

INSPIRING YOUR FOR FITNESS AND HEALTH

สุขภาพที่ดี

**FLYBOARD:
A NEW
EXCITING
SPORT**

ร้อนนี้ เบิร์นสุดพลังกับ
'ฟลายบอร์ด'

ทริคลด 35 Kg. ง่ายๆ
สำหรับคุณแม่หลังคลอด
รับรองโดน!

เสริมสวยดวงตาไม่ระวิง
ทำร้ายดวงตาไม่รู้ตัว

**Take Care
of Your Kidneys**
ดูแลอาหาร ป้องกันโรคไต

ปิ่นเสื้อมอบ **ฟิต & ฟัน**
หวานหวาน - อรุณณภา พาณิชารุญ

**FEED
YOUR HAIR**
อาหารทำร้ายผมเสีย

Reset
YOUR HORMONES
TO BEAT BELLY FAT
รู้จักฮอร์โมนพาน้ำหนักพุ่ง
ทำอ้วนไม่รู้ตัว

**The Ultimate
Plank Workout**
ฟิตหุ่นเต็มกระชับพุงด้วย **'ท่าแพลก'**
แค่วันละ 10 นาที

STAY STRONG BEAUTIFUL

CRIS HORWANG

สวยเป๊ะ หุ่นแซบ
'คริส หอวัง'

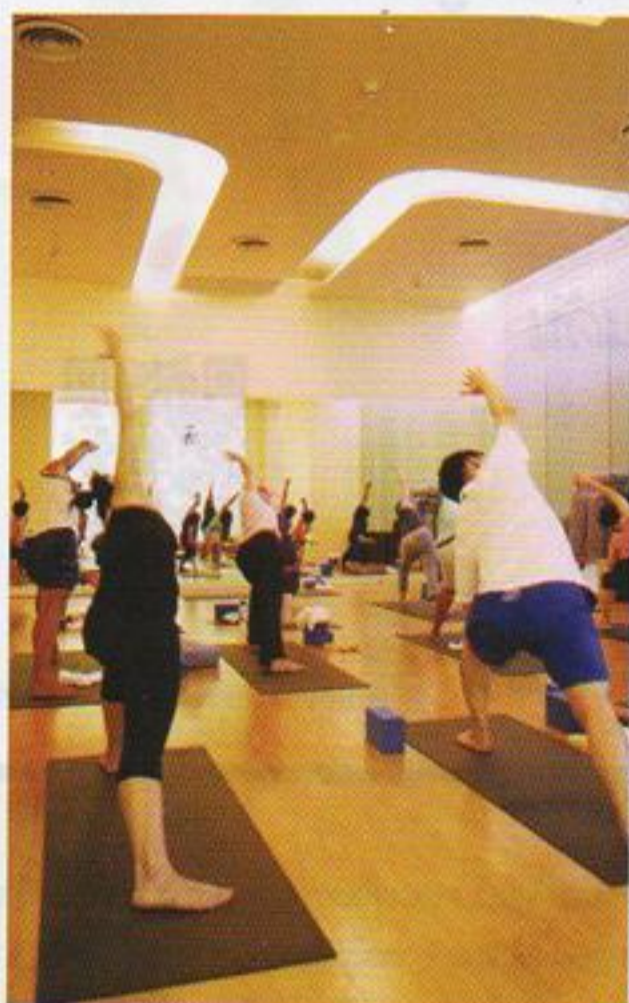
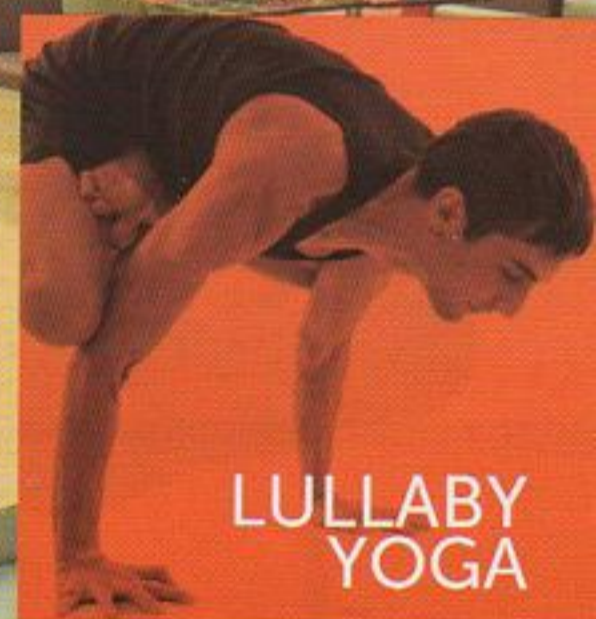
9 771906 248100 70.-
150301 HH

Goodhealth Channel
Thai good health magazine
thaigoodhealthmag



สุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย

อโรควา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นคำที่ใช้ได้จริงในทุกยุคสมัย โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น เทรนด์ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหาร เช่น อาหารออร์แกนิก อาหารคลีน ขอบใช้เพื่อการดูแลสุขภาพ รวมถึงการออกกำลังกาย ทั้ง วิ่ง ปั่นจักรยาน โยคะ พิ트니스 บวโยไทย ฯลฯ เพราะสุขภาพที่ดีหาซื้อไม่ได้ ถ้าอยากได้คุณต้องเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วินาทีนี้ สำหรับผู้ที่กำลังมองหาสถานที่ออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ใจกลางเมือง เดินทางสะดวกด้วยรถไฟฟ้าใต้ดิน เราขอแนะนำสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ภายในไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ซึ่งมีรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลายเหมาะกับไลฟ์สไตล์ที่แตกต่างกันของแต่ละคน



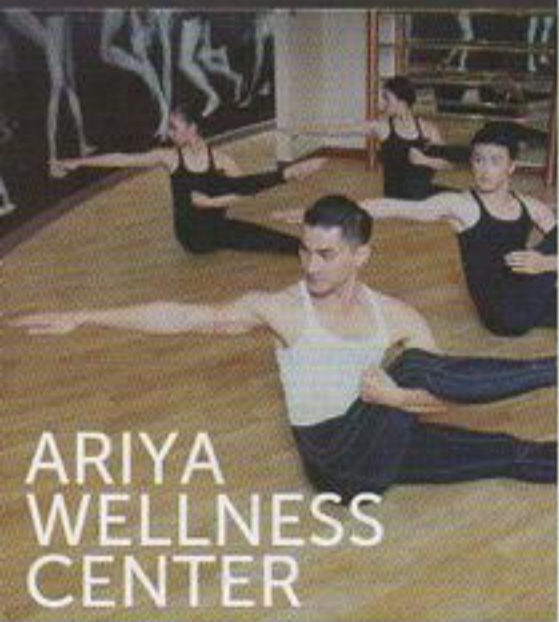
Lullaby Yoga



สำหรับผู้ที่ชอบออกกำลังกายแนวสงบ ไม่เร่งรีบ ได้ฝึกจิตและสมาธิไปพร้อมๆ กัน ต้องมาที่ Lullaby Yoga ที่นี่จะเน้นเรื่องการกำหนดลมหายใจที่ถูกต้อง หลังการฝึกจะรู้สึกได้ถึงความผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง อย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน Lullaby Yoga เป็นสตูดิโอโยคะระดับพรีเมียมและโรงเรียนสอนคุณครูโยคะแห่งแรกในเมืองไทยที่ได้รับการรับรองจากสมาคม Yoga Alliance สถาบันโยคะสากลระดับโลก จากประเทศสหรัฐอเมริกา คุณครูทุกท่านจึงมีใบรับรองจาก Yoga Alliance ซึ่งพร้อมไปด้วยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ มีจุดเด่นเป็นเอกลักษณ์และวิธีการสอนแตกต่างกันไป ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย ได้ประโยชน์สูงสุดในการฝึก โดยมีคลาสเรียนและช่วงเวลาให้เลือกมากมาย ตลอดทั้งวัน ทั้งโยคะร้อน วินยาสะโยคะ หยินโยคะ และไอเอนการโยคะ เป็นต้น สามารถเลือกคลาสได้ตามแบบที่ตนถนัดหรือชื่นชอบ



FITNESS FIRST PLATINUM (LIFE CENTER)



ARIYA WELLNESS CENTER

Fitness First Platinum (Life Center)

ส่วนผู้ที่ชอบแนวสนุกสนาน อยากเบิร์นพลังงาน ได้มากๆ ปลูกร่างกายให้กระปรี้กระเปร่า สดชื่น ที่ Fitness First Platinum (Life Center) จะทำให้คุณ สนุกกับการออกกำลังกาย ด้วยหลากหลายอุปกรณ์ทันสมัยและกิจกรรมที่ตอบโจทย์ทุกความต้องการ ทั้งการออกกำลังกายแบบเดียวกับครูฝึกส่วนตัว ที่ออกแบบโปรแกรมเฉพาะบุคคล เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ทางด้านรูปร่าง สุขภาพ และความแข็งแรง หรือการออกกำลังกายแบบกลุ่มก็มีให้เลือกสรรตามความต้องการ ทั้งคลาสเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและปอด สร้างกล้ามเนื้อ ผักสมมติ หรือเต้น เช่น HardCore, HardCore Overload, Body Combat Aerial Flow Yoga โยคะบนพื้นผ้า หรือ Muay fight Pro By Buakaw ที่ร่วมออกแบบโดย บัวขาว บัญชาเมฆ และล่าสุดกับ Fitness Fusion เพียงแค่ 30 นาที คุณจะได้ครบทั้ง 5 ของหลักในการออกกำลังกายภายในคลาสเดียว คือ สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) พัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางให้มีความแข็งแรง (Core) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและปอด (Cardio) พัฒนาสมดุลของร่างกาย (Balance) และ ความอ่อนตัว และยืดหยุ่น (Flexibility)



Ariya Wellness Center

ผู้ที่มีอาการปวดหลังหรือเป็นออฟฟิศซินโดรม แล้วกังวลใจกับการเลือกวิธีการออกกำลังกาย ที่จะช่วยแก้ไขอาการและไม่บาดเจ็บมากขึ้นไปอีก ขอแนะนำโปรแกรม Deep Muscle Exercise ของ Ariya Wellness Center ซึ่งจะเป็นโครงสร้างร่างกาย ความแข็งแรงของกระดูก และกล้ามเนื้อก่อนเข้ารับบริการ โดยครูฝึกสอนและนักกายภาพจะร่วมกันแนะนำแนวทางการออกกำลังกายกล้ามเนื้อให้เหมาะสมเฉพาะรายบุคคล ซึ่งจะช่วยปรับสภาพสมดุลจาก โครงสร้างกระดูกภายใน เน้นการบริหารกล้ามเนื้อมัดลึกซึ่งเป็นตัวหลักในการสร้างความมั่นคงของแกนกลางของร่างกาย เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่ควบคุมร่างกายให้อยู่ในสมดุลในทุกขณะ การใช้ชีวิตประจำวัน จึงถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่ช่วยบำบัดปัญหาปวดหลังเรื้อรัง ทำให้กล้ามเนื้อมัดสำคัญแข็งแรงและทนทานขึ้น รู้สึกได้ถึงความพิศแอนต์เฟิร์มจากภายใน ด้วยการผสมผสานเทคนิคของ 3 ศาสตร์ ทั้ง พิลาทิส โยคะ และการเต้น ที่จะส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆ เกิดความยืดหยุ่น ผ่อนคลายและสนุกสนานมากขึ้น



การเลือกออกกำลังกายที่คุณชอบและเหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคุณ จะช่วยทำให้คุณสนุกกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในทุกๆ วัน ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน เริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วันนี้กันเถอะค่ะ แล้วคุณจะเห็นความเปลี่ยนแปลง...อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

