย่าง @drkengw หมอผิวหนัง ผู้มาแชร์ทริคปัญหาผิวหน้า พร้อมวิธีการดูแลแล้วควรปฏิบัติอย่างไรถึงจะเหมาะสม ผ่านคำถามที่หลายคนตั้งข้อสงสัยกับการเล่าเรื่องง่ายๆ สบายๆ อาทิ เครียดกระตุ้นสิว! , กินเบียร์ แล้วหน้าแดงง่าย อันตรายไหม , รังแคหายได้ง่ายๆ

เป็นต้น โดยส่วนใหญ่เน้นไปที่คอนเทนต์ประเภทการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาผิวที่มีในทุกคน อย่างวีดีโอ สิว เสี้ยน “ไม่ใช่สิ่ว” กับปัญหาผิวเสี้ยนที่ทุกคนเคยเจอแต่รู้หรือไม่ว่าสิ่วเสี้ยนแท้จริงแล้วไม่ใช่สิ่ว เรียกได้ว่าเป็นคอนเทนต์ที่ต่อยอดไปถึงวิธีแนวทางการรักษารวมถึงการดูแลสุขภาพแบบอื่นๆ ได้อีกมากมาย จนทำให้มียอดวิวรวมมากถึง 2 ล้าน เลย์ทีเดียว

อันดับที่ 5 TikTok ID: @gunasawin

การออกกำลังกายเรียกได้ว่าเป็นกิจกรรมที่หลายคนต่างให้ความสนใจ แต่การออกกำลังกายในปัจจุบันนี้เรียกได้ว่ามีหลากหลายวิธีมากมายให้ได้ทำตาม สำหรับ @gunasawin ครีเอเตอร์ผู้แชร์การออกกำลังกาย พร้อมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อาทิ เทคนิคทำให้ยากออกกำลังกาย 5 นาทีลดพุง , ยากมีกล้ามเนื้อต้องกินเวย์ไหน เป็นต้น หรือ ตัวอย่างคอนเทนต์วีดีโอ เหงื่อออก=ผอม? กับข้อสงสัยที่ใครหลายคนเข้าใจว่าเวลาออกกำลังกายแล้วเหงื่อออกเยอะเท่ากับผอม แต่จริงๆ แล้วเหงื่อไม่ใช่ไขมัน แต่เป็นเพียงระบบระบายความร้อนซึ่งอยู่คนละส่วนกับการเผาผลาญไขมัน ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นการตอบคำถามที่คลายข้อสงสัยให้กับใครหลายๆ คนได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว จนทำให้ยอดวิวรวมมีมากถึง 1 ล้านเลยทีเดียว

เป็นการตอกย้ำว่าคอนเทนต์ประเภทสาระความรู้ การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายในปัจจุบันนี้นั้น สามารถสร้างสรรค์ได้หลากหลายรูปแบบ โดยที่ผ่านมา TikTok เป็นแพลตฟอร์มที่ได้นำเสนอคอนเทนต์ที่หลากหลายสามารถตอบโจทย์ผู้คนหลากหลายกลุ่มความสนใจได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้ว่า TikTok ได้มุ่งมั่นสร้างสรรค์แคมเปญต่างๆ ที่ตรงกับความต้องการของผู้คน จนทำให้ชาเลนจ์ แคมเปญต่างๆ ได้รับกระแสดอรับอย่างดีซึ่งคอนเทนต์ประเภทการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ เป็นอีกหนึ่งประเภทคอนเทนต์ที่ TikTok ได้สร้างสรรค์เพื่อให้ผู้ใช้ของเราได้รับประสบการณ์ที่ดีและเพลิดเพลินไปกับการดูแลสุขภาพในรูปแบบ ใหม่ที่ไม่เหมือนใคร