

สุขภาพที่ดี

TREAT YOURSELF LIKE A BEAUTY BLOGGER

ดูแลตัวเองให้สวยแบบ 3 บิวตี้บล็อกเกอร์คนดัง

เจาะลึกปัญหาแน่นอนอก & เปลี่ยน 'อกไซด์ดาว' ให้โดนใจ

ลดอ้วนด้วยวิถีธรรมชาติ 'เสียร้อนเพิ่มเย็น'

be in excellent shape

TAYA ROGERS

สวย หุ่นริต ให้โลกอิจฉา เทย่า โรเจอร์ส

TOP 5

โรคทางเดินอาหาร ที่คนไทยฮิตป่วย

HIGH FIBER

จำกัดไขมัน ทดแทนด้วยใยอาหาร

SKY FLY : A FANTASY WORKOUT

สกายฟลาย ออกกำลังกายแนวใหม่ บินกลางอากาศ

KNOW YOUR PAIN

สารพัดเรื่องปวดๆ คนทำงาน



70.-



สวยเลิศแบบครบเซ็ท... ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

เชื่อได้เลยค่ะว่า ผู้หญิงทุกคนย่อมอยาก
จะให้ตัวเองนั้นดูดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า
บางคนหน้าตาสวยแต่บุคลิกไม่ดีก็อาจดูไม่สวย
แต่บางคนบุคลิกดี รูปร่างดี หน้าตาธรรมดา
ก็ทำให้สวยได้เหมือนกัน ดังนั้นคำว่า "สวย"
ที่แท้จริงคืออะไร ก็ขึ้นอยู่กับนิยามความชอบ
ความพึงพอใจของแต่ละคน แต่เราเชื่อว่า
สิ่งสำคัญที่สุดเลยคือ ความสวยนั้นขึ้นอยู่กับ
ผู้หญิง ไม่ว่าจะบุคลิกสวยแค่ไหน ผู้หญิงเรา
ในปัจจุบันมีวิธีอีพิทสวยให้ตัวเองมากมาย
ทั้งเครื่องสำอาง ทริคเมคอัพ หรือเทคโนโลยีเพิ่ม
ความสวยต่างๆ ที่ทำให้เราสวยจากภายนอก
ในขณะที่เดียวกันก็วิธีอีพิทสวยให้ตัวเองจากภายใน
ด้วยเช่นกัน ทั้งเรื่องของการทานอาหารกิน การ
ออกกำลังกาย รวมถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ
เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการพูด การเดิน สิ่งเหล่านี้
ล้วนเป็นตัวช่วยเสริมให้ผู้หญิงอย่างเราๆ
สวยและดูดีขึ้นมา

สำหรับสาวๆ คนไหนที่อยากปฏิบัติตัวเองขอ
เป็นคนใหม่สวยใโลกกว่าเดิม เราขอเป็นไกด์อาสา
แนะนำสถานที่ที่จะช่วยเพิ่มความสวยให้กับ
คุณผู้หญิงได้สวยตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าแบบง่ายๆ
สะดวกสบายใจกลางเมืองบนถนนสาทรใต้ ภายใน
ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) ได้รวบรวมคณิศร
ความงามชั้นนำต่างๆ ไว้ด้วยกัน เพื่อเพิ่มทางเลือก
ให้คุณผู้หญิงได้สวยเป๊ะครบสูตรแบบฉบับสาวยุคใหม่
เริ่มต้นที่ร้านเสริมสวยสไตล์ญี่ปุ่น Akru เพียงแค่
เราปรับเปลี่ยนทรงผมก็ช่วยให้ลุคเราเปลี่ยนไป
ได้ ไม่ว่าจะเป็นสาวปราดเปรียว คล่องแคล่ว หรือ
จะเป็นสาวลึกลับหวานๆ สำหรับใครที่ชอบทรงผม
สไตล์ญี่ปุ่นขอแนะนำร้าน AKRU นี้เลยล่ะ เพราะ
ที่นี่มีทั้งช่างผู้เชี่ยวชาญและสไตล์ลิสต์ที่จะมาคอย
ช่วยดูแลให้คำแนะนำทางด้าน

ทรงผม ทั้งตัด อบ ตัด หรือเปลี่ยนสีผม
ด้วยอุปกรณ์และผลิตภัณฑ์ทันสมัยนำเข้าจาก
ประเทศญี่ปุ่น อีกทั้งยังมีบริการตรวจเช็คสภาพผม
และหนังศีรษะก่อนรับบริการ ด้วยเครื่อง Hair
Analyzer เพื่อบริการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับใครที่มีปัญหาเรื่องผิวหน้า Aster Spring ศูนย์ดูแลสุขภาพผิวและความงามระดับมาตรฐานสากล เน้นบริการแก้ปัญหาผิวอย่างตรงจุดทั้งผิวหน้าและผิวกายด้วยทรีตเมนต์สูตรพิเศษกว่า 200 ทรีตเมนต์ที่บรรจงคิดสรรมา โดยเฉพาะ โดยทุกคนที่เข้ารับบริการจะได้รับ การตรวจวิเคราะห์ และประเมินสภาพผิวหน้า ของแต่ละบุคคลว่าเป็นอย่างไร ด้วย Face Mapping เพื่อเลือกทรีตเมนต์การดูแลผิวให้เหมาะสม ซึ่งที่นี่มีหลากหลาย ทั้งทรีตเมนต์สำหรับผิวแห้งง่าย ปลอดภัย ไม่เป็นอันตราย หรือแม้กระทั่งคุณแม่ตั้งครรภ์ก็สามารถทำทรีตเมนต์ได้ นอกจากนี้ที่ Aster Spring ยังมีจุดเด่นอยู่ที่การทำทรีตเมนต์ด้วยการนวดแบบสัมผัส เพื่อกระตุ้น คอมน้ำเหลืองบนใบหน้า ช่วยให้ผิวสุขภาพดี จากภายใน

Skeyndor Clinic ศูนย์สุขภาพและความงาม ด้วยบริการแบบครบวงจรในการดูแลรักษาปัญหา ผิวพรรณที่ผสมผสานทั้งทางการแพทย์ ด้วยผลิตภัณฑ์และทรีตเมนต์ชั้นนำ อันดับหนึ่งจากประเทศสเปน โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านผิวพรรณและเลเซอร์ และสำหรับคุณผู้หญิงที่ชอบใช้เทคโนโลยีความงามสมัยใหม่เพื่อความสวยแบบทันสมัยอย่างบิวทิคัล ฟิวเจอร์ ก็มีให้บริการในแบบ Facial Design เพื่อให้คุณสวยอย่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในแบบของคุณ

Athena Clinic ศูนย์ดูแลความงามแบบองค์รวม เน้นการรักษาที่ต้นเหตุ ไม่เพียงแต่การรักษาด้วยการใช้ยา หรือเลเซอร์ แต่ที่นี่ยังดูแลครอบคลุมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิต อาหารที่รับประทานมีผลต่อผิวพรรณ ใครที่มีปัญหาการรักษาสิวเท่าไรก็ไม่หาย อาจต้องใช้วิธีการดูแลความงามแบบองค์รวมเข้ามาร่วมในการรักษาควบคู่กันไปด้วย เช่น ตรวจดูการเรียงตัว การจับตัวของเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว ซึ่งจะทำให้ทราบว่ามีการพิษในร่างกายนหรือไม่ มีการแพ้สารอะไรบ้าง ทำให้ทราบถึงต้นเหตุของปัญหาในเรื่องผิวพรรณต่างๆ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็จะนำผลมาวิเคราะห์และรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สาวๆ ที่อยากแก้ปัญหาเรื่องน้ำหนักส่วนเกินของรูปร่าง ขอแนะนำ SlimLife Medical Weight Loss Center ศูนย์ดูแลและให้คำปรึกษาด้านการลดน้ำหนัก โดยทีมแพทย์จะทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ นักโภชนาการ ในการแก้ปัญหา



ที่สาเหตุของการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพื่อเลือกวิธีการลดน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม และคุมน้ำหนักได้ในระยะยาว หลายคนโชคร้ายที่รับประทานอาหารอย่างไรมากเท่าไรก็ยังคงมีรูปร่างอวบ ท้วม แต่มีคนที่กลุ่มหนึ่งที่ทั้งระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารเป็นอย่างดี ทั้งปริมาณอาหาร ไขมันต่ำ หรือไม่มีน้ำตาลก็แล้ว แต่คนกลุ่มนี้ก็ยังมีประสบปัญหา น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งสิ่งที่ทำให้คนสองกลุ่มแตกต่างกันคือ กระบวนการเผาผลาญอาหาร ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์และโปรแกรม ที่ SlimLife จะเน้นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลปรับการเผาผลาญอาหาร เพื่อให้เกิดการลดน้ำหนักอย่างเป็นธรรมชาติโดยมีทีมแพทย์ดูแลร่วมกับนักโภชนาการ เพื่อให้รับสารอาหารอย่างเหมาะสมปราศจากอาหารข้างเคียงต่างๆ

Nail & Spa ให้บริการเสริมความงามเรื่องเล็บ การตกแต่งคิ้ว พร้อมบริการนวดสปา มือและเท้า นอกจากนี้จะดูแลเล็บให้สะอาดอยู่เสมอแล้ว การบำรุงเล็บให้แข็งแรง ไม่เปราะง่าย ทำให้เล็บมีสุขภาพดีก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในปัจจุบันการตกแต่งเล็บ ด้วยการทาสีเล็บ

เฟ้นท์เล็บ ยังเป็นความงามที่ช่วยเพิ่มเสน่ห์บนเล็บให้กับสาวๆ อีกทางหนึ่ง ซึ่งทางร้านมีเทคโนโลยีการตกแต่งเล็บ คอลเลคชันสีใหม่ๆ ให้คุณอินเทรนด์อยู่เสมอ นอกจากนี้ยังมีบริการตกแต่งคิ้วเข้ากับรูปหน้า ด้วยเทคโนโลยีเฟ้นท์แบบสามมิติที่ให้ความสวยเป็นธรรมชาติ เพราะคิ้วที่ดูรูปสวยจะช่วยเสริมโครงแก้มให้บนใบหน้าสาวๆ ที่มีเวลาจำกัดและอยากดูแลความงามแบบครบวงจรสามารถเข้าดูรายละเอียดเพิ่มเติมของการบริการแต่ละร้านได้ที่ www.lifecenterthailand.com โทร. 02-677-7177

Life Center

ศูนย์ • ศูนย์ • ศูนย์
Dr. Higor Lanna

และติดตามข่าวสารดีๆ จากไลฟ์เซ็นเตอร์ ได้ที่

www.facebook.com/lifecenterthailand

www.instagram.com/lifecenterth

<http://lifecenterthailand.wordpress.com>