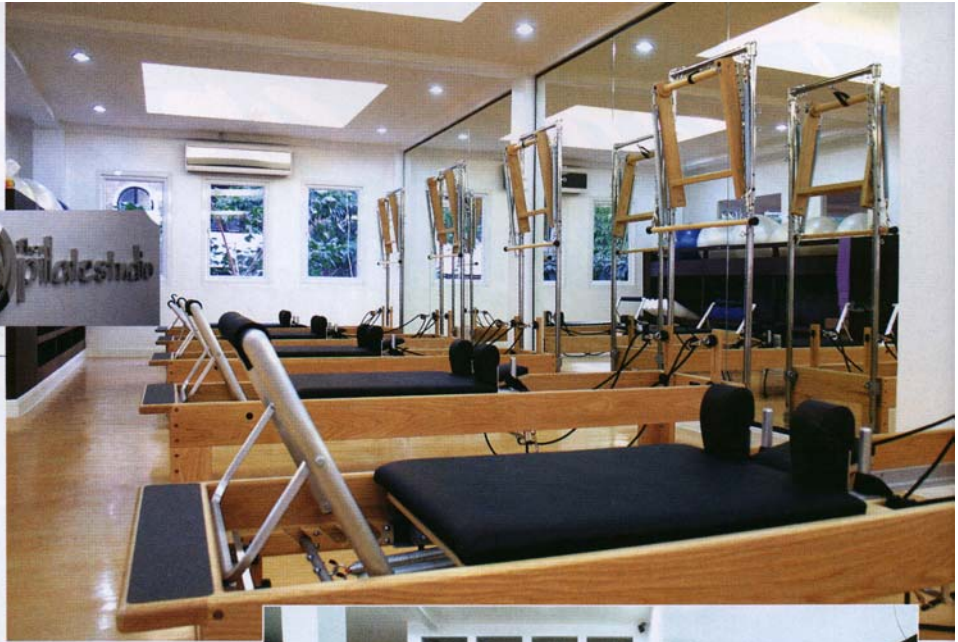


what'shot

## พิลาทิส เคล็ดลับ ลดน้ำหนักฮอลลีวู้ด

สิ่งใดเล่าจะน่าสนใจสำหรับสาว ๆ เท่ากับเคล็ดลับ การลดน้ำหนักที่ได้ผลชะงัดนัก ทุกวันนี้จึงได้มีการคิดค้นการออกกำลังกายวิธีใหม่ๆ หลากหลายวิธี เพื่อช่วยเติมเต็มความฝันหุ่นสวยเพริ้วลมให้กับผู้หญิงเรา พิลาทิส (Pilates) เป็นอีกหนึ่งการออกกำลังกายที่เหล่าดาราฮอลลีวู้ดไม่ว่าจะเป็นป้า มาดอนนา เจ้เจนนิเฟอร์ อนิสตันอดีตหวานใจพี่ แบร์ดี พิตต์ คุณแม่มือใหม่กวีเนธ พัลโรว์ สาว อ้อตซาว่า เจสสิก้า พาร์คเกอร์จาก Sex in the city และอีกหลายคนต่าง เลือกใช้เป็นเทคนิคในการลดน้ำหนักสร้างหุ่นเฟิร์มกระชับและกำลังอัดตุงๆ ในขณะนี้ทั่วโลก อันที่จริงพิลาทิสไม่ใช่กีฬาใหม่สดขิง เพราะได้ถือกำเนิดขึ้น มากกว่า 80 ปีแล้วโดยแดนเซอร์หนุ่มนายใจเซฟ พิลาทิส ผู้ซึ่งคิดค้นหนทางการออกกำลังกายวิธีใหม่ด้วยความตั้งใจจะรวบรวมเอาข้อดีของหลากหลายเทคนิค การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นโยคะ เทคนิคการหายใจ ศิลปะการป้องกันตัว และอื่นๆ มาไว้ด้วยกัน จะว่าไปแล้วพิลาทิสมีกระบวนการที่คล้ายกับที่นักกายภาพบำบัดใช้ในโรงพยาบาลเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อของผู้ป่วย จึงช่วยสร้างความแข็งแรงและยืดหยุ่นให้ร่างกาย ช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนโลหิต รวมถึงเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย คนที่ได้ทดลองเล่นพิลาทิสมาแล้วต่าง ยืนยันเป็นมั่นเหมาะว่าพิลาทิสนี้แหละ คือสุดยอดแห่งการออกกำลังกายเพื่อลดกระชับสัดส่วนและช่วยลดน้ำหนักได้ทันตานัก เพียงเล่นอย่างต่อเนื่องไม่กี่ สัปดาห์ ถ้าอยากมีหน้าท้องแบนราบ หุ่นสวยไร้ไขมัน ลองสัมผัสประสบการณ์ พิลาทิสด้วยตัวคุณเองได้ที่ เดอะ พิลาทิส สตูดิโอ ซึ่งมาเปิดที่กรุงเทพฯ บ้านเรา แล้ว แถวเพลินจิตนี่เอง สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

[www.pilatesbangkok.com](http://www.pilatesbangkok.com) หรือ โทร. 0-2650-9782



## ปลอบขวัญสีนามิ

คงไม่มีใครที่ลืมเหตุการณ์  
สีนามิครั้งโหดร้ายเมื่อปลายปี  
ที่แล้ว และคงต้องใช้เวลา

