

# InStyle

อินสไตล์

THAILAND

## #SHOPIT

BIKINI SHOPPING  
GUIDE FOR  
THIS SEASON

คู่มือช้อปปิ้งบิกินีชิ้นแซ่บ  
ไปพิชิตยอกหาด

## แซะชีวิต ฮิปสเตอร์

อัปเดตไลฟ์สไตล์  
เวิร์กสำหรับวันว่าง

## FELICITY JONES

ทฤษฎียักษ์ไหลใส่ความดั่ง  
ของนางเอก  
THE THEORY OF  
EVERYTHING

SAY HELLO TO

# SUMMER

55 HOT IDEAS

TO REFRESH  
YOUR LOOK,  
MAKEUP &  
LIFESTYLE



# SHORTCUT TO NO- CELLULITE SKIN

กรัดเมมต์ RID Dermal Smooth Therapy เร่งสลายไขมันเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะจุด ไม่ว่าจะเป็ผิวในบริเวณกว้าง อย่างต้นขา แผ่นหลัง ท้อง หรือ ผิวอ้วนโยไม่กระชับในบริเวณแคบ เช่น ท้องแขน ต้นแขน ใต้คาง ปีกข้างลำตัว ก็เอาอยู่ [สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ดูแลสุขภาพผิว Aster Spring สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) Ins.0-2677-7230]

# ERASE CELLULITE

คงไม่ใช่โอเคเดียวที่ติแนหากปล่อยให้ผิวเปลือกส้ม มาบั่นทอนการเรีงร่าทำแแต่จนหมดสนุก เริ่มด้วยวิธีสุดเบสิกอย่างการสครับผิวสุดหยาบโอเคเต็มใกล้ตัวไม่ว่าจะเป็นโยบวบ ฟองน้ำ แม้กระทั่งผ้าขนหนูผืนจิว ก่อนจะละเลงด้วยสครับสูตรอ่อนโยน แล้วนวดวนหรือขัดผิวเบาๆ โดยเคลื่อนไหวในลักษณะเป็นวงกลมไปมา อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยซ่อนเซลลูไลท์ได้เวิร์คไม่แพ้กัน คือ ทำผิวให้เป็นสีแทนซะ จะใช้แบบครีมสเปรย์ หรือน้ำมันก็ได้ไม่ว่ากัน เพียงเกลี่ยให้สม่ำเสมอไม่กระดากะต่างก็พอ



NARS Last Resort Collection Body Glow 2,100 บาท น้ำมันโมนอยล์สถาน ซินเนอวีฟี่ช็อกโกแลต ที่ซึมเข้าสู่ผิวแบบ ไม่เหนียวเหนอะหนะ

# FIGHT UV RAYS WITH FOOD

ใครจะคิดว่านอกจากครีมกันแดดแล้ว อาหารยังเป็นตัวด้านรังสียูวีชั้นยอดอีกด้วย อยากรักษาผิวแข็งแรงทำแแต่จ้ำรอยดำสิมเติมอาหารเหล่านี้ลงในเมนูด้วยละ และถ้าอยากรจะให้เห็นผลชัดเจนควรกินต่อเนื่องอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป พร้อมแล้ว ปฏิบัติ!



มะเขือเทศ สุดยอดอาหารสำหรับผิวสวยเพียบแปดด้วยไลโคปีน นอกจากจะเป็นสารต้านมะเร็งแล้ว ยังช่วยป้องกันผิวไหม้จากแสงแดดได้ดีอีกด้วย แนะนำให้กินมะเขือเทศที่ผ่านการปรุงด้วยความร้อน เพราะมีปริมาณไลโคปีนสูงกว่าในผลสด



ผักผลไม้สีส้มอย่างฟักทอง ทุเรียน ข้าวโพด แครอต แคนตาลูป มะม่วง สับปะรด มะละกอสุก และบรอตตา ผองเพื่อนสีส้มอีกมากมายนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ช่วยให้ผิวด้านแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่าเป็นเกราะป้องกันแสงแดดชั้นยอดก็ว่าได้



ผักใบเขียว ผักโขม บรอกโคลี คะน้า กัวลันเตา นอกจากจะมีเบต้าแคโรทีนแล้วยังมีสารลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ช่วยปกป้องดวงตาจากแดดจ้าได้ด้วย ดีดี



ชาเขียว สารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียวจะช่วยปกป้องผิวจากภายใน โดยป้องกันการสูญเสียโปรตีนในชั้นผิวจากกระบวนการออกซิเดชัน มีฤทธิ์ช่วยด้านการถูกแสงแดดทำร้ายผิวได้ถึง 25 เปอร์เซ็นต์



ดาร์กช็อกโกแลต ย้ำอีกครั้งว่าต้องเป็นดาร์กช็อกโกแลตเท่านั้น แนะนำให้กินวันละ 20 กรัม หรือจะชงดื่มก็เวิร์ค ลองกินติดต่อกัน 12 สัปดาห์ ผิวจะแข็งแรงขึ้น แถมยังด้านทานรังสียูวีได้ถึง 2 เท่า