

# Lisa

แจกฟรี!  
คอร์สสปา  
โรงแรมหรู

DRESS  
YOURSELF  
THIN

10 ไอเท็มสุดฮอต  
ใส่แล้วดูพอม

Must-Read

ดีมน้ำพิศวิธี  
โรคที่ถามหาได้นะ

BEAUTY  
Body Secrets

เจาะลึกทุกขั้นตอน  
บำรุงผิวสวย

Sexy Gybzy

กับ 15 ปีในวงการ  
ที่ความเซ็กซี่ไม่เคยตก

Run for Life

ชีวิตเปลี่ยน แข็งแรงได้  
เมื่อวิ่งอย่างจริงจัง

SMART  
SAVING!

กอส. กองทุน  
การออมจากรัฐ  
ฉบับแรกของไทย!

# Reveal Your Hot Body!

หุ่นสวยแบบเฮลตี้ นีส์สาวฮอตตัวจริง

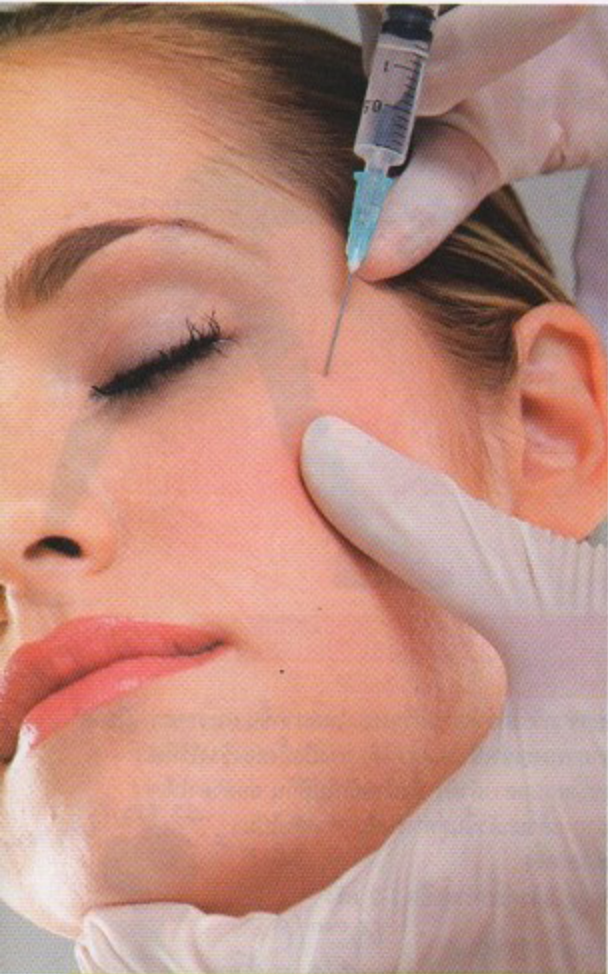
19.8.15

Burda

ISSN 15136039  
9 774449 737009

70.-

www.lisagunrun.com



**Q** คนฉีดโบท็อกซ์กันเป็นว่าเล่นเลยคะ ดิฉันอยากฉีดบ้าง แต่ไม่รู้ว่าควรระวังอะไรบ้าง อะไรเป็นพิเศษบ้าง

**A** "ผลจากการโฆษณาประชาสัมพันธ์ทำให้คนพูดถึงการใช้สารโบท็อกซ์เพื่อผลด้านความงามมากขึ้น แต่ทั้งนี้ก็มีสิ่งที่ควรระวังถึงมากมาย ในกรณีนี้ที่เลือกแพทย์หรือสถานพยาบาลที่ไม่ได้มาตรฐาน คุณอาจจะได้รับการฉีดสารโบท็อกซ์ที่เป็นของปลอมหรือด้อยคุณภาพได้ ซึ่งนอกจากฤทธิ์ของสารจะไม่คงอยู่ยาวนานเหมือนปกติแล้ว ก็ยังเป็นอันตรายต่อตัวคุณอีกด้วยคะ ดังนั้น หากต้องการฉีดโบท็อกซ์ควรเลือกทำกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและสถานพยาบาลที่มีมาตรฐานเท่านั้น และที่สำคัญอย่าลืมตรวจเช็คก่าสารโบท็อกซ์ที่จะทำการฉีดเข้าสู่ร่างกายของเรานั้นเป็นของบริษัใด นำเชื่อถือหรือไม่ นอกจากนี้ สิ่งที่จะต้องระวังคือ คนที่ไม่ควรเข้ารับการฉีดสารโบท็อกซ์เลย ได้แก่ คนที่มีประวัติแพ้สารโบทูลินัม คนที่กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรอยู่ รวมถึงคนที่เคยมีประวัติเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงมาก่อนคะ"

พญ. ชนิดา ภาณุพันธุ์ ณ อุษงยา  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม  
Athena Clinic (ไลฟ์เซ็นเตอร์ ชั้น 2  
อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี)



**Q** ดิฉันติดการนวดแก้ปวดเมื่อยมากจริงๆ การนวดแก้อาการเหล่านี้ มีอันตรายต่อร่างกายมั๊ยคะ

**A** "จริงๆ แล้วการนวดแก้อาการ หรือนวดแผนไทย กับผู้ที่ผ่านการเรียนและมีกอบรมมาอย่างถูกต้อง ถือว่าช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ แต่การนวดแก้อาการก็ยังไม่ใช่ว่าการแก้ที่ต้นเหตุ ยิ่งหากการนวดเหล่านั้นทำให้รู้สึกที่เราขาดไม่ได้ หรือต้องการมากขึ้น ก็ยิ่งไม่ใช่สิ่งดีนัก และสำหรับบางคนที่มีความต้องการนวดดีขึ้นก็ยิ่งแปลว่าคุณควรต้องหันกลับมาดูแลตัวเองอย่างจริงจัง รวมถึงหาวิธีที่ถูกต้องที่จะทำให้อาการของเราอยู่ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่เพียงแค่การพึ่งพาหมอนวด หากเริ่มสังเกตเห็นว่าความถี่ในการต้องการนวดของเราเพิ่มขึ้น ควรมองหาวิธีที่ช่วยให้ร่างกายสามารถบำบัดได้ด้วยตัวเอง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานมาอย่างหนักอย่างถูกต้อง ซึ่งหากการออกกำลังกายด้วยตนเองยังไม่สามารถช่วยได้ คุณอาจจะต้องปรึกษานักกายภาพบำบัดเพื่อตรวจเช็คและขอคำแนะนำที่เหมาะสมคะ"

หญิงพิชชากร แสนคำ  
ผู้อำนวยการสถาบันบริหารโครงสร้างร่างกายอริยะ  
(ไลฟ์เซ็นเตอร์ ชั้น 2 อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี)



**Did You Know?**

หากคุณต้องงอขบเงี้ยวขณะทำงาน ขอแนะนำว่าเมล็ดมะม่วงหิมพานต์คือเป็นคำตอบที่ดีกว่าขนมอบกรอบหลากเท่านั้น ด้วยความที่อุดมไปด้วยไขมันดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นพืชพรรณที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นขึ้น นอกจากนี้ยังพบแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน รวมถึงอุดมไปด้วยวิตามินอีอีกด้วย