

BIKE *STYL*A

Any Bike and Lifestyle



facebook.com/bikestylefreemag



instagram.com/bikestylefreemag

**Bike
Society**

JEFFREY
Benchakulwivat



อาหารของนักปั่น

อาหารการกินเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าคุณจะเป็นนักปั่นจักรยานมืออาชีพหรือมือสมัครเล่น ส่วนใหญ่อาหารที่ได้ควรจะให้พลังงานความร้อนที่ช่วยให้ร่างกายสามารถทนอุณหภูมิให้คงที่ เป็นพลังงานสำหรับการเคลื่อนไหวสำหรับส่วนต่างๆของร่างกายที่ต้องใช้พลังงานกล้ามเนื้อ อาหารนั้นต้องให้น้ำเพื่อควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและดูแลการไหลเวียนโลหิต และควรจะช่วยเสริมสร้างและช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆของร่างกาย และมีไมโครไบโอมที่สำคัญที่ติดต่อกับร่างกายด้วย เรามีคำแนะนำของนักวิจัย เกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มที่ควรทานหลังออกกำลังกายมาฝาก

ผลลมนอน มีประโยชน์ต่อสุขภาพและหลอดเลือด นักวิจัยในออสเตรเลีย พบว่านักปั่นจักรยานที่ได้รับไขมันปลาแซลมอนติดต่อกันถึง 8 สัปดาห์ จะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และเกิดการอักเสบเหนี่ยวน้อยลงขณะปั่นจักรยาน

ถั่วเหลือง ในถั่วเหลืองมีกรดอะมิโน ที่ช่วยในการหยุดการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อในระหว่างการปั่นในระยะเวลาไกลๆ นมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มที่จะช่วยให้ร่างกายนักปั่นสามารถฟื้นตัว พันทรงได้อย่างรวดเร็ว

ชาดำและชาเขียว นักวิทยาศาสตร์การกีฬาพบว่า สารสกัดจากชาดำและชาเขียว (ไม่ผสมน้ำตาล) มีส่วนช่วยชะลออาการปวดกล้ามเนื้อจากการปั่นจักรยาน จึงควรดื่มชาทั้งก่อนและหลังการปั่นจักรยานจึงเหมาะสมที่สุด



เสื้อชุดใหม่ถูกใจนักกีฬา

ชุดออกกำลังกายรูปแบบใหม่ เนื้อผ้าที่จะทำให้คุณรู้สึกเย็นสุดขีดทันทีที่สวมใส่ เลือกกีฬา อาติดาส กับเทคโนโลยี Climachill™ ซึ่งเป็นนวัตกรรมเนื้อผ้าผสมไทเทเนียมและเม็ดอนุภาคนิยมนทรกกลมสามมิติ ทำให้รู้สึกเย็นบริเวณหลังต้นคอทันทีที่สวมใส่ และยังรู้สึกเย็นทั้งตัวเมื่อได้ออกกำลังกาย และไม่รู้สึกเปียกชื้นแฉะแม้เวลาที่เหงื่อออกมากหลังการออกกำลังกาย ชุดออกกำลังกายโคลมาซิลล์มีทั้งของผู้หญิง ผู้ชาย และเด็กที่มีชุดเทนนิส และชุดออกกำลังกายกลางแจ้งต่างๆ เพราะมีเทคโนโลยีช่วยถ่ายเทความร้อน เพิ่มความเย็นในทุกผิวสัมผัสสูงแล้วว่าเพิ่มความเย็นได้มากถึง 36% ในห้องทดลองของอาติดาส

ทำโยคะลดอาการออฟฟิศซินโดรม

1. ท่า Cat & Cow

ช่วยลดอาการปวดต้นคอจากการนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ อาการเกร็งที่ต้นคอสามารถใช้ท่า cat&cow ช่วยคลายอาการปวดได้ ทั้งยังช่วยบริหารแนวกระดูกหลังที่ถูกกดลงในระหว่างการนั่งทำงานนานๆ

2. ท่าบิดหลัง

ช่วยลดอาการปวดหลังจากการนั่งทำงานนานๆ การบิดจะช่วยยืดแนวหลังขึ้นและบิดเพื่อลดอาการตึงและปวด และยังสร้างความแข็งแรงให้แนวกระดูกสันหลังด้วยจากการบิด

โดย รัชณี เป้าสุวรรณ (ครูเป็ล) จาก Lullaby Yoga สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเ้าส์ ลุมพินี)

3. ท่านักรบ Warrior 1

ช่วยยืดด้านหน้าของร่างกายทั้งหมด กล้ามเนื้อหน้าอกและท้องคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำให้การหายใจสะดวกขึ้น ลดอาการท้องอืด และทำให้สมดุลของร่างกายดีขึ้น



Make A Life-Changing Move

ผลิตภัณฑ์แคลเซียมเสริม แคลเทรต พลัส จัดแคมเปญที่สนับสนุนให้ผู้หญิงไทยมีสุขภาพกระดูกที่แข็งแรงและยืดหยุ่น และพร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างมั่นใจ เปิดโอกาสให้สาว ๆ ที่ใส่ใจสุขภาพมาร่วมสมัครรับคัดเลือกร่วมกิจกรรม workshop เพื่อค้นหาสุขภาพที่ดีที่ค้นพบความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ของตนเอง ทั้งหมด 20 คน เพื่อมาร่วมทดสอบความแข็งแรงของกระดูก และความคล่องตัว ผ่านกิจกรรม Workshop 5 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งก็จะมีเนื้อหาเสนอแตกต่างกัน เช่น เวิร์คช็อปเรื่องโภชนาการกับกระดูก โยคะ Body balance กับกูรูครูจิมมี คลาสเต้นลาตินกับกูรูจาก D Dance school ที่สโตนคอมเพล็กซ์

มาส์กบำรุงผมหยา

ผู้หญิงผมหยาหลายคนต้องเจอปัญหาหนังศีรษะมัน และผมหยาก็ต้องการดูแลเป็นพิเศษ ด้วยเทคโนโลยี ลูเมียร์ ลีควิด คอมเพล็กซ์ ของ คริสตัลลิสต์ มาส์ก ลูมิเนียส เพอร์เฟคติ้ง มาส์กชนิดแรกที่มาอบความชุ่มชื้นและให้สัมผัสบางเบาแก่เส้นผม มีนวัตกรรม ทราย ออยล์ กับ เซราไมด์ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่เส้นผมพร้อมเติมความชุ่มชื้นคืนสู่เกล็ดผม ช่วยให้เส้นผมไม่พันกัน ราคา 1,750 บาท ใช้คู่กับ เจลสูตรน้ำไอโอ สกัลป์ดีนจ์ ซีรั่ม ออยล์เนื้อใสแวววาว มีเซราไมด์กับ AHA คอมเพล็กซ์ ช่วยซ่อมแซมและฟื้นบำรุงความแข็งแรงให้แก่เส้นผม ราคา 1,500 บาท จากเคเรสตาส

