

สวยหลังคลอด

ถ้าคุณคิดว่าน้ำหนักที่เกินมาเกือบ 20 กิโลกรัม และใบหน้าที่คุณโทรมเป็นเรื่องปกติของภาวะหลังคลอดล่ะก็ คุณมีแนวโน้มที่จะปล่อยตัวแล้วละ

น้ำหนักเกิน เกิดจากการกินมากเกินไปในระหว่างตั้งครรภ์จนสะสมเป็นไขมัน และความเครียดทำให้ใบหน้า ผิวพรรณทรุดโทรม เพื่อเป็นการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจให้กลับมาสวยสดชื่นเหมือนเดิม คุณแม่มือใหม่จึงต้องการผู้ช่วย

โปรแกรมสำหรับผู้หญิงหลังคลอดของ The Core ศูนย์ดูแลสุขภาพของครอบครัว ซอยสุขุมวิท 53 (จากปากซอย 300 เมตรซ้ายมือ) ฝึกให้คุณแม่รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกายที่มุ่งเน้นให้รูปร่างกลับเข้าที่เหมือนเดิม โดยคุณโอรี (Ory Avni) เจ้าของและครูฝึกผู้มีประสบการณ์แล้ว

"ฉันมีลูกสองคน จึงเข้าใจดีว่าภาวะหลังคลอดมีความยากลำบากแค่ไหนที่จะให้รูปร่าง จิตใจ และการใช้ชีวิตกลับเข้าที่เป็นปกติ ตอนท้องลูกคนแรก น้ำหนักเพิ่มขึ้น 8 กิโล ฉันต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และกินอาหารที่เหมาะสมเพื่อกำจัดส่วนเกินออกไป ทุ่มเพียรพยายามของคุณโอรียืนยันสิ่งที่คุณพูดได้เป็นอย่างดี

ยิ่งกว่านั้นยังมีโปรแกรมสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ เพื่อเรียนรู้เทคนิคการหายใจ วิธีจัดการกับอารมณ์และความกลัว มุ่งเน้นให้คลอดง่ายอย่างปลอดภัย

คุณโอรีบอกว่า สิ่งสำคัญที่คุณแม่จะได้รับไม่เพียงแต่เรื่องของกายภาพเท่านั้น แต่ยังได้แรงบันดาลใจที่จะรักตัวเองมากขึ้นอีกด้วย

คุ้มค่ากับราคา 10 ครั้งต่อ 2 เดือน 4,750 บาท และ 20 ครั้งต่อ 4 เดือน 9,000 บาท ต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สอบถามที่คุณแม่บีบี โทร. 0-2662-6662



After



Before

Star Secrets... Rene Russo

นางแบบสาวสวยที่หันไปเอาดีทางการแสดง จนกลายเป็นดาราสอลลิวิู้ดระดับแถวหน้า เธอรู้สึช บอกว่า เคล็ดลับความงามของเธอไม่ได้แปลกไปกว่าคนอื่น ๆ

"ฉันไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เคยลิ้มรสชาติมันแดด ชอบดื่มน้ำเยอะๆ แคมจิซซาเซียในทุกๆ การทำสิ่งเหล่านี้ทำให้ผิวดูอย่างเห็นได้ชัด"

เธอบอกอีกว่าความงามมีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะผู้หญิงจะอายุเท่าไร ก็ยังดูสวยสมวัยได้เสมอ จึงไม่ควรต่อต้านเรื่องอายุที่มากขึ้น

"เราทุกคนหนีความแก่ชราไปไม่พ้น แต่สำหรับบางคน อายุเป็นเพียงตัวเลขจริงๆ เพราะพวกเขาดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอจึงสดชื่นและดูอ่อนเยาว์ ฉันอยากเป็นอย่างนั้นบ้าง"

เธอเชื่อว่า หากผู้หญิงมีความสุขกับตัวเอง ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ยังดูสดใสได้

