

Free Magazine

Health plus

Vol.8 No.094 | December 2013

@ city



Special Gift for You

แจกใหญ่จัดเต็ม
ของขวัญส่งท้าย

Boost Your Health

เพิ่มพลัง!
สุขภาพดีรับปีใหม่

Start! for 2014

Health Check Up

ร่างกายคุณขนาด
สมดุลหรือยัง?

Boost Your Skin

ผิวสวยสด
แบบเซเลบริตี้ก่อนปี



Cele Style

ศศิภานต์ สิมะวรา กับ
เปลี่ยนตัวเองส่งท้าย



ศศิกานต์ สิมะวรา

กับการกิจเปลี่ยนตัวเองส่งท้ายปีเก่า

ไม่นานมานี้ได้พบเจอกับ คุณทราย-ศศิกานต์ สิมะวรา เซลบนิสิตนักเรียนนอกและทายาทคนเล็ก รุ่นที่ 3 ของ ยามอตราตะวาบ เห็นเธอดูโลว์แบคฯ ยังไงไม่รู้ สงสัยคงเป็นเพราะง่วนอยู่กับคลินิกความงามเปิดใหม่ Athena Clinic จนลืมดูแลตัวเอง “ใช้คะ คือ 7 วันก็ไม่ได้ไปไหนเลยต้องเข้าร้านตลอด เรากำตรงนี้เพราะส่วนตัวก็ชอบ เรื่องบิวตี้เฟชั่นอยู่แล้วด้วย พอได้โอกาสเลยชวนเพื่อนๆ มาร่วมหุ้นบริหารกันเอง ดูเองทุกอย่างตั้งแต่ มาร์เก็ตติ้ง รับลูกค้าหน้าร้าน วันวัน หนึ่งก็หมดพลังไปเยอะเหมือนกัน นีก็จะปีใหม่แล้ว ทรายเลยอยากหาไอเดียใหม่ๆ มาดูแลตัวเองบ้างคะ” งอมาเราเลยจัดให้กับการกิจแบบเฮลตี้ๆ ที่ โลฟ เซ็นเตอร์ คิวแฮ้าส์ ลุมพินี ตามไปเอาใจช่วยเธอกันคะ



Mission 1 ภารกิจแรก เราพาเธอมาลองทานอาหารออร์แกนิกส์ที่ร้าน Ariya Organic Place ว่ากันว่าเป็นร้านแรกที่คุณแวะเข้ามาล้างสารพิษด้วยอาหารกับเมนูออร์แกนิกส์อร่อยๆ ได้ตลอดทั้งวัน โดยคุณแม่-ซูรีพรรณ เทียมรัตน์ เล่าให้คุณทรายฟังว่า “คอนเซ็ปต์ของทางร้านคือพยายามนำเสนอเรื่องของการปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 ให้ร่างกายสมดุล ทุกเมนูในร้านจะไม่มีเนื้อสัตว์เลย เราคัดสรรผักและผลไม้ทุกอย่างเป็นออร์แกนิกส์ ลูกค้ายี่แวะเข้ามาเราถือว่าเป็นมือล้างพิษ คืออย่างน้อยก็ 1-2 มื้อต่อวันให้ร่างกายได้หยุดพักบ้าง”



วันหนึ่งทรงเลือกทานผักโขงผัก ช่วงล้างสารพิษและเสริมเรื่องของการประสาท ลดความดันโลหิต และซูรีพรรณใช้ผักแทนข้าว ปูอัดก็ทำจากบุก ช่วงเสริมไฟเบอร์ให้เหมาะกับคนที่ช่วงเรื่องโคเลสเตอรอล...อร่อยพวลา

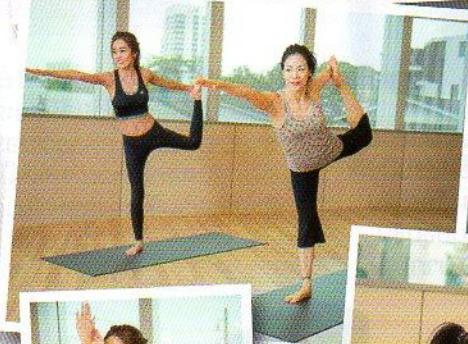


Mission 2 อืมแล้ว เซลบนิสิตของเราหนึ่งตาเริ่มหย่อน แต่พอบอกว่าจะพาแวะที่ Nail&Spa เท่านั้นละ หายง่วงเป็นปลิดทิ้ง “ทรายเป็นคนที่ชอบทำเล็บ ต่อเล็บ ฟันท์เล็บมาก ก็ตามประสาผู้หญิงคะ อย่างเวลามีงานอีเว้นท์ จะใส่รองเท้าส้นสูงตลอด เล็บก็ต้องเคลือบสีอยู่เรื่อยๆ ด้วยช่วงนี้เลยล้ำๆ ช่วงขา ไหนๆ ก็มาถึงแล้วทรายขอนั่งเอนหลังนวดเท้าหน่อยละกันนะคะ”

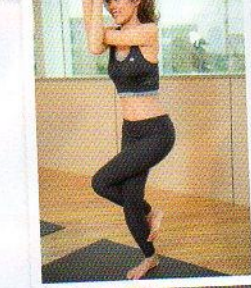
Mission 3 เหลือบดูนาฬิกาใกล้ถึงเวลาคลาสิโยคะแล้ว ไม่อยากให้ครูออี-วรารัย วาริการ รอนานเราจึงย้ายกันไปที่ Lullaby Yoga เพื่อยืดเส้นยืดสายปรับสมาธิแบบตัวต่อตัวเลยทีเดียว



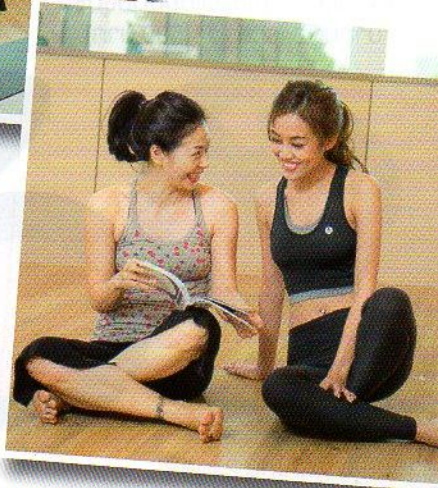
1.ท่าปิดตัว (Artha Matsyendrasana) ช่วงใจที่ขยับทำงานนี้ บ้องกันเบาหวาน ระบบขับถ่าย และเลือดลมดี นวดกล้ามเนื้อหลังบริเวณเอวกับต้นขา ผู้ฝึกปานานของครูคุณ ลอยทำดูนะคะ



2.ท่าพระศิวะร่างงัก (Natarajasana) เป็นการทรงตัวเพื่อฝึกกระดูกแกน ทรงแข็งแรง สมดุลขึ้น ลดไขมันที่โคนขา แขน หน้าท้อง สะโพก ลดเส้นเลือดอุดตัน โดเอางเสริมประสาทและข้อบริเวณกระดูก กระเบนเหน็บ



3.ท่าหนอินทรี (Bharudrasana) ลดอาการปวดท้องประจำเดือน เสริมสมรรถภาพทางเพศ ลดความอึดใจแรงของ บำบัด



Special Thanks : 1. Ariya Organic Place ชั้น 1 โทร. 0-2677- 2. Lullaby Yoga ชั้น 1 โทร. 0-2677-7470-1 3. Nail & Spa ชั้น 1 โทร. 0-2677-7267-8 4. Athena Clinic ชั้น 2 โทร. 0-2677-7478 อาคารไอทีเซ็นเตอร์,คิวแฮ้าส์ ลุมพินี