



Health
&
Wellness

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

(Health tourism)

Health-สุขภาพ



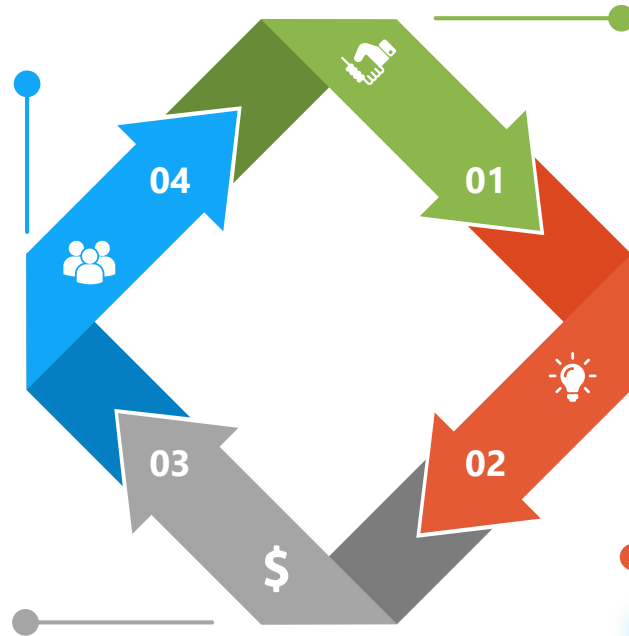
- องค์การอนามัยโลก นิยามว่า “สุขภาพะที่สมบูรณ์ (**Complete well-being** ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ)” หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ การขาดความสมดุลในองค์ประกอบใด ย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นเสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวม ต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม



การพักผ่อน



อาหารและโภชนาการ

การออกกำลังกาย



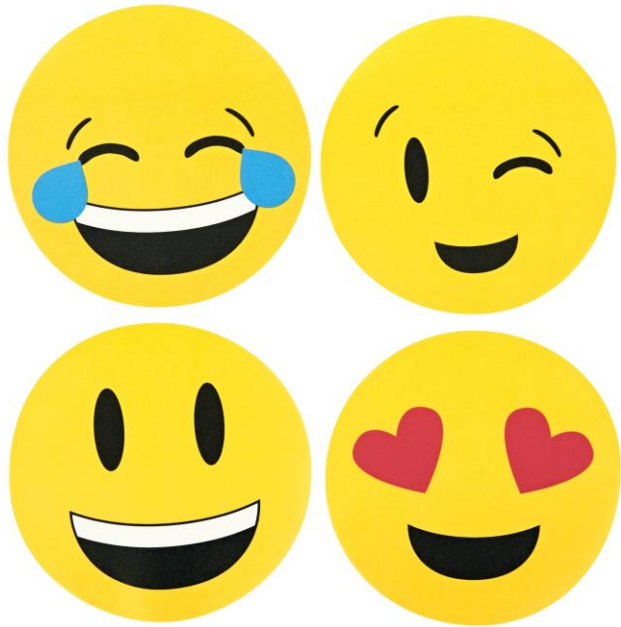
PM 2.5

อันตราย

ภัยเงียบใกล้ตัว

กว่าที่คิด!

การท่องเที่ยวมูลค่าสูง (High-Value Tourism)



- เป็นการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวมุ่งแสวงหาความพึงพอใจจากการได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกสบายหรือการได้รับบริการที่ดีเยี่ยม มุ่งเน้นการให้ประสบการณ์ด้านอารมณ์ความรู้สึก (emotion) สอดคล้องกับรูปแบบการท่องเที่ยวแบบหรูหรา (Luxury Tourism) ที่นักท่องเที่ยวยินดีใช้เวลาความสะดวกสบายและความพิเศษเฉพาะบุคคล เพื่อลดขั้นตอนความยุ่งยากในการท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health and wellness tourism)

- หมายถึง การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งธรรมชาติและแหล่งวัฒนธรรม เพื่อการพักผ่อนและเรียนรู้วิธีการรักษาสุขภาพกายใจได้รับความเพลิดเพลิน และสุนทรีย์ภาพ มีความรู้ต่อการรักษาคุณค่า และคุณภาพชีวิตที่ดี มีจิตสำนึก ต่อการรักษาสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมท้องถิ่นโดยประชาชนในท้องถิ่น มีส่วนร่วมต่อการจัดการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน
- การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ อาจจัดรูปแบบเป็นการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและความงามได้ (**health beauty and spa**)

ยกตัวอย่างเช่น ท่องบ่อน้ำพุร้อน เพื่อบำบัดร่างกาย, การเที่ยวทะเล นอนอาบแดด นวดตัว นวดสมุนไพร ทำสปา, ฝึกโยคะ การบริการส่วนบุคคล-การบำบัดโดยใช้ น้ำมันหอมระเหย (**Aroma Therapy**), วารีบำบัด การเที่ยวชมป่า เพื่อรับ อากาศอันบริสุทธิ์, ทัศนกรรม, ผ่าตัดเสริมความงาม ผ่าตัดแปลงเพศ

- โดยทั่วไปแล้ว การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬา เป็นการท่องเที่ยว ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อบำบัดโรค บำรุงสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อรักษาสุขภาพด้วย นอกจากนี้ยังหมาย รวมถึงการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในลักษณะที่ไปชมการแข่งขันกีฬาที่ตนสนใจ เช่น ฟุตบอล มวย เทนนิส เป็นต้น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬา จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรม 3 รูปแบบใหญ่ คือ



1) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ(Health Tourism)

2) การท่องเที่ยวเชิงกีฬา(Sport Tourism)

3) การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย(Adventure Tourism)



ADVENTURE ACTIVITIES IN
KERALA, INDIA



- Health and fitness Tourist includes travel to destinations to receive medical treatment and improve someone's state of health. Health tourism encompasses many different types of activities, which have in common an emphasis on the healthfulness of the tourists. **The three main forms of health tourism include:**

1. Medical Care:

Travel for a special treatment to a facility or physician or a quality of treatment that is not available in the traveller's home area. This would include hospital or physicians that are world – renown for their treatment of certain diseases, or that offer unique or experimental treatments.



นักท่องเที่ยวกลุ่มสุขภาพ (Medical Tourist)

- หมายถึง นักท่องเที่ยวที่มีจุดมุ่งหมาย ความสนใจที่จะเดินทางมาประเทศไทยเพื่อใช้บริการด้านการแพทย์จากโรงพยาบาลหรือศูนย์ให้บริการที่มีการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการรักษา มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และการอำนวยความสะดวก รวดเร็ว เป็นมิตร เช่น ตรวจเช็คสุขภาพ รักษาโรคต่าง ๆ ทำฟัน ทำเลสิก ทำศัลยกรรมเสริมความงาม กายภาพบำบัด



ศัลยกรรมดึงหน้า
คืนความอ่อนเยาว์ให้กับใบหน้า

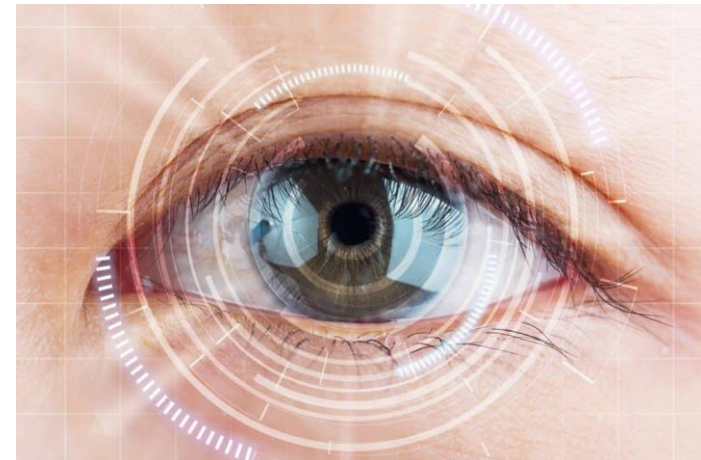
MIDFACE LIFT

- ✓ อนุมัติแล้ว
- ✓ ปรึกษาฟรี
- ✓ ปรึกษาได้ที่โรงพยาบาล

ราคา **121,000** บาท

โทร 1723

TANKEE HOSPITAL



10 Reasons to Fly to Thailand for Medical Treatment

Medical Tourism in Bangkok

- Add a treatment while on holiday for just a fraction of the price
- Have surgery in one of the world's best places to spend your recovery time
- Short waiting times, even for extensive surgeries
- The lower cost
- Highly experienced doctors with international experience

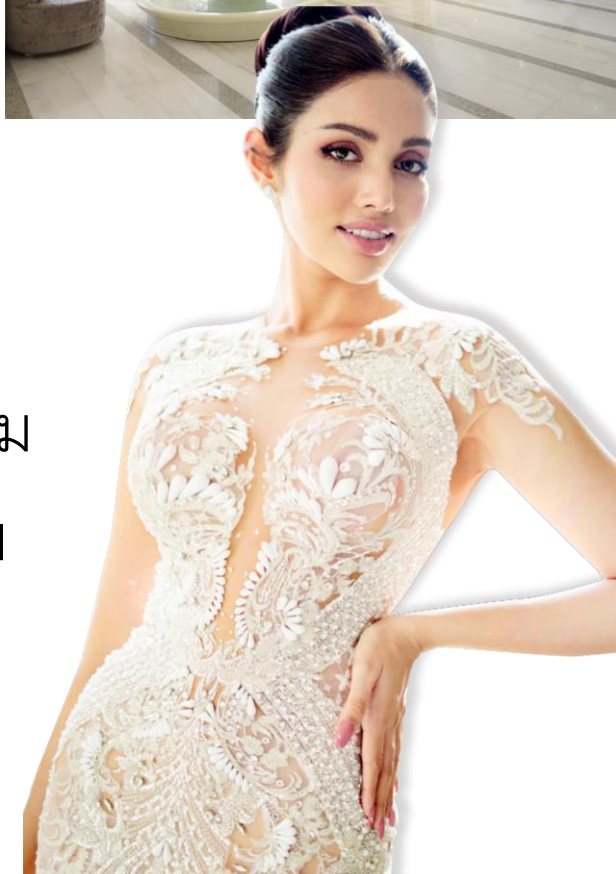


- **Top Bangkok hospitals are like luxury hotels**
- **First-class dentistry**
- **Insurance companies may consider covering your treatment and flight**
- **Excellent spine and orthopaedic treatment**
- **Advanced/cutting-edge technology**



ศูนย์ศัลยกรรมความงาม โรงพยาบาลบางมด

- มีศัลยกรรมที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ศัลยกรรมดึงหน้า, ศัลยกรรมตา, ศัลยกรรมเสริมหน้าอก, เสริมจมูก และตัดหนังหน้าท้อง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาเทคนิคการทำศัลยกรรมให้ดีและตอบใจത്യความต้องการของคนไข้ให้ตรงจุดมากที่สุด เพื่อเปลี่ยนมุมมองการทำศัลยกรรมให้เป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัว พร้อมทั้งจะผลักดันให้ไทยเป็นศูนย์ศัลยกรรมความงามระดับเอเชีย เพื่อการยอมรับในมาตรฐาน ด้วยเทคนิคการผ่าตัด ฝีมือแพทย์ และผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ



ธุรกิจ ศัลยกรรม ไทย



ตลาดหลัก



กัมพูชา



ออสเตรเลีย



ลาว



เมียนมา

ปี 2560 >> 3 หมื่นล้านบาท

ปี 2561 >> 3.6 หมื่นล้านบาท

ปี 2562 >> 3.96-4.3 หมื่นล้านบาท

ปี 2563 >> -10.9%

ปี 2564 >> -10%

ปี 2565 >> เติบโต 15-20% (ประมาณการณ)



สัดส่วนการเสริมความงาม แบบผ่าตัด



เสริมหน้าอก

16%



ดูดไขมัน

15.1%



ผ่าตัดเปลือกตา

12.1%



ผ่าตัดเสริมจมูก

8.4%



ทำหน้าท้อง

7.6%

สัดส่วนการเสริมความงาม แบบไม่ผ่าตัด



ฉีดโบท็อกซ์

43.2%



กรดไฮยาลูโรนิก

28.1%



ทำจัดขน

12.8%



ลดไขมันโดยไม่ต้องผ่าตัด

3.9%



เลเซอร์ฟื้นฟูสภาพผิว

3.6%

เจาะพฤติกรรม

กลุ่ม - สาวศัลยกรรมยุคใหม่

ไม่ขอเหมือนใคร และไม่สนราคา



พร้อมจ่าย
เพื่อสิ่งที่ดีที่สุด
เพื่อตัวเอง



ต้องการดูดีหรือสวย
ในแบบตนเอง
ไม่เหมือนใคร

C-Level

ผู้ชาย - ผู้หญิง
อายุ 25 - 64 ปี



ใส่ใจ
ภาพลักษณ์
ของตนเอง



พร้อมลอง
ผลิตภัณฑ์
ใหม่ๆ



ต้องการทราบ
รายละเอียดข้อมูล
ก่อนตัดสินใจ



สนใจ
ศัลยกรรม

ข้อมูลจาก GlobalWebIndex

2. Fitness and wellness: Travelling to a destination, such as spa or weight – loss clinic, for the purpose of engaging in preventive health measures. Such as dieting, weight –loss, relaxation and exercise.



3.Rehabilitation and Recuperation:

This involves travel to a destination that offers special care, or is located in an area considered to be particularly beneficial to one's health, to recover from illness.

- **Rehabilitation** การฟื้นฟูสมรรถภาพ การพักฟื้น หลังจากที่รักษาแล้ว เป็นช่วงที่ร่างกายเรายังไม่แข็งแรง ยังต้องอยู่ในระหว่างฟื้นฟู
- **Recuperation** การพักฟื้นจนหายป่วย คือ หายเป็นปกติ คล้ายกับคนที่พักฟื้นหลังผ่าตัด

สถานตากอากาศบางปู

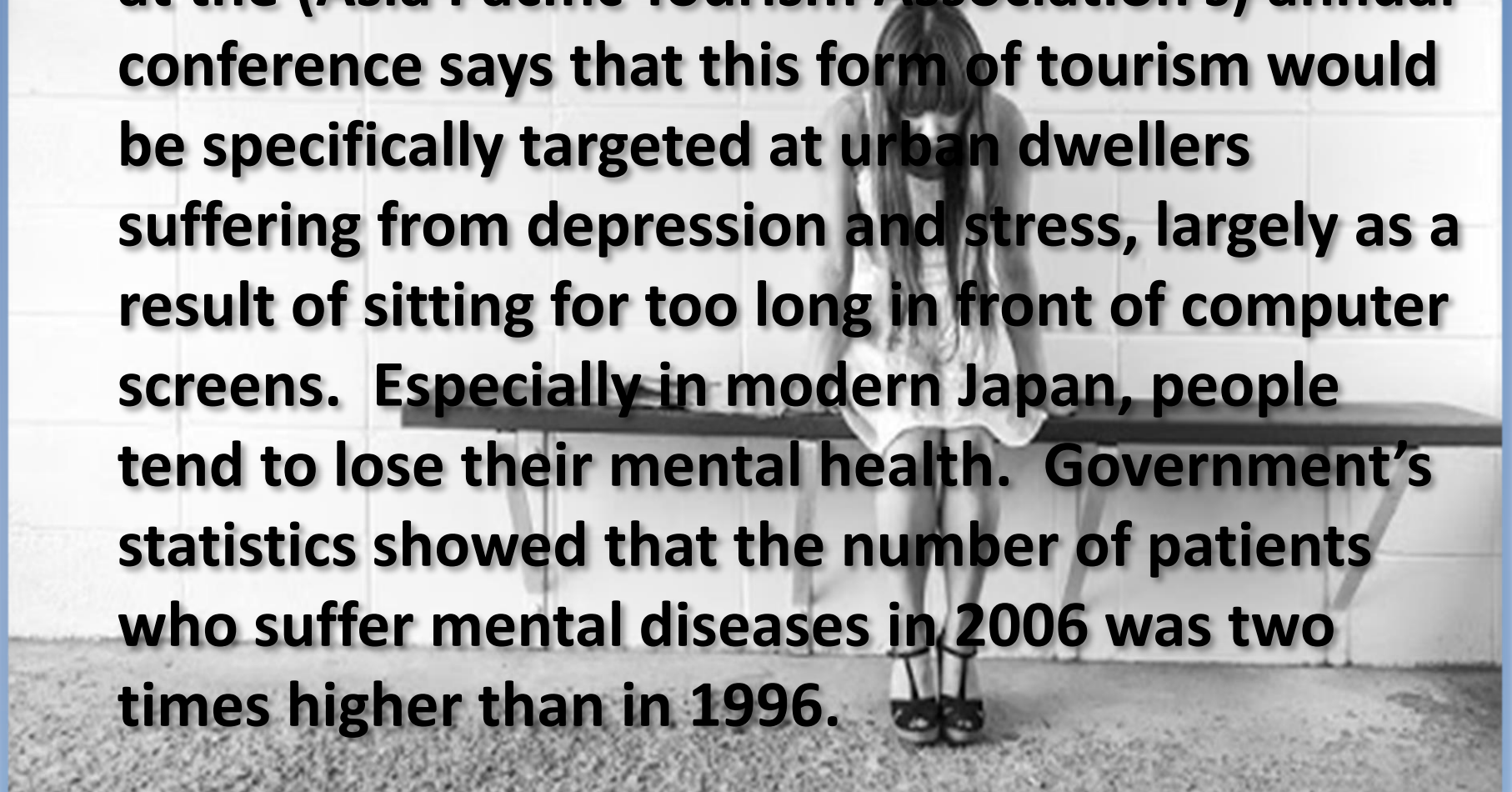
จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2480 โดยจอมพลป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีในสมัยนั้น ดำริให้สร้างเป็นสถานที่พักผ่อนของประชาชนทั่วไปเนื่องด้วยติดทะเลและไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มีการสร้างสะพานยื่นออกไปในทะเลชื่อว่า “สะพานสุขตา” ต่อมา สถานตากอากาศนี้ได้อยู่ในความดูแลของกองทัพบก ในอดีตจึงเป็นสถานพักผ่อนพักผ่อน ของทหารบกที่ได้รับบาดเจ็บจากการสู้รบ และยังคงเป็นสถานตากอากาศด้วย แต่เมื่อปี พ.ศ. 2542 ได้ยุบสถานพักผ่อนลง ให้เป็นเพียงแต่ที่พักตากอากาศ



สถานพักผ่อนและพักผ่อนกองทัพบก สวนสนประดิพัทธ์

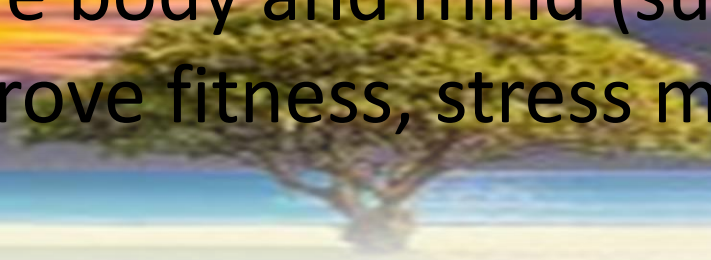


- **Another very recent form of health tourism is the “mental health tourism”. In a paper presented by a Japanese researcher in Bangkok at the (Asia Pacific Tourism Association’s) annual conference says that this form of tourism would be specifically targeted at urban dwellers suffering from depression and stress, largely as a result of sitting for too long in front of computer screens. Especially in modern Japan, people tend to lose their mental health. Government’s statistics showed that the number of patients who suffer mental diseases in 2006 was two times higher than in 1996.**



Travelling for health is one of the fastest growing sectors of the tourism industry. This niche market can include travel to:

- Make the most of the health benefits from being in a particular environment or climate;
- Revitalise the body and mind (such as lose weight, improve fitness, stress management);



- Relax and unwind (such as pampering and treatments);
- Utilises the health infrastructure and services available (such as specialised surgery) for a specific medical reason; As this list indicates, visitors do not need to be ill to be a health and wellness tourist.

In fact, most people who travel for health reason seek self-improvement health treatments and services. Private health insurers are actively encouraging their customers to seek preventative health products and treatments. These factors will continue to provide an impetus for growing this niche market. This strategy will focus on facilitating the development of **four Primary types of spa products:**



- **Day Spa** - a spa offering a variety of professionally administered spa services to clients on a daily-use basis.

เป็นธุรกิจที่ให้บริการที่หลากหลายเพื่อจุดประสงค์ในการปรับปรุงสุขภาพความงามและการผ่อนคลายผ่านการดูแลส่วนบุคคล ตั้งแต่เส้นผม ใบหน้า การนวด แตกต่างจากร้านเสริมสวยเพราะมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ซาวน่า สระว่ายน้ำ ห้องอบไอน้ำ หรืออ่างน้ำวน ไม่มีที่พักราคาแพง



- **Destination Spa** -a spa whose sole purpose is to provide guests with lifestyle improvement and health enhancement through professionally administered spa services, physical fitness and training courses on a full board, live-in basis.

destination spas offer an all-inclusive program that includes facilitated fitness classes, yoga, Tai Chi, healthy cuisine, educational classes and seminars .



- **Resort/Hotel Spa** - a spa located within a resort or hotel, providing professionally administered spa services, fitness and wellness programs and spa cuisine menu choices. Resort Spa อาจทำหน้าที่เป็น day spa หากเปิดให้คนนอกที่ไม่ใช่แขกของโรงแรมมาใช้ได้
- **Medical Spa** - a spa set up by an individual or group is to provide comprehensive medical and wellness care in an environment that integrates spa services, conventional and complementary therapies and treatment.



เทรนด์ การเดินทางเชิงสุขภาพ ของปี 2021

Photo from Pexels from pixabay.com

- <https://tatacademy.com/th/publish/articles/418899ba-b7bd-4de5-afd7-8d540b5b55b2?title>
20 มกราคม 2564
- <https://medicaltravelmarket.com/news/top-10-wellness-travel-trends-for-2021>

- ปีที่ผ่านมา ทั่วโลกวนเวียนอยู่แต่กับการเก็บตัวในบ้าน การล็อกดาวน์ ทำงานที่บ้าน เว้นระยะห่าง และหมั่นล้างมือ แต่เมื่อเริ่มผลิตวัคซีนป้องกันโรคระบาดได้และมีการฉีดวัคซีนกันมากขึ้น ก็มีแว่วว่าปี 2021 อาจเต็มไปด้วยความหวังสำหรับธุรกิจต่างๆ และโอกาสสำหรับนักท่องเที่ยวที่จะได้ใช้กระเป๋าเดินทางกันอีกครั้ง
- แม้กระนั้นทุกคนก็ยังคงกังวลและต้องใส่ใจสุขภาพของตนเอง การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (**Wellness Tourism**) ที่รวมกิจกรรมเพื่อสุขภาพเอาไว้ด้วย จึงน่าจะเป็นเทรนด์ที่มาแรงที่สุดในปีใหม่นี้ โดยคาดการณ์กันว่าเมื่อแต่ละประเทศทั่วโลกเตรียมตัวเปิดรับนักท่องเที่ยวอีกครั้ง อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวน่าจะเตรียมแพ็คเกจสุขภาพทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางจิตวิญญาณไว้รับมือความต้องการที่น่าจะมียิ่งขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน



- การประชุม **Global Wellness Summit** ซึ่งเป็นการรวมตัวของผู้นำและผู้มีวิสัยทัศน์ในอุตสาหกรรมสุขภาพจากนานาประเทศ เพื่อกำหนดทิศทางและอนาคตของธุรกิจและเศรษฐกิจด้านสุขภาพทั่วโลก ซึ่งจัดขึ้นล่าสุดเมื่อเดือนพฤศจิกายนปีที่ผ่านมา นั้น ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายคาดการณ์กันว่า การบำบัดเชิงสุขภาพอาจเป็นที่ต้องการสูงกว่าการเข้ารับการรักษาพยาบาลทางการแพทย์เสียอีก และต่อไปนี่คือ 10 เทรนด์การเดินทางเชิงสุขภาพที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

1. เข้าพักน่านขึ้น

- สถานการณ์โรคระบาดและการล็อกดาวน์พื้นที่ต่างๆ บีบให้หลายคนทำสิ่งต่างๆ ซ้ำลงจนคนเราเปลี่ยนจังหวะชีวิตของตนไปมาก แทนที่จะกลับไปกำหนดแผนการเดินทางให้แน่นและต้องวิ่งรอกอย่างที่เป็นมาก่อนเกิดวิกฤติโรคระบาด นักเดินทางทั้งหลายน่าจะขยับตัวช้าลงและวางแผนที่จะยืดเวลาพักให้ชีวิตสบายขึ้น โดยใช้บริการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพตามที่พักที่ตนเลือก ศูนย์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมหลายแห่งจึงออกแบบแพ็คเกจที่มีระยะเวลา 10 ถึง 15 วัน เพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวด้วยบริการทรีตเมนต์อันหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเพื่อคลายเครียด หรือเพื่อลดน้ำหนัก เป็นต้น



2. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค



- สิ่งหนึ่งซึ่งปีที่ผ่านมาสอนเราก็คือ ควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย กินดี และดูแลสุขภาพของตนเองให้ดี การมองหาช่วงเวลาพักผ่อนเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางร่างกายและจิตใจตามรีสอร์ตและสปาต่างๆ สามารถตอบสนองความต้องการด้านนี้ได้ดี มีโภชนากรและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพบริการ**ออกแบบมื้ออาหาร** **ของว่าง ของหวาน และลักษณะการออกกำลังกาย** ที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน ทั้งยังได้เว้นระยะห่างจากสังคมไปในตัวด้วย



3. ฟิ้นฟูอารมณ์



- ในบทความของโรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ เจเนอรัล สหรัฐอเมริกา มีตอนหนึ่งระบุว่า สภาวะโรคระบาดที่เกิดขึ้นส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียดและวิตกกังวลอยู่แล้วอย่างมาก การแยกตัวจากสังคมเป็นเวลานาน ความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก การตกงาน การไม่ได้เข้าสังคม และความห่วงกังวลคอยระวังการติดเชื้อ ล้วนกระตุ้นปัญหาทางอารมณ์และจิตใจมากมาย ปีใหม่ที่กำลังย่างกรายเข้ามาจึงเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวมองหาทางออกจากความกดดันทั้งหลายที่เผชิญมาตลอดปีเก่า และเดินทางไปยังที่ที่พวกเขาสามารถตั้งใจฟื้นฟูสุขภาพจิตใจของตนเองได้อย่างจริงจัง โดยสถานดูแลและเสริมสร้างสุขภาพบางแห่งนำเสนอบริการหรือกัณฑ์ปรึกษาด้านสุขภาพ **เวิร์กช็อปฝึกการทำสมาธิ และกิจกรรมออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เพื่อฟื้นฟูอารมณ์ ความรู้สึกให้กลับดีและสดใสขึ้น**



Karen Eco Lodge คาเรน อีโค ลอดจ์

185 Mae Win, Mae Wang District, Chiang Mai 50360 • 02 965 8874

THB 1,445
4-5 Apr

4. เข้าหาธรรมชาติ

- แม้จะมีวัคซีนป้องกัน แต่การเว้นระยะห่างทางสังคมยังคงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำกันต่อไปในปีนี้ เนื่องจากเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อที่สำคัญอย่างหนึ่ง ดังนั้นหลายคนคงมองหาการพักผ่อนที่หันหลังให้กับการเข้าสังคม การเดินทางไปพักผ่อนเงียบๆ ตามธรรมชาติอันห่างไกลหรือมีความเป็นส่วนตัว เช่น **ตามป่าเขาและชายหาด** ซึ่งเว้นระยะที่ห่างกันมากหน่อย จึงน่าจะเป็นตัวเลือกอันดับต้นๆ ของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ใส่ใจทั้งตนเองและระบบนิเวศอย่างยั่งยืน **โรงแรมประเภทกรีนและรีสอร์ท** ที่ถูกสุขลักษณะทางนิเวศวิทยาจะเป็นที่หมายตามากขึ้น แพ็กเกจดูแลและเสริมสร้างสุขภาพโดยใช้วัสดุและวัตถุดิบทางธรรมชาติมากระตุ้นความสามารถในการเยียวยาตนเองของร่างกายมนุษย์ก็จะเป็นหนึ่งในบริการที่ศูนย์ดูแลนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะนำเสนอด้วยเช่นกัน

5. เข้าคอร์สออกกำลังกายและลดน้ำหนัก

- เมื่อต้องเลิกใช้บริการตามสถานออกกำลังกาย สวนสาธารณะ และสระว่ายน้ำ นำตารางการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันของหลายคนก็มีอันสะดุด แม้จะมีวิดีโอและแอปพลิเคชันออกกำลังกายมาแทนที่ ซึ่งทำให้ห้องพักรักษาพยาบาลกลายเป็นยิมส่วนตัวได้ แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะหันมาใช้วิธีนี้ เพราะเมื่อไม่มีครูฝึกคอยกำกับหรือไม่มีโอกาสใส่ชุดสวยออกกำลังกาย หลายคนก็หมดแรงจูงใจ ไม่อยากจะถูกชื่นชมทำอะไร ดังนั้นในปีที่อุตสาหกรรมการเดินทางท่องเที่ยวและความบันเทิงเปิดตัวได้อีกครั้ง การลาพักร้อนไปเข้าคอร์สออกกำลังกายจึงเป็นอีกทางหนึ่งที่ผู้คนน่าจะเลือกทำกัน

6. พักผ่อนเชิงสุขภาพร่วมกับครอบครัว



- คนส่วนใหญ่มักนึกภาพการลาพักเชิงสุขภาพว่าเป็นเรื่องที่ต่างคนต่างทำตามลำพัง แต่สำหรับคนที่มีความรู้ มีพ่อแม่ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หรือเด็กๆ ให้ดูแล การวางแผนท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นหมู่คณะจึงสามารถช่วยบรรเทาความตึงเครียดในครอบครัว ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเก็บตัวในพื้นที่จำกัดด้วยกันเกือบตลอดปีที่ผ่านมาได้ สถานดูแลและเสริมสร้างสุขภาพที่เป็นมิตรกับครอบครัวมักจะนำเสนอประสบการณ์อันหลากหลายที่เหมาะสมกับทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เช่น การทำโยคะกับเด็กๆ ในตอนเช้า ซึ่งไม่เพียงจะเป็นการออกกำลังกายที่ดีเยี่ยมเท่านั้น แต่ยังเป็นหนทางใหม่ในการผูกสัมพันธ์กับลูกหลานในบ้านด้วย รวมทั้งการทำงานฝีมือร่วมกัน การเดินป่า และเข้าเวิร์กช็อปเล่นดนตรี เป็นต้น

7. เข้าถึงสุขภาพสมบูรณ์สูงสุดด้วย Biohacking

- คือการยกระดับการดูแลตนเองขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นเทรนด์สุขภาพที่ผู้คนให้ความสนใจกันอย่างต่อเนื่องจากปีที่ผ่านมา โดยสรุปก็คือไบโอแฮกกิงเป็นรูปแบบการเสริมสร้างประสิทธิภาพร่างกายที่ลงลึกทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น เป็นการ**ใช้วิทยาศาสตร์มาทดลองเปลี่ยนแปลงเคมีและสรีระของเรา**เพื่อเพิ่มพลังงานและเสริมสร้างประสิทธิภาพของร่างกาย โดยปรับให้เข้ากับรูปแบบการกินและรูปแบบการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับลักษณะร่างกายของแต่ละคนให้มากที่สุด ทั้งหมดนี้เมื่อนำมาผนวกกับสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลายในระหว่างหยุดพักผ่อน ประกอบกับ**การงดอาหารเป็นระยะ (Intermittent Fasting)** **การบำบัดด้วยนวัตกรรมแสงสีแดง (Red Light Therapy)** **การบำบัดด้วยผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทางการแพทย์ และดนตรีบำบัด** ก็สามารถเพิ่มโอกาสในการดีท็อกซ์และสร้างสรรค์กิจวัตรเชิงสุขภาพให้นักท่องเที่ยวได้ รีสอร์ทเชิงสุขภาพที่นำเสนอแพ็คเกจไบโอแฮกกิงมักจะมีผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ในสาขาดังกล่าวมาคอยแนะนำและให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยวที่ใช้บริการด้วย เพื่อให้เข้าถึงการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรของตนอย่างแท้จริง



8. ท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนและท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

- การดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืนเป็นที่กล่าวขวัญถึงในปีที่ผ่านมา เพราะการเกิดไฟป่า อุทกภัย และภัยแล้ง ล้วนทำให้ผู้คนตระหนักมากขึ้นถึงความจำเป็นในการลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและเอาใจใส่สภาพแวดล้อมรอบตัว เรื่องนี้ส่งผลมาถึงการท่องเที่ยวจนทำให้เกิดธุรกิจการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน และนักท่องเที่ยวทั่วโลกก็คำนึงถึงปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเดินทางหรือการพักผ่อนของตนเอง **รีสอร์ทเชิงสุขภาพหลายแห่งก็ปรับปรุงธุรกิจให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมขึ้น** และสนับสนุนให้แขกที่เข้าพักออกทริปเดินเล่นและปั่นจักรยานเล่นท่ามกลางธรรมชาติที่ได้รับการรักษาระบบนิเวศไว้เป็นอย่างดี

9. ดิจิทัลดีท็อกซ์

- ในทศวรรษที่ผ่านมา มีความกังวลเกี่ยวกับการพึ่งพาสมาร์ทโฟนในชีวิตประจำวันจนบางรายถึงขั้นออกอาการขาดสมาร์ทโฟนไม่ได้ และเมื่อหลายคนต้องเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน การใช้สมาร์ทโฟน แลปท็อป สมาร์ททีวี และอุปกรณ์ดิจิทัลอิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ก็ยิ่งพุ่งสูงขึ้น ในปีใหม่นี้คาดกันว่านักท่องเที่ยวจะมองหาช่วงเวลาพักวางอุปกรณ์ดิจิทัลของตน หันมาเลือกที่จะเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ดิจิทัลดีท็อกซ์ในวันหยุดจึงต้องมีสภาพแวดล้อมที่นักท่องเที่ยวสามารถใช้เวลาอยู่กับตัวเองหรือครอบครัว พร้อมหนังสือสักเล่ม รัยล้อมด้วยเสียงนก แมลง สายลม เกลิยวคลื่น ฯลฯ เพื่อให้ได้เว้นวรรคจากโซเชียลมีเดียอย่างแท้จริง การปล่อยวางโลกดิจิทัล แม้จะเพียงชั่วคราว ก็ช่วยให้จิตใจสงบได้ เปิดโอกาสให้ได้พักและฟื้นฟูสายตา ทั้งยังช่วยให้ผู้คนเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉพาะในแง่ของการใช้เวลา





10. พักผ่อนในวิถีวีแกน



- ไม่ว่าจะนักท่องเที่ยวอยากจะทำอาหารเพื่อสุขภาพหรืออยากท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน **วีลอร์ตวีแกน** ในหลายประเทศทั่วโลกต่างก็เป็นจุดหมายที่ได้รับความนิยม จนคาดกันว่าในปีนี้ก็อาจจะคงทิศทางการเติบโตที่ดีไว้ต่อไป **วีแกน** เป็น **การกินอาหารแนวมังสวิรัติที่ดเว้นไข่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม** และอาจจะรวมถึง **น้ำผึ้งกับเจลาติน** ที่ทำจากไขกระดูกและหนังสัตว์ด้วย บางคนใช้ชีวิตในวิถีวีแกนด้วยการ **งดใช้สิ่งของซึ่งมีที่มาจากสัตว์** ในรูปแบบต่างๆ อาทิ กระเป๋า รองเท้า เครื่องแต่งกาย เครื่องเรือน ฯลฯ ด้วยเช่นกัน วีลอร์ตเหล่านี้จึงสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมและการตกแต่งที่เข้ากับวิถีวีแกนของแขกที่มาพัก ผสมผสานการกินและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเข้าด้วยกันผ่านทาง **แพ็คเกจทัวร์ปั่นจักรยาน แพ็คเกจโยคะ และสปาที่รีทเมนต์ต่างๆ**