

Health plus

Vol.8 No.102 | August 2014

@city

Super Fruit

กินทพลัม
ร่างกายคุณแม่

ยคะคุณแม่ตั้งครรภ์
ควบคุม คลายปวดหลัง
สะตะคริว

เลี้ยงลูกให้น่ารัก'
สูตรจากคุณแม่คนดัง

ช! ไม่ไหวแล้ว
กินถั่วภูเขาไฟ
ลดน้ำหนัก'

บอกเลย!
T25
อันสุดๆ เเวลานี้

The Secret of
Min Pechaya
Wattanamontri

Celeb
Style

ชาซ่า ภัคค์ไพบุลย์
กับเมนูเซอร์ไพรส์คุณแม่

Available on the
App Store



88587036017





7 พร้อมขยายเวลาเช็คอินถึงเวลา 15:00 น.

สำรองห้องพักโทร 0 7562 7800 หรือ www.sotel.com/6184, www.accorhotels.com หรือ อีเมล rsvn@sotel-phokeethrakrabi.com

"Let's GLOW Promotion"

วันหยุดสุดสัปดาห์หากอยากเพิ่มความสุขและสีสันให้ชีวิตแบบไม่ไกลจากกรุงเทพฯ ขอแนะนำ โปรโมชันห้องพัก "Let's GLOW" ขอลงเปิดตัว "โรงแรม โกลว์ จอมเทียน บีช ชัยพฤกษ์ (GLOW Jomtien Beach Chaiyapruerk)" โรงแรมสีส้มแห่งยุคใหม่ลำดับที่ห้าจาก แบรนด์ GLOW by Zinc ราคาสุดพิเศษเริ่มต้นเพียงคืนละ 1,470 บาทสุทธิ สำหรับห้องพักแบบซูพีเรีย โรงแรมตั้งอยู่บนถนนเลียบริมชายหาดจอมเทียน พัทยา ตบสนองทุกไลฟ์สไตล์ของนักเดินทางรุ่นใหม่ วันนี้ - 30 กันยายน 2557 เท่านั้น

โทร 0 3823 1949-50 อีเมล rsvn.jomtienbeach@glowbyzinc.com หรือเว็บไซต์ www.glowbyzinc.com/jomtienbeach

สิงหาพาแม่เที่ยว "สวีตเซอร์แลนด์แห่งเวียดนาม"

เดือนสิงหาคมนี้ใครวางแผนพาคุณแม่เที่ยวต่างประเทศ ไม่ต้องชวนคุณแม่ไปรับลมหนาวไกล เพราะใกล้ๆ ก็มี "สวีตเซอร์แลนด์แห่งเวียดนาม" ให้ไปเยือน โดยเฉพาะตอนนี้ ยู ซาปา เวียดนาม (U Sapa Vietnam) รีสอร์ทแห่งใหม่ภายใต้ ยู โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท ที่ตั้งอยู่ในอ้อมกอดขุนเขา ณ เมืองซาปา ประเทศเวียดนาม เมืองพักตากอากาศอันขึ้นชื่อของเวียดนามที่มีอากาศหนาวเย็นตลอดปี แดมฤดูหนาวบางปีมีหิมะตกที่ยอดเขา พร้อมเปิดให้บริการนักท่องเที่ยวให้ได้มาสัมผัสความงามของธรรมชาติด้วยราคาพิเศษ เริ่มต้นเพียงคืนละ 60++ เหรียญสหรัฐ สำหรับห้องซูพีเรีย สำหรับเข้าพักในช่วง 1 สิงหาคม - 30 กันยายน 2557

Special for Mom



บิลีฟบับ มอบความสุขให้คุณแม่ นวดฟรีที่เซ็นส์ สปา

หากกำลังมองหาของขวัญให้คุณแม่ เซ็นส์สปา โรงแรมเซ็นทราเซ็นทรัลสแควร์ กรุงเทพฯ จัดโปรโมชันพิเศษเอาใจคุณแม่ "บิลีฟบับ" พาคุณแม่มาผ่อนคลายนวดฟรี เมื่อมาที่คุณลูก ด้วยโปรแกรมรีดิวซ์น้ำหนัก 90 นาที โดยการใช้ครีมบ่มองและกลิ่นหอมของผลไม้ ในราคาเพียง 1,200++บาท สำหรับ 2 คน เท่านั้นยังไม่พอ ยังมีโปรโมชัน แจสซินโบเทนิคอล บอดี้สครับ 60 นาที ราคา 600++บาท สำหรับ 2 คน ก่อนปิดท้ายด้วยเครื่องดื่มชาบะลิแบบชื่นใจ ให้คุณแม่เอาใจคุณแม่ตลอดเดือนสิงหาคมนี้ โทร. 0 2344 1699 ต่อ 4

Beauty & Relaxation



Physical Massage



ใครที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดเมื่อย ไม่ว่าจะเกิดจากการยืน เดิน นั่ง นานๆ หรือใช้งานร่างกายหนักมากกว่าปกติจนทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย อริยะ เวลเนส เซ็นเตอร์ แนะนำการนวดด้วยเทคนิคเฉพาะแบบอริยะ Physical Massage ซึ่งเป็นการนวดที่แตกต่างจากการนวดทั่วไป โดยสิ้นเชิง ให้บริการนวดทรีตเมนต์โดยนักกายภาพบำบัดที่มีความรู้เรื่องกล้ามเนื้อตามหลักกายวิภาคศาสตร์ ทำให้ทราบระบบสรีระการวางตัวของแนวเส้นใยกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย จึงถือว่าเป็นเทคนิคที่สามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อยของร่างกายได้อย่างถูกต้อง ผ่อนคลาย และตรงจุด

นักกายภาพบำบัดจะนวดคลายไปตามลายการวางตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงรั้งของเนื้อเยื่อ ฟังผิด เส้นเอ็น และ

เส้นประสาท ช่วยลดอาการปวดเมื่อย เมื่อยล้า ตลอดทั้งร่างกาย ผลที่ได้นอกจากความผ่อนคลายแล้ว ยังเป็นการช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงเซลล์ตั้งแต่ชั้นผิวหนังจนถึงชั้นลึก ส่งเสริมให้ระบบการเผาผลาญและการไหลเวียนของระบบน้ำเหลืองในร่างกายดีขึ้น กล้ามเนื้อข้อต่อมีความยืดหยุ่น คล่องตัวมากขึ้น หลังจากนวดแล้วจะรู้สึกว่าร่ากายเบาสบาย สดชื่นกระปรี้กระเปร่า และในช่วงท้ายโปรแกรมยังมีการแนะนำทำทางการใช้พฤติกรรมที่ถูกต้อง ทั้งวิธีการยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

ราคาการนวด
Physical Massage 3,500 บาท/60 นาที
โปรโมชันพิเศษเพียง 1,750 บาท
อริยะ เวลเนส เซ็นเตอร์ ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)
โทร 0 2677 7166-7 ต่อ 16