

# THE LATEST TRENDS FOR YOUR LIFE

# HEAD TO TOE

FREE COPY

ISSUE 03

**สปาโฉมใหม่ใจกลางเมือง**  
*Sammie & Sandy Beauty Spa*

**Item** รับลมหนาว

**สวยสบายสไตล์ธรรมชาติ**  
*แม่ท กิรณีย์ คงไทย*

**Famous Female Style Icon**  
**ARAYA A. HARGATE**

**The Return of Pompadour Hair**

**โลกของ MARK THAWIN**





**EXCELLENCE**  
*Crème*  
**โปร-เคราติน**

เทรนด์เส้นผมระดับโลก จาก ลอรัล ปารีส ครีมนเปลี่ยนสีผม  
ยอดเยี่ยมอันดับ 1 ของโลก  
พิสูจน์แล้วด้วยยอดขายกว่า 100 ล้านกล่อง\*



\* เส้นผมสุขภาพดี ปีต่อเนื่อง 5 ปี จากงานวิจัย 5 ปี

“เลือกครีมเปลี่ยนสีผม เลือกที่มีโปร-เคราตินเท่านั้น”  
สินชัย เบลองพามิช เลือกอด 4.01 สมีจากทะเลสีชมพู

ข้อมูลอ้างอิงจากงานวิจัยปี 2011-2015 จาก 53 ประเทศ โดย AC Nielsen ประเทศไทย

คุณค่าที่คุณคู่ควร  
**L'ORÉAL**  
PARIS



cosmetology

พิสูจน์...  
การกลับสู่ความอ่อนเยาว์อีกครั้ง  
ไม่ใช่เรื่องปาฏิหาริย์  
**BSC Time Defence**  
**PhytoCellTec Nanolotion**



2 พลังแห่งการฟื้นฟูบำรุงล้ำลึก

**PhytoCellTec™**  
รางวัลชนะเลิศ The best active ingredient 2008  
จากสถาบัน BSB European Cosmetic Innovation  
สารสกัดจาก **Apple Stemcell**  
คัดสายพันธุ์พิเศษจากสวิตเซอร์แลนด์ ที่ทรงประสิทธิภาพในการฟื้นฟู  
และชะลอความเสื่อมโทรมของเซลล์ผิว

**Nanoemulsion**  
นวัตกรรมที่ก้าวล้ำด้วยงานวิจัยซึ่งตีพิมพ์  
ในวารสารวิชาการ **Cosmetics & Toiletries** และได้รับอนุสิทธิบัตรปี 2554  
อนุภาพบำรุงล้ำลึกได้ดีกว่าอิมัลชันทั่วไปถึง 2 เท่า  
เพิ่มความชุ่มชื้นสู่ผิวมากถึง 38%  
ให้ผิวเรียบเนียน กระชับ เปล่งปลั่ง

“ทำพิสูจน์” **BSC Time Defence PhytoCellTec Nanolotion**  
ขนาด 8.5 g. พิเศษเพียง 800 บาท วันที่ - 31 ม.ค. 2555

www.bsccosmetology.com





# HEAD TO TOE Issue 03

## Contents



Salon Stories ... <i>โลกของมาร์ค ธาวิน</i>	5
Hair Guru by Kraiwit Bhumsoo ... <i>Step by Step</i>	10
Hair Idol ... <i>สวยเท่ด้วยทรง POMPADOUR</i>	12



Head to Heart ... <i>รักคือกรรมอย่างหนึ่ง</i>	16
Star's Secret ... <i>แมท ภิรนีย์ คงไทย เป็นธรรมชาติแหละดีที่สุด</i>	18
Sex Guru ... <i>Woman on top</i>	20
Beauty & Spa ... <i>สปาโฉมใหม่กลางใจเมือง</i>	21
Read my lips ... <i>Sugar is My Hero</i>	25
The Girl Next Door ... <i>ใบบัวบก ผักมหัศจรรย์ช่วยฉันทันนอกจากวันซ้ำใจ</i>	26
Stay Healthy ... <i>ฉันจะกินแต่อาหารที่มีประโยชน์</i>	27
Healthy Cuisine ... <i>SPA Foods เสน่ห์อาหารมังสวิรัตไทย</i>	28
Care & Beauty ... <i>หลงรักสีพาสเทล</i>	30
Forever Fit and Firm ... <i>สวยทั้งตัวด้วยการกระโดดเชือก</i>	31



# HEAD TO TOE Issue 03

## Contents



Star Style ... <i>สวยสไตล์ชมพู</i>	32
... <i>หนุ่มแว่น(ดำ)ชนะเลิศ</i>	33
<i>Winter is coming to town</i>	34
<i>ลุคส์นี้เร็ดโดนใจ</i>	36
Head To Toe Teen	38
Fashion Street ... <i>Terminal 21</i>	40
Head To Toe Society ... <i>'ครบรอบ 7 ปี กับนิตยสาร WE'</i>	42
... <i>'กำลังใจ 30 กำลังแจ๋ว'</i>	43
Horo World	44
Head To Toe Special	47





## Editor's Note

สวัสดิ์เดือนพฤศจิกายนที่น่าจะทำให้ทุกคนมีความสุข  
วันเพ็ญเดือนสิบสองของไทยกับเทศกาลลอยกระทง  
วันที่เราจะขอขมาพระแม่คงคา  
ด้วยกระทงสวยๆ ทั้งที่เป็นอาหารของปลา และที่เป็นขยะของธรรมชาติ  
ถ้าอยากที่บ้านเราดูดี ประเทศไทยของเราสวยงาม  
คืนความรักให้กับธรรมชาติ  
ถ้าเราไม่ทำลายธรรมชาติ...ธรรมชาติก็จะไม่ทำร้ายเรา  
ถ้าเราอยากให้ตัวเองดูดี...  
ก็ต้องดูแลตัวเองอยู่เสมอ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าจะ  
ส่งแรงใจให้ฝ่าฟันวิกฤติไปด้วยกันค่ะ



เบญจนิษฐ ฟูมสุโขรักษ์  
บรรณาธิการ

**Publisher :** KAMFAH CREATION CO., LTD.

**Special Editor :** ดีเจพี้อ้อย นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล

**Head To Toe Team :** สิ้นจัย เปล่งพานิช, รมิดา รัชเชลล์ มณีเสถียร, ไกรวิทย์ ฟูมสุโข, กิตติพันธ์ ฟูมสุโข

**Managing Editor :** ไกรวิทย์ ฟูมสุโข

**Executive Editor-in-Chief :** เบญจนิษฐ ฟูมสุโขรักษ์

**Editorial Staffs :** ชนม์ชนก เพิ่มพูนทวีพร, ศิรตะวัน ทหารแก้ว

**Graphic Designer :** อรพรรณ เจริญจำ

**ฝ่ายชาย :** อุมภาพร สุทธิลักษณ์ (08-2331-9278)

ปุ่นยงุช ตลับเพชร (08-7015-9222)

**KAMFAH CREATION CO., LTD.**

566/5-6 ซอยลาดพร้าว 112 (เยี่ยมสมบุญ) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม.

Tel : 0-2934-7772, 08-3893-0555, Fax : 0-2934-7772 Email : headtotoeteam@yahoo.com

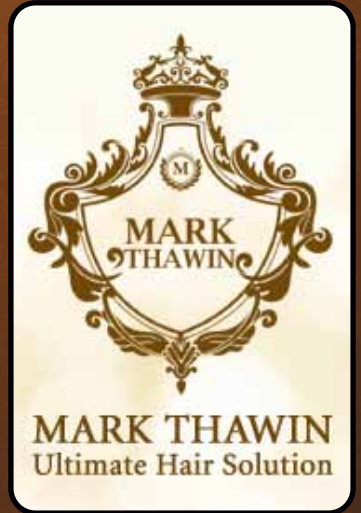
**พิมพ์ที่ :** บริษัท ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์ จำกัด

ที่อยู่ 34/11 หมู่ที่ 3 ถนนเทพารักษ์ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540 โทร. 0-2174-6055-60

# MARK THAWIN

## โลกของมาร์ค ธาวิน

สุดยอดซาลอนหรูย่านทาวนอินทาวนที่เพิ่งก้าวเข้ามาเหมือนเปิดประตูสู่ยุโรป เพราะการตกแต่งของร้านซาลอน **MARK THAWIN: ULTIMATE HAIR SOLUTION** แห่งนี้แฝงความพิถีพิถันในทุกมุมตามสไตล์ Boutique Salon ผสานความหรูหราแบบ Modern Victorian พร้อมทั้งบรรยากาศแสนโรแมนติกที่มีทั้งคริสต์มาสระยิบระยับ และแสงไฟแวววาว ทีมแฮร์สตีลิสต์มืออาชีพที่คอยต้อนรับอย่างอบอุ่นเสมือนคุณเป็นคนพิเศษช่างสมกับเป็น **WORLD CLASS HAIR SALON** ที่ไม่ว่าจะเป็นใครก็เข้ามาใช้บริการได้จริงๆ และการที่เรามาที่นี่ยังได้คุยกับ **อ. มาร์ค ธาวิน พี เชียงวง** แฮร์สตีลิสต์ชื่อดังที่เปิดประตูให้เราเข้ามาสัมผัสโลกของเขาทีละนิด.....



## ตัวตนของมาร์ค ธาวิน



ผมเป็นคนชอบแฟชั่น ชอบแต่งตัว แล้วตอนเด็กๆ แม่ชอบพาไปร้านทำผมด้วย เราเลยอยู่กับตรงนี้มาตั้งแต่เด็ก พอเข้ามัธยม คนอื่นเข้าร้านบาร์เบอร์ เราเข้าร้านซาลอน ไปทำสีผม หมักผม อบไอน้ำ แล้วก็เหมือนโซคนะ ได้รู้จัก อ. อ้อย พรนิภา ด่าน้อย ได้คลุกคลีให้เขาเป็นสตีลิสต์ส่วนตัว พอถึงช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อตอน ม. 6 ด้วยความที่เราเกรงใจไม่ตั้งใจเรียนมากๆ มันทำให้เราไม่มีความรู้เลย ไปสอบเข้าอะไรมันก็ยาก แต่จากจุดนั้นก็ทำให้คิดได้ว่า เราต้องทำในสิ่งที่มีความสุข การเรียนทำผม มันเป็นคำตอบที่ทำให้เรามีความสุขที่สุด น่าจะทำให้เราใช้ชีวิตได้ดีที่สุดจนมาถึงทุกวันนี้ เริ่มเรียนครั้งแรกที่โรงเรียนเสริมสวยนิภาดา เรียนมา 2-3 เดือน ก็เปิดร้านเอง แต่ด้วยความที่ประสบการณ์น้อยมันไม่พอ ก็เลยออกมาอยู่ต่างประเทศ กลับมาก็เรียนเพิ่มความรู้ที่เกศเกล้าไปถึงสองครั้ง จากนั้นก็เรียนที่ Glammer Education จนเป็นครูก็แล้ว แต่ใจเรา

ไม่ต้องการแค่นั้น เลยตั้งใจจะหาความรู้เพิ่ม เพราะการที่จะประกอบอาชีพต้องจริงจัง ต้องเก่งกาจ เลยไปเรียนต่างประเทศ แต่สำหรับคนที่ไม่มีพื้นฐานทางด้านภาษา การไปเรียนต่างประเทศก็ยากนะ เลยกลายเป็นคนที่เสียโอกาสที่ตอนเด็กๆ ไม่เรียน แต่ตอนไปเรียนต่างประเทศก็ทุ่มเท พยายามเอาตรงนี้มาทดแทนในสิ่งที่เราทิ้งไป มันเป็นแรงบันดาลใจให้เราใหม่เรียนจนมีใบประกาศเต็มไปหมด แต่ถ้าถามว่าเสียใจไหมที่ตอนนั้นไม่ตั้งใจเรียน ก็ไม่นะ เพราะถ้าตอนนั้นตั้งใจก็อาจไม่ได้เป็นอย่างตอนนี้ก็ได้





## ผมสวยด้วย...สุขภาพดีด้วย



หลังจากนั้นมาร์คเปิดร้าน ปิดร้านหลายครั้ง มีการไปหาประสบการณ์ต่างประเทศบ้าง ไม่ได้เป็นทุกอย่างหรอก แต่เขาให้ทำอะไรก็ทำ เรียนอะไรก็เรียน ครูที่ประเทศไทยมีใครเก่งก็ตระเวนเรียนหมด เพราะเทคนิคของแต่ละคนก็เป็นไอเดียให้เราต่อยอดไปได้ทั้งนั้น มีอยู่ช่วงหนึ่งเปิดร้านที่เพลินจิต ช่วงนั้นก็เริ่มสัมผัสได้ว่าร่างกายตัวเองแย่ หลังจากนั้นก็มาเปิดร้าน Cut Cha Hair Society ที่ลาดพร้าว 122 มีลูกค้าเข้ามาใช้บริการบ้าง ะหว่างนั้นก็พักรักษาตัวเองด้วย เรียนด้วย ตอนนั้นก็คิดว่าคงไม่ได้ทำอีกแล้ว เพราะเป็นทั้งหมดรองกระดูกคอบีบเส้นประสาทโรคตีบอักเสบ สารเคมีเต็มตัวไปหมด ตอนแรกก็คิดว่าเปิดแค่นั้นสุดทางแล้ว แต่เราก็มาคิดว่า ไม่ได้นะ ลูกค้าก็เหมือนเพื่อนเรา ลูกค้าเราต้องได้สิ่งที่ดีสิ เราทำผมให้เขา เขามีความสุข เราเองก็มีมีความสุข แต่ความสุขมันไม่ได้จบอยู่แค่นั้น เพราะความสุขของเราพัฒนาไปที่ว่า

สุขภาพเขาก็ต้องดีด้วยและเราไม่ได้ทำบาปโดยการทำร้ายตนเอง ทำร้ายคนที่มาหาเรา มาร์คเลยเกิดแรงบันดาลใจให้เปิดร้านนี้ ถ้ามว่าตอนนี้ถึงสุดยอดหรือยัง มันเป็นจุดเริ่มต้นให้เดินไปในเส้นทางมืออาชีพอย่างอินเตอร์ เราสรรหาสิ่งสุดยอดที่สุดมาให้ลูกค้า เราไม่ได้บอกว่าร้านเราดี คนอื่นไม่ดี แต่ถือว่าร้านเราเป็นร้านทางเลือกให้ลูกค้าได้มาใช้บริการ คือทุกคนมีทางเลือก มาร์คมีโอกาสดำเลือกก็เลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ตัวเองและลูกค้า เงิน 50 ล้านบาทที่ลงทุนไป คือการลงทุนอย่างคุ้มค่า ลงทุนครั้งเดียว แต่ใช้เลยทั้งกับตัวเราและลูกค้า เราทำธุรกิจก็ทำในสิ่งดีๆ ทำสิ่งที่เราได้บุญ ทำสิ่งที่เราตั้งใจ เงินเป็นสิ่งที่มาทีหลัง แต่เราจะมองว่าสุดท้ายลูกค้าได้อะไรจากเรามากที่สุด เช่น สัมผัสได้ถึงความเอาใจใส่ ความตั้งใจที่จะเลือกสรรสิ่งดีๆ มันไม่ใช่ว่ามีเงินแล้วซื้อของอย่างนี้มากก็จบ แต่เราต้องศึกษาเรียนรู้ลงไปลึกๆ ถึงคุณและโทษของมันด้วย

## 7 ขั้นตอนมาตรฐานระดับเว็ลด์คลาส

ร้านเราเป็นร้านเดียวในประเทศไทยที่มี 7 มาตรฐาน คือ เมื่อเข้ามาลูกค้าจะได้สัมผัสบรรยากาศสะอาดสดชื่นด้วยเครื่องฟอกอากาศที่มีไอโอไนกิงพลาสมาคลัสเตอร์ฆ่าเชื้อไวรัส เต็มยงสระผมก็มีระบบไฮดรอลิคที่ซอฟท์มากๆ ไม่ก่อให้เกิดอาการ Salon Sink Syndrome และโรคหมอนรองกระดูกผิดรูป น้ำของร้าน MARK THAWIN ต้องสะอาด ไม่มีสารปนเปื้อน ผ่านเครื่องกรองพร้อมใช้ แชมพูสระผมรวมถึงผลิตภัณฑ์ที่สัมผัสลูกค้าต้องเป็นออร์แกนิกที่อ่อนโยนต่อสุขภาพและเหมาะกับสภาพผมของแต่ละคน นี่คือนโยบายร้านของมาร์คที่ชัดเจนมากครับ พอสระเสร็จมาไตรผม ก็จะมีใครที่ไม่มีปัญหาเรื่องคลื่นสนามแม่เหล็กไฟฟ้า EMF (Electromagnetic Field) ไม่มีแรงแยหิน เพราะใครที่ร้านทำมาจากเทคโนโลยีนาซ่าที่เป็นเซรามิกชั้นดี ให้กระแสมเป่าต่ำมากจึงไม่ทำลายเกล็ดผม ยิ่งไอโอไนกออกมาก็ไม่ต้องใช้ความร้อนมากแต่ผมแห้งไว



สำหรับแปรงผมก็จะมี Silver Nano Nylon เคลือบอยู่จึงมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ถึง 400 ชนิด สุดท้ายคือ ทีมงานช่างซึ่งเป็นข้อที่สำคัญที่สุด อย่างที่บอกว่าเราเป็นคนธรรมดา มีพลาตมีดี เราจึงมีการพูดคุยถึงข้อผิดพลาดกันอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาเพื่อให้ลูกค้าได้รับสิ่งที่ดี ถ้าลูกค้าไม่พอใจด้วยความรู้สึกที่เราทำไม่ดี เราขออ้อมรับความผิดและรับผิดชอบทั้งหมด ช่างของเราต้องเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกของลูกค้า มีจรรยาบรรณในการทำงาน ผมติดมือเส้นเดียวก็ห้ามดึงนะ เส้นเดียวก็เจ็บ คือใส่ใจขนาดนั้น การทำผมเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ และการเรียนรู้ในการใช้พลังเพื่อสื่อสารกับอีกฝ่ายว่าเราใส่ใจ เรา

ห่วงใยคุณนะ การทำงานของช่างที่ร้านนี้ ใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 2-3 ชั่วโมง เพราะเราละเอียดมาก การทำงานศิลปะมันต้องใช้ความรู้สึกของเราสัมผัสความรู้สึกเขา การทำผมไม่ควรเอาชนะมันด้วยแรง ต้องเอาชนะด้วยสมองจะทำให้สวยต้องมีเทคนิค แล้วเราต้องรู้จักเทคนิคคร่ำทุกคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ใช่ว่าสอนให้ช่างจ้องลูกค้านะ แต่หมายถึงว่าเขาต้องมีความอ่อนน้อมแต่มีความแข็ง ที่สามารถกำหนดเทรนด์ลูกค้าได้ แนะนำในสิ่งที่ถูก ให้ความรู้ลูกค้าได้ เช่น ไว้ผมทรงนี้ควรใช้แชมพูอะไร เซ็ทผมทรงนี้โดยไม่ต้องเข้าร้านทำผมได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้แหละที่เราต้องให้ลูกค้ามากกว่าที่จะได้รับ



# อยากเป็นช่างผม...ก้าวเข้ามาเลย



มาร์คอยากให้ช่างทุกคนมองว่าความเครียดที่ของแต่ละคนนั้นมี แต่อยากให้มีกำลังใจ อย่าไปแข่งกับคนอื่น แต่แข่งกับตัวเองในสิ่งที่ทำให้เราพัฒนาขึ้นทั้งด้านอาชีพการงานและจิตใจ ช่างผมรุ่นใหม่ต้องรู้จักเลือกสถาบันที่จะเรียน และอยากฝากถึงคนที่เป็นครูผู้ถ่ายทอดหรือผู้ที่เปิดสถาบัน อยากให้คุณความพร้อมของตัวเอง อย่าไปมองที่รายได้ แต่ควรมองว่าการจะเป็นสถานที่ๆ ถ่ายทอดความรู้ เราต้องเน้นหนักหนึ่ง การสอนคนเป็นสิ่งที่ลำบากนะ ถ้าเราให้เขาฝึก เขาจะดำเนินการตามผิด อย่าให้เขามีแม่พิมพ์ที่เบี้ยวบิดแล้ว กลายเป็นรูปร่างที่เบี้ยวบิดตลอดชีวิตการทำงานของเขาต้องสอนให้เขามีความละเอียดละเมียดละไมอย่างที่เราสอนถ้าคุณจะไม่เรียนคอร์สหนึ่งเป็นแสนนะ เราจะสอนให้ได้อย่างดีเลย ไม่มีการลองผิด เพราะเราจะให้คุณลองถูกอย่างเดียว แต่ถ้าเรียนเพื่อมาเป็นช่างกับเรา ยินดีสอนให้โดยไม่ต้องจ่ายตังค์เลยสักบาททุกอย่างออกให้หมด ใช้ของดีๆ ทั้งหมด มาร์คให้โอกาสจากเด็กสระใครทุกคนเป็นแฮร์สไตล์ลิสต์ทั้งหมด บอกเลยว่าใครอยากเรียน มาเลย แต่ต้องมีใจ นิสัยดี ไม่ใช่เอาแต่ได้แล้วไม่ให้ เพราะเราให้ทั้งชีวิตของการเป็นช่างที่ดีมีคุณภาพ



อ. มาร์คบอกขนาดนี้แล้ว ถ้าใครใฝ่ฝันอยากเป็นช่างผม รีบตบเท้าเข้าไปเรียนได้เลย ส่วนใครที่เป็นคนรักผม ห่วงใยสุขภาพ เข้ามาสัมผัสเข้ามารับคำปรึกษา เข้ามาหาสิ่งที่ดีที่สุดให้ตัวเองในราคาไม่เกินเอื้อง แต่คุ้มทุกบาททุกสตางค์ กับชาลอนคุณภาพ MARK THAWIN ที่รอเสริมเติมผมสวยมีสไตล์ให้คุณกลับไปโดยไม่ต้องลุ้น



## OPENING HOURS

10.00 am - 09.00 pm

TEL. 02-664-8860

2A27 2nd FLOOR, EMPORIUM SHOPPING COMPLEX

WWW.SALONDEBKK.COM





# HAIR GURU

สวัสดีเดือนพฤศจิกายน.....ฉบับนี้เรามี "น้องจอย" สาวเปรี้ยว มั่นใจในตัวเอง สังเกตได้จากสีผมของเธอ แต่สภาพเส้นผมตอนนี้ ผ่านการทำเคมี โดนความร้อนเยอะจนปลายผมแห้งเสีย สีผมที่ มาเริ่มไม่สม่ำเสมอ ถ้าคิดจะทำสีผมแรงๆ ต้องพิถีพิถันในการดูแล เส้นผมเพราะคนทำสีผม เวลาผมเสียจะเห็นได้ชัดเจนมาก สิ่งที่เรา จะทำให้เขาคือทรงผมที่สามารถตกแต่งได้ตามใจ เซ็ทได้หลายแบบ ตามอารมณ์

## Before



## Profile

Name: รินรณัชย์ วรรัฐศุภการย์ (จอย)  
Age: 32  
Occupation: ธุรกิจส่วนตัว

## Step 1

หลังจากแบ่งผมเสร็จ เริ่มจากการ ตัดปลายผมที่แห้งเสียทิ้ง ให้ผมมีความ สั้นขึ้นแต่ปลายเสมอกัน



## Step 2

ไล่เลเยอร์ผมเพื่อลดความหนา ต้องการให้ผมของน้องมีความพลิ้ว การยกผมขึ้น ในองศาที่ถูกต้องแล้วสไลด์ปลายด้วยกรรไกรจะช่วยให้ผมพลิ้ว และสามารถเช็คผม ไปด้วยในตัว



## Step 3

ตัดให้ได้เป็นทรงผมประจำใน ลักษณะนี้ ก่อนที่เราจะไปดูแลเรื่อง ผมหน้า

## Step 4

น้องจอยบอกว่าไว้ผมด้านหน้ายาวๆ มานานแล้ว เลยลองเปลี่ยนลุคส์ ใหม่ด้วยการตัดผมด้านหน้าให้มีผมปิดเบาๆ เพื่อเรียกความสนใจมาที่ โใบหน้า



## Step 5

ทรงผมโดยรวมจะมีความยาวระดับป่าซึ่งกำลังได้รับความนิยม มีการ ไล่เลเยอร์ผม ลดความหนาให้รูปศีรษะดูทุยขึ้น ผมด้านหน้าจะเป็นผมปิด เบาๆ ช่วยทำให้ผมมีลูกเล่นน่าสนใจขึ้น ทรงผมนี้มีวิธีการตกแต่งง่ายๆ เช่น อาจได้รปลายผมให้ตรง หรือม้วนเป็นลอนๆ ที่ปลายผม เจ้าตัว สามารถทำผมได้เองโดยที่ไม่จำเป็นต้องเข้าร้านซาลอน ง่ายและสะดวก มากๆ คือการเป่าผมจากด้านหลังมาหน้า

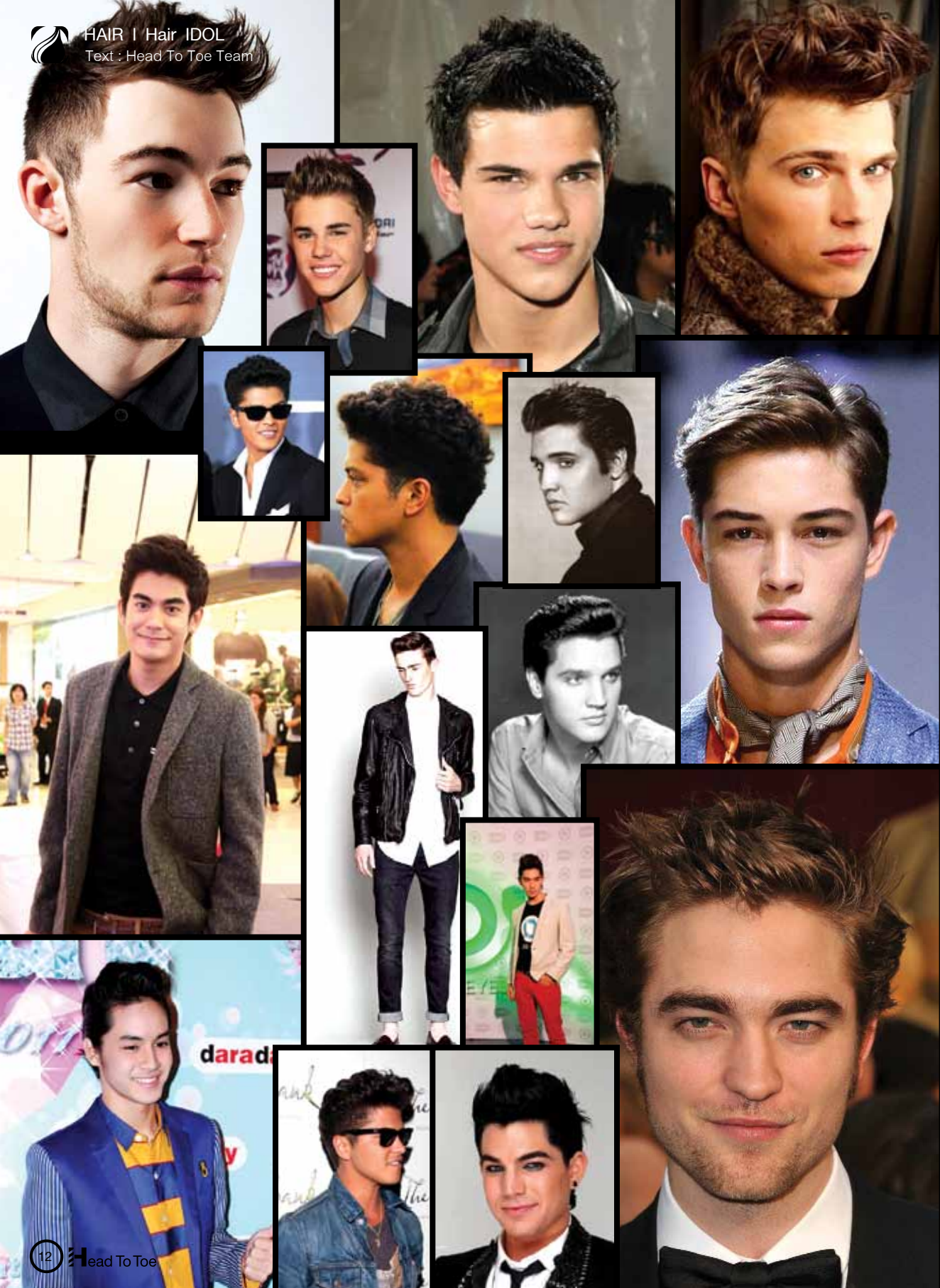


## After

"ผมเสียๆ หายไปหมดเลย ตอนนั้นผมแลดู สุขภาพดีขึ้นมาก คือมีวอลลุ่มแล้วก็ได้ตัดผมปิด ด้านหน้าเป็นครั้งแรกเลย ทรงผมนี้สามารถทำไป ซ้อปิ้งกับเพื่อน เป็นแนวแคชชวล แล้วก็ เป็น ทางการ ทำไปประชุมกับลูกค้าได้ แล้วพี่ต่อมก็ สอนวิธีการเซ็ทผมด้วย ตอนตัดผม แรกๆ ก็หวั่นๆ แต่พี่ต่อมตัดออกมาได้ดีมาก มีความเป็นกันเอง ระวังทำผมก็มีการชวนคุย ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เขาทำให้เรารู้สึกมั่นใจได้ว่าทรงผมที่ตัด ออกมาจะต้องดี ขอขอบคุณพี่ต่อมมากเลยคะ"

เป็นอย่างไรกันบ้างครับกับ Step by Step ในแบบง่ายๆ แต่พลิกโฉมคุณ เปลี่ยนคุณเป็นอีกคนได้ หลายคน ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับทรงผม ควรจะคิดใหม่ได้แล้ว ถ้าคิดจะเปลี่ยนลุคส์ อย่าเปลี่ยนแค่สไตส์เสื้อผ้า เพราะ จะมีคนสังเกตเห็นไม่มากนัก แต่ถ้าลองได้เปลี่ยนทรงผม รับรองว่าร้อยทั้งร้อย เดินมาเจอก็ต้องทัก เพราะทรงผม เป็นสิ่งที่คนสังเกตเห็นชัดสุด ครั้งหน้าคอลัมน์นี้จะมีเรื่องราวใหม่ๆ มานำเสนออีกแน่นอน แล้วคอยติดตามกัน นะครับ.....





# HAIR IDOL

สวยเก๋ด้วยทรง

# POMPADOUR

ทรงผมผู้ชายในเดือนนี้เน้นไปที่ทรงผมสไตล์ Masculine ที่ดูคลาสสิกมากๆ อย่างทรง Pompadour ที่เสียผมโชว์ความเท่แฝงไปด้วยความเนียบ สุขุม แต่ถ้าอยากเผยความซี้เล่น ดูเป็นหนุ่มเพอร์เฟกต์ๆ ลอง Messy Pompadour ที่ดูยุ่งนิดๆ ส่วนหนุ่มผมหยักศกก็สามารถทำทรงนี้ได้สบายๆ เพราะผมตามธรรมชาติของคุณจะทำให้ทรงผมนี้ดูมีลูกเล่นน่าสนใจยิ่งขึ้น ข้อดีของทรงผมเช่นนี้คือ สร้างลุคส์ที่แตกต่างให้หนุ่มๆ ดูหล่อเข้มสมชาย ไม่ว่าจะคุณอยากเสริมความเป็น ร็อคสตาร์แบบ Elvis Presley หรือดู Cool แบบ Bruno Mars ทรงผมนี้ก็สอปผ่าน เพราะแค่ใส่เจลเก็บผมให้เรียบก็ได้แล้ว เอาเป็นว่าหนุ่มหน้าผากสวยทั้งหลายก็ลองไปทำกันดูนะ





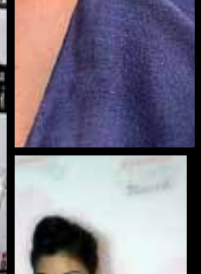


# HAIR IDOL

สวยเก๋ด้วยทรง

## POMPADOUR

เดือนพฤศจิกายนของใครหลายๆ คนคงเป็นเดือนของการเริ่มต้นงานรื่นเริง เพราะเพื่อนสาวหลายคนจัดงานแต่งงาน ประกอบกับมีอีเว้นท์สนุกๆ ให้สาวสังคมได้ไปปาร์ตี้กระจายไม่เว้นวัน ในเมื่อชายหนุ่มเขาทำทรง Pompadour ได้เท่ น่าอด แล้วสาวๆ อย่างเราก็สามารถนำทรงผมนี้มาประยุกต์ให้ดู Glam Rock ให้อารมณ์สาวมั่นหรือคอสตาร์เล็กๆ ดูมีเสน่ห์เป็นที่จับตามอง หรือจะประยุกต์เป็นทรงที่ดูทันสมัยแต่เรียบหรูสง่างามพร้อมเชิดฉายบนพรมแดงได้ แต่ถ้าอยากสร้างลุคส์แบบแม่เสือสาวสุดเปรี้ยวเจียวย้อนยุคสไตล์ Pin Up Girl ที่มีคามมั่นใจสูง และมีคาแรกเตอร์เด่นชัดแบบ Dita Von Teese ก็สามารทำได้เช่นกัน เพราะทรงนี้ไม่ยากแถมประยุกต์ได้หลากหลายตามลักษณะเส้นผมของแต่ละคนอีกด้วย ฉะนั้นลุกขึ้นมาเปลี่ยนสไตล์กับทรง Pompadour กันดีกว่านะสาวๆ







# Head To Heart

## จาก 'หัว' ถึง 'หัวใจ'

ใช้หัว**บวก**หัวใจ ให้ความรักสดใสยิ่งขึ้น   
cosmetology

## 'รัก' คือ 'กรรม' อย่างหนึ่ง



ไม่ได้ ต้องมีเงินด้วยนะนี่ ถ้าเป็นพี่ ออกหักคงหนีไปพักไม่น่าไกลเกิน พักทยา

น้องเพิ่งถูกเพื่อนแหย่แฟนคะ เพื่อนที่รักกันมาก คุยกันได้ทุกเรื่องสนิทกันมากจนถึงขั้นเธอยอมมีแฟนคนเดียวกัน ถามฉันหรือก็เปล่า .. มาตกใจอีกครั้งเมื่อตอนที่น้องบอกว่าเพื่อนรักเป็นผู้หญิงเจ้าชู้มาก คบผู้ชายไปเรื่อยไม่เว้นแม้แต่แฟนเรา!! .. เตี่ยวนะน้อง ขอเรียบเรียงหน่อย

คือพี่ครับ ผมลืมบอกว่าผมเป็นเกย์!!! .. อ้อออออ เข้าใจแล้ว

น้องคบแฟนผู้ชายคนนี้ได้หลายปี แล้วอยู่ดีๆ วันนี้น้องเพิ่งรู้ว่าแฟนแอบมีอะไรกับเพื่อนผู้หญิงที่สนิทที่สุดของน้อง ทั้งแค้นใจ ทั้งเสียใจ น้องเลยตัดสินใจตัดเพื่อนและเลิกกับแฟนไปพร้อมๆ กัน ร้อนถึงเพื่อนในกลุ่ม พยายามจะปรองดอง สมานฉันท์ ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้ยาก เพื่อนหญิงชะนีน้อย

ก็กระไร แหย่แฟนเขาไปแต่ไม่ดูแลรักษา ในที่สุดก็เลิกกัน ผู้ชายพอเลิกกันไป สุดท้ายก็เป็นคนอื่น แต่เพื่อนไม่ว่ายังไง เรายังเป็นเพื่อนกันได้ตลอดชีวิต พอเวลาผ่านไป หลายเรื่องที่ผ่านมาเริ่มจะเลือนๆ ความ เป็นเพื่อนเริ่มกลับคืนมา แม้จะไม่สนิทใจแต่ก็ยังพูดคุยกันได้เกือบคล้ายๆ เดิม เพื่อนผู้หญิงคนนี้ด้วยความหน้าตาดี ก็หวานและเหวี่ยงไปในเวลาเดียวกัน คบคนนั้น จุงคนนี้ มีทั้งที่พาออกงาน และเก็บไว้คบในบ้านเฉยๆ จนกระทั่งมาเจอผู้ชายคนล่าสุดที่เธอคบด้วยอย่าง เป็นจริงเป็นจัง โดยมีเพื่อนเกย์เป็นที่ปรึกษาและหน่วยคัดกรองผู้ชาย ดีๆ ที่ไม่ทำให้เพื่อนชะนีต้องเสียใจ "เฮ้ย! อย่าคบไปซะทุกคน ไม่มีใครอยากเป็นตัวสำรองของใครนะ" เพื่อนเกย์ที่เธอเคยแหย่แฟนเขาเตือนด้วยความหวังดี "ก็ฉันยังไม่ได้แต่งงานนี่นา ยังมีสิทธิ์มองหาไปเรื่อยๆ เวย์" เธอคือแพง

คนที่มิแฟนมากมาย บางทีมันเป็นเส้นบางๆ ระหว่างความน่าภูมิใจกับไร้ค่า ภูมิใจที่มีคนมาให้เลือกมากมาย แต่ทำตัวเหมือนผู้หญิงอย่างฉันไปกับใครก็ได้ จีบไม่ง่าย แต่ได้ไม่ยาก

หน้าที่หลักของเพื่อนเกย์คือช่วยลับราง แก้กแทน หรือแม้แต่หาเรื่องช่วยเพื่อนโกหกให้รอดเป็นคราวๆ จากบรรดาแฟนๆ ที่ไม่รู้ว่าเธอคบเขาซ้อนไปกับใคร

คืนหนึ่ง แฟนที่ดูเหมือนเธอจะจริงจังมากที่สุด โทรมาถามเพื่อนเกย์อ้ารักขาว่า ตกตงน้องผู้หญิงไปไหน ทำไมโทรยังงี้ก็ไม่ยอมรับสาย? ในใจรู้ว่าเธอไปกับอีกคนแน่ๆ แต่ก็ทำเป็นสับสนงงๆ ไป เจใจว่าไม่รู้ แฟนเธอคนนี้ไม่ยอมหยุด จะบุกไปรอถึงห้อง เพื่อนรักยังก็รักเพื่อน เลยชวนเขาว่ามาตีมันใหม่ละ ที่ห้องมีปาร์ตี เฮฮากันไปซักพักเดียวแฟนก็กลับมา เขาก็มาตามคำชวน อยู่ได้พักเดียว เขาก็ขอตัวกลับ บอกว่าจะไปรอที่ห้องของผู้หญิง ผ่านไปซักชม.หนึ่ง เขาโทรเข้ามือถืออีก บอกว่าแฟนยังไม่มาซะที ไม่มีคนคุยด้วย น้องเกย์ผู้รักเพื่อนเลยขึ้นไปทำหน้าที่ดูแลแฟนเพื่อน คุยไปคุยมา ด้วยเมา ด้วยเหงา สุดท้ายจะเดา แต่ลงเอยด้วยการมีอะไรกัน .. นี่มันกรรมชัดๆ ภาพซ้ำๆ เรื่องเดิมๆ แค่เปลี่ยนตำแหน่งวันที่เพื่อนหญิงชิงมีอะไรกับแฟน

ของเพื่อนเกย์ แล้ววันนี้เพื่อนเกย์ก็มีอะไรเกินเลยกับแฟนของเพื่อนสาว "น้องไม่ได้แค้นแค้นใช้ไหม?" ถามไปแบบคนคิดลบ "ไม่นะครับที่ผมไม่ได้จำเรื่องนั้นในหัวแล้ว" น้องยืนยิ้มเต็มที

ปัญหาคือ ต่อจากนี้จะยังงี้? .. ฝ่ายชายทำมึนๆ เนียนๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เดินหน้าคบไปกับผู้หญิงที่เขารัก เพื่อนเกย์ก็มีแต่คำถามวนๆ ในหัว .. นี่มันคืออะไร? น้องผู้หญิงยังสนุกกับการจัดคิวบริหารแฟนคนนั้นคนนี้ให้เหมาะสมกับเวลา แต่ที่ยากกว่า คือน้องเกย์เริ่มไม่อยากไปฟินแลนด์ ไม่อยากหนีไปเตร้าอย่างที่ตั้งใจ ประกอบกับเพื่อนในกลุ่มยุให้บอกความจริงกับเพื่อนหญิง อย่างน้อยก็ไม่อยากให้ผู้ชายคนนั้นมาหลอก แต่เท่าที่ดูน้องคงอยากบอก เพราะความบังเอิญที่เกิดขึ้นมันทำให้เหตุการณ์ที่เราเคยถูกกระทำกลายเป็นผู้กระทำบ้าง ไม่ได้ตั้งใจแค้นแค้น แต่มันก็แทนๆ กันได้ และที่ไกลหลกว่านั้นคือ น้องเริ่มรักแฟนของเพื่อนอย่างจริงจัง หลังจากเคยผิดหวังที่เพื่อนแหย่แฟน

โลกกลมๆ ไบ่มีมันซับซ้อนกว่าที่เราคิดคะ ถ้าเริ่มต้นผิด ทางเดินต่อจากนั้นมันจะผิดปกติไปเรื่อย ๆ รู้ว่าเขาเป็นแฟนเพื่อน แล้วยังอยากเข้าไปแทนที่เพื่อน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เราอาจจะรู้อีกทีว่า เพื่อนก็

Think positive  
BSC Cosmetology  
ให้ผู้หญิงคิดบวก...ยิ่งสวยขึ้น

สามารถเป็นคนที่จะมาแทนเราได้เหมือนกัน และที่เศร้ากว่านั้นคือเรากำลังรักผู้ชายคนเดียวกัน 1หญิง 1ชาย และ 1เกย์

การรักใคร่ซักคน มันคือกรรมอย่างหนึ่งอยู่แล้ว ใครก็ไม่รู้อยู่ๆ ก็มีผลต่อสุขทุกข์ของเราขนาดนี้ ตั้งใจทำกรรมดีเถอะคะ สร้างรักดี ๆ ที่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน อย่างน้อย รักของเราที่ยึดมั่นว่าจะไม่เป็นส่วนเกินในชีวิตใคร คงไม่ทำให้ครอบครัวเราต้องมีใครอีกคนเป็นส่วนเกิน ..



cosmetology





# STAR'S SECRET

## Matt Peeranee Kongthai



หนึ่งสาวลูกครึ่งไทย- นอร์เวย์ที่โดดเด่นเป็นที่จับตามองตั้งแต่ที่เธอเป็นพรีเซ็นเตอร์คู่กับซูปสตาร์เมืองไทยอย่าง "อัม พัชราภา ไชยเชื้อ" จนกระทั่งฝากฝีไม้ลายมือให้เห็นกันมากมายในละครเรื่อง มณีดิน เรือนนารีสีชมพู ชมพู่แก้มแหม่ม หวานใจกับนายจอมหยิ่ง มาถึงตอนนี้เธอมีอีกหนึ่งผลงานที่ทำให้ใครหลายคนได้หันหน้าเธอมากขึ้นจากการรับบท "ยาหยี" สาวมั่นผู้มีนิสัยแข็งนอกอ่อนใน ดูเหมือนไม่ยอมใคร แต่จริงๆ อ่อนไหวสุดๆ ในเรื่อง "ลิขิตเสนหา" คราวนี้เราเลยชวนสาวแมทมานั่งคุยเรื่องการดูแลตัวเองสักหน่อยดีกว่า

### ผิวสวยเนียนมากๆ ดูแลผิวยังไงเนี่ย

การดูแลผิวพรรณที่สำคัญที่สุดสำหรับแมท คือ ตีมน้ำเยอะๆ แล้วกินนอนเร็วๆ ค่ะ ไม่มีการเข้าสปาดูแลผิวเลย ถ้าผิวแห้งก็จะเน้นทาครีมหน่อย แต่อย่างอื่นก็ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ อาจเพราะเป็นคนแมนๆ ก็ได้มั้ง เป็นพวกธรรมชาตินิยม ไม่เคยฉีด ไม่เคยเติมอะไรเข้าไปในร่างกายเลยนอกจากทานอาหารหรือพักผ่อนแล้วการตีมน้ำเยอะมันช่วยจริงๆ มันดีมากเพราะเวลาจะเป็นสิ่ว มันเริ่มตุ่ยๆ ปวดๆ ขึ้นมา วันนั้นเรากินน้ำเข้าไปเลย กินเยอะๆ แบบเป็นลิตรกว่า ตื่นมาสิ่วก็ยุบเราก็เออ...เห็นผลดี ก็เลยทำต่อมาเรื่อยๆ นอกนั้นก็เช็ดเมคอัพให้สะอาด อย่างส่วนที่แมทชอบมากที่สุด ในร่างกายคือ ดวงตา จะพยายามลบตาให้สะอาดด้วยการใช้เบบี้ออยล์เช็ดเบาๆ แมทจะไม่ค่อยใช้อะไรที่มีสารเคมีมากๆ เพราะมันอาจก่ออันตรายให้เราได้

### แล้วเรื่องอาหารการกินล่ะ กินอะไรถึงจะได้หุ่นเพรียวแบบนี้

แมทเป็นคนเอนจอยซีที่ตึงค่ะ คือกินทุกอย่างเลย เรื่องอาหารการกินเลยไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร แต่จะชอบตีมนม กินผักผลไม้เยอะมากอยู่แล้ว จะอัดผักผลไม้อย่างเดียวเลย นอกนั้นก็แล้วแต่อารมณ์มาก เป็นคนไม่ค่อยใช้เหตุผล ใช้อารมณ์อย่างเดียว คือแบบวันนี้อยากกินอะไรก็กินเลย แต่จะชอบกินน้ำพริก มีผักเคียงเพื่อสุขภาพเหมือนกัน แต่จริงๆ กินอะไรก็กินแหละ คือไม่อัด แต่กินแล้วจะออกกำลังกายให้เยอะขึ้นอย่างน้อยต้องอาทิตย์ละ 3 วัน วันละครึ่งชั่วโมงขึ้นไป ชอบออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำและกวีจิ้งคะ

### แบก กิรณีย์ คงไทย

# เป็นธรรมชาตินี้แหละดีที่สุด

### สาวธรรมชาตินิยมอย่างแมท คิดยังไงกับการทำศัลยกรรม

แมทไม่แอนตี้กับการทำศัลยกรรมนะ ถ้าทำมาแล้วสวยดูดีก็สนับสนุน แต่โดยส่วนตัวจะไม่ คือเคยคิดเหมือนกันนะ แต่แมทเชื่อว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดมากับเราพ่อแม่ให้มาไอเคที่สุด เหมาะกับเราที่สุดแล้วละ

### มีวิธีการดูแลผมยังไง

ผมคืออย่างเดียวในร่างกายที่ไม่ค่อยดูแลเพราะเป็นคนเจ็บผมง่าย คือจะไม่ชอบทำผม อาจจะช่วยตอนเด็กๆ ใดๆ ก็ชอบจับผมเล่น เพราะผมเราหยิกเป็นเกลียวก็เลยไม่ค่อยชอบให้ใครมายุ่งกับผมเท่าไร ส่วนผมทรงนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรมาก ตื่นมาก็เป็นทรงนี้เลย ไม่ต้องหวี ไม่เคยตัดหรือย้อมผม แต่อาจจะบำรุงโดยการหมักผมบ้าง แต่เวลาไปร้านทำผมจะสระใครเท่านั้น ไม่ทำอย่างอื่นเลยคะ

### แนะนำวิตามินเสริมดี ๆ หน่อยสิ

คือต้องบอกก่อนเลยว่าแมทกินผักผลไม้เยอะอยู่แล้วคะ เพราะว่ามันเป็นอะไรที่ดีที่สุด ไม่มีเคมี พอเราศึกษาแล้วเราก็จะรู้ว่าวิตามินบางอย่างจำเป็น บางอย่างก็ไม่จำเป็น สรุปเลยไม่รู้ว่าจะยังไงดี คือต้องศึกษาให้ลึกลงไปอีกเยอะ เลยคิดว่าเน้นเป็นออกกำลังกายและก็กินให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ เป็นธรรมชาตินี้แหละดีที่สุด

### ฝากถึงแฟน ๆ ที่ติดตามผลงานเราหน่อย

ฝากถึงแฟน ๆ ให้ดูแลสุขภาพด้วยก็แล้วกันนะคะ เพราะว่าอะไรก็ไม่สำคัญเท่าสุขภาพของเรา ถ้าเรามีสุขภาพที่ดี ก็จะทำให้ดำเนินชีวิตไปได้ดีมีคุณภาพ แล้วอย่าลืมติดตามผลงานแมทด้วยนะคะ เรื่องลิขิตเสนหากับแหม่มแก้มแดงคะ



# Woman on top



ผู้หญิงหลายคนอาจคิดว่าการเป็นฝ่ายรุกน่าอาย และผู้ชายอาจมองเราไม่ดี ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เพราะผู้ชายก็ชอบที่จะให้ผู้หญิงเป็นฝ่ายรุกบ้าง ซึ่งสร้างความตื่นเต้นและความแปลกใหม่ให้กับคูรักรของตน แล้วมันจะแปลกตรงไหนถ้าผู้หญิงจะเป็นฝ่ายคุมเกมบ้างล่ะ หากไม่รู้จะเริ่มตรงไหนเราขอแนะนำให้คุณตัดความอายทิ้งไปซะ แล้วหันมาเป็นแม่เสื่อสาวที่เราร้อนกันดีกว่า **ลูโจมแบบไม่ทันตั้งตัว** การทำแบบนี้มันอาจทำให้อีกฝ่ายตกใจ แต่ถ้าผ่านจุดนี้ไปแล้วรับรองว่าเขาจะต้องตื่นเต้นและตกใจแน่นอน คุณอาจเริ่มด้วยการบรจจวบไปที่ปากของเขาอย่างนุ่มนวลแต่ร้อนแรง ปลดเสื้อผ้าของเขาและคุณออกทีละชิ้นอย่างช้าๆ เพื่อปลุกไฟในตัวเขาออกมา กัดเขานอนลงแล้วพรมจูบตั้งแต่คอลงมาที่แก้มอกอันแข็งแรงของเขา แล้วไล่ต่ำลงมาพร้อมกับใช้มือลูบคอของเขาไปมา การลูบไล้ร่างกายและต้นคอเป็นการปลุกไฟในตัวเขาออกมา เมื่อเครื่องร้อนเต็มทีคุณก็ขึ้นไปนั่งคร่อมบนตัวเขา แล้วสอดใส่น้องชายของเขาเข้ามาในตัวคุณ ใส่ช้าๆ และเล่นกับปลายน้องชายของเขาสักครู่แล้วค่อย

กัดจนมิด แล้วหุมนเอวของคุณในขณะนั้นรับรองว่าการหุมนเอวจะกระตุ้นจิตสพอตหรือคลิตอริสไปพร้อมกันได้ดีกว่าการขยับขึ้นลงอย่างแน่นอน

การแต่งแถมสีสันสีลารักให้คุณกับคูรักรนั้น ไม่จำเป็นที่ต้องให้ฝ่ายตรงข้ามเริ่มบรรเลงเพลงรักก่อนเสมอไป เมื่อคุณตั้งใจจะใส่วิญญาณแม่เสื่อสาวพราวเสน่ห์แล้วละก็ทิ้งภาพเดิมๆ ที่เคยเป็นไปซะ แล้วกระโจนใส่ฟอกวางน้อยของคุณขย้ำเขาให้สิ้นซากรับรองว่าเรื่องบนเตียงของคุณมีสีสันมากยิ่งขึ้น

## สปาโฉมใหม่กลางใจเมือง Sammie & Sandy Beauty Spa

**Sammie & Sandy Beauty Spa** ฉลองเปิดตัวสาขาใหม่ที่สุขุมวิท 31 ไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สาขาใหม่นี้ตกแต่งภายในอย่างวิจิตรด้วยศิลปะแบบไทย ในสเปย์ยังกรุณกลิ่นหอมสมุนไพโรไทย ให้อารมณ์และความรู้สึกอันอบอุ่นเสมือนอยู่บ้านตนเอง และพิเศษเฉพาะสาขานี้ที่เอาใจลูกค้าโดยการอิมพอร์ตหินภูเขาไฟจากประเทศญี่ปุ่นมาให้ลูกค้าได้ผ่อนคลายกับสปาหินร้อนซึ่ง อ.สมร ดีสมเลิศ นักธุรกิจหญิงแถวหน้าของเมืองไทย ยังเดินทางพัฒนาสิ่งใหม่ๆ และใส่ใจทุกรายละเอียดจนถึงขั้นลงไปบริหารเองดูแลธุรกิจทุกอย่างด้วยตัวเอง เพราะเธอต้องการให้ **Sammie & Sandy Beauty Spa** มีมาตรฐานและการบริการที่มีคุณภาพเท่ากันหมด แล้วอย่างนี้ลูกค้าทั้งไทยและเทศจะไม่เทใจต้อนรับการเปิดสาขาใหม่อย่างอบอุ่นได้อย่างไรกัน





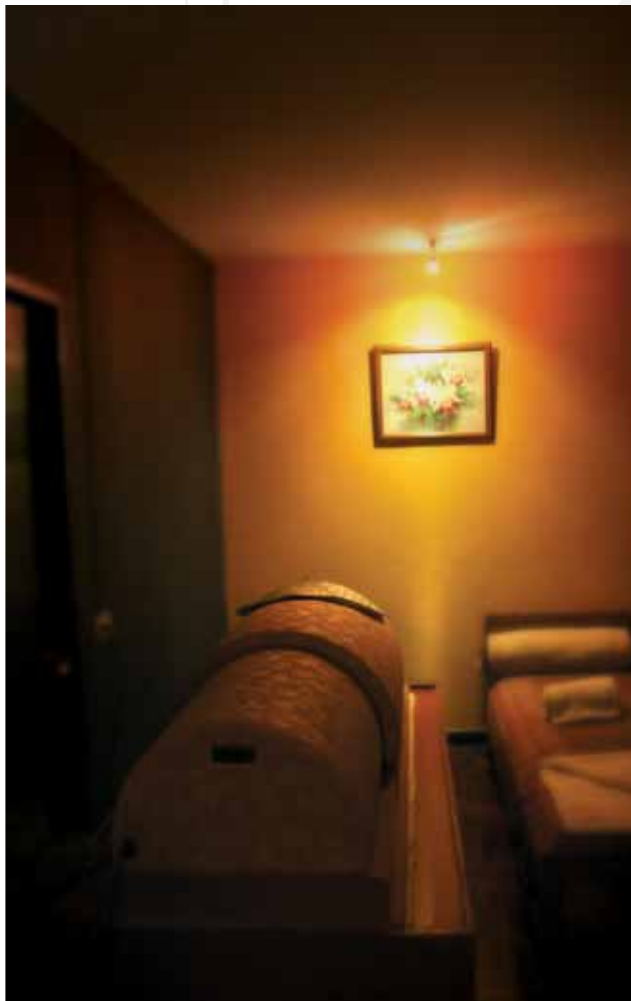
## ORIENTAL Spa Bed... สปาหินร้อนของชาวอากิตยอุทัย

**สปาหินร้อน**ถือกำเนิดมาจากประเทศญี่ปุ่น หินที่นำมาให้ความร้อนคือหินภูเขาไฟ คุณประโยชน์ของการทำสปาหินร้อนคือช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อความร้อนแผ่กระจายไปตามเซลล์อณูของผิวหนังก็จะดีที่ออกซิเจนสารพิษออกมาเป็นเหงื่อ อุณหภูมิที่ใช้อยู่ในระดับกำลังสบาย ไม่ร้อนจัดจนเกินไป แล้วจะมีการสครับด้วยเกลือทะเลขัดสารพิษออก หลังจากนั้นจะนวดอโรมาให้ลูกค้ารู้สึกสบายมากที่สุด ซึ่งขณะนี้ลูกค้าก็ให้การตอบรับดี มีลูกค้าต่างชาติโดยเฉพาะชาวญี่ปุ่นเข้ามาใช้บริการเยอะเลยล่ะ



## โรงเรียนสอนธุรกิจสปา

ปัจจุบันนี้มีผู้สนใจที่จะเปิดธุรกิจทางด้านสุขภาพและความงามมาก เพราะคนยุคนี้ใส่ใจสุขภาพ รัฐบาลไทยเองก็ส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็น Capital spa of Asia ไม่มีชาติใดในโลกที่มีคุณภาพในการบริการเหมือนกับประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นทางด้านฝีมือ อธยาศัย รอยยิ้ม สมุนไพรไทย ไม่มีชาติใดจะเทียบเคียงได้ ก็เลยมีผู้สนใจธุรกิจนี้มากขึ้น ผู้ที่สนใจศาสตร์ทางด้านนี้ก็มาเรียนรู้เพิ่มเติมได้ระดับมาตรฐานที่สอนจะเหมือนจบมาจากสถาบัน C.I.D.E.S.C.O ประเทศอังกฤษเลย เราจะเรียนรู้ทั้งทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สำหรับภาคปฏิบัติก็จะนวดหุ่นและนวดคนจริงๆ จะได้เข้าใจรายละเอียดอย่างลึกซึ้งทั้งตัวผลิตภัณฑ์ การใช้เครื่องมือ การวิเคราะห์สภาพผิวรวมถึงรูปร่าง ทางสถาบัน Sammie ภายใต้โรงเรียนวิชาการความงามสากล SAMTAC ได้รับรองมาตรฐานโดยกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข ถ้าสำเร็จการศึกษาไปแล้ว ก็จะมีใบประกาศนียบัตรรับรองให้ เรียกว่าจบไปต้องมีคุณภาพค่ะ



อ. สมร คอนเฟิร์มแบบนี้แล้ว ใครที่สนใจทำธุรกิจแฟรนไชส์หรืออยากเรียนรู้เทคนิคการทำสปาดี ๆ อ.สมร บอกว่ายินดีถ่ายทอดวิชาเต็มที่ จะมาด้วยตัวเองที่สำนักงานใหญ่ปิ่นเกล้า หรือจะโทรมาสอบถามก่อนก็ได้ที่ 02-4346316-8 และสามารถติดต่อมาโดยตรงที่มีถือ อ. สมร ที่เบอร์ 081-823-2388 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ส่วนใครที่อยากลองทำสปาหินร้อนที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายสบายตัวในบรรยากาศธรรมชาติแบบนี้ รีบมากันที่ Sammie & Sandy Beauty Spa สาขาสุขุมวิท 31 กันได้เลย





# Sammie & Sandy

เปิดสาขา สาขาความงาม และสปาที่สวนพริกไทย ภูเก็ตภูเก็ต สาขาภูเก็ตภูเก็ต สาขาภูเก็ตภูเก็ต

## Sammie & Sandy

บริการความงามและสปา... Excellence in Quality... Excellence in Services...



### C.I.B.E.C.C. STANDARD PROFESSIONAL SERVICES :

- SKINNING TREATMENTS
- HAIR LOSS TREATMENTS
- FACIAL TREATMENTS :  
FACE LIFT WITHOUT SURGERY, HYDRODIAL SKIN THERAPY FOR ACNE, HYPERHYDRATION, FINE LINE, SCAR
- MICRO-DERMABRASION
- BODY TREATMENTS :  
BODY MASSAGE ROMEX, SKIN WHITENING AROMATHERAPY, AYURVEDA
- NEAR / STRETCH MARK TREATMENTS
- FACIAL, CHIN RESHAPING
- BUST FIRMLING / ENLARGED
- PERMANENT HAIR REMOVAL
- EYEBROW, EYE-LINER, LIP TATTOO
- WAXING • FOOT REFLEXOLOGY



- แพคเกจผิวหน้า**
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 2-3 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 3-6 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 6-12 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 1 ปี
- แพคเกจผิวหน้า**
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 2-3 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 3-6 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 6-12 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 1 ปี
- แพคเกจผิวหน้า**
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 2-3 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 3-6 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 6-12 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 1 ปี
- แพคเกจผิวหน้า**
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 2-3 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 3-6 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 6-12 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 1 ปี
- แพคเกจผิวหน้า**
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 2-3 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 3-6 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 6-12 เดือน
  - ★ แพคเกจผิวหน้า 1 ปี

### ผลิตภัณฑ์เวชสำอางปากปิดผิวชั้นสูง

รูปร่าง ผิวหน้า ผิวขา กรวยอก แอ่นนม แอ่นสัน  
ทุกปัญหาความงามที่เรื้อรัง ปรึกษาฟรี (FREE CONSULTATION)

☎ 0-2434-6316-8, 0-2434-6351-3, 08-1823-2388 Fax: 0-2434-6305

www.sammieandsandybeauty.com • e-mail: sammieandsandy@hotmail.com • เปิดบริการทุกวัน 8:00-20:00 น. ชั้นวางเหล็ก

สถาบันวิชาชีพ Beauty School of International Beauty Academy

# SUGAR is My Hero



บางวันที่ส่องกระจกหลังตื่นนอน มองหน้าตา ก็สยดสยอง... คบคืออยู่หรือ... แต่ดันมาตกร้าตายตรงปากแห้งแตก... ระวังแถมลอกซะ ! ดูไปดูมาก็ไม่ต่างกับทะเลทรายที่ไม่มีน้ำสักหยดมาให้ความชุ่มชื้นเลย... สาวๆ บางคนเลือกที่จะไม่สนใจแล้วทาลิปสติคสีสดๆ ทับ เพราะคิดว่าจะเป็นการอำพรางรอยปากให้สดใส นามอง แต่คุณคิดผิดคะ... ริมฝีปากที่ไม่ได้รับการบำรุงเมื่อเจอลิปสติคสีสดๆ กลับเป็นร่องรอยแตกให้น้ำเจ็บใจยิ่งขึ้นอีก... ถ้าอยากปากสวยน่าจูบ... ลองใช้น้ำตาลทรายแดงมาทำสครับดูสิ... วิธีทำง่าย ๆ เพียงนำน้ำตาลทรายแดงผสมกับน้ำมันมะพร้าวให้เป็นครีมข้น จากนั้นนำมาขัดวนๆ ที่ริมฝีปากเพียงเบาๆ... ย้ำนะคะว่าเบาๆ เพราะถ้าขัดแรงไป... แทนที่จะเผยปากสีอมชมพูดูสุขภาพดี... กลายเป็นเลือดกลบปากชิบๆ ไป... เพราะฉะนั้นเบามือกันหน่อยเนอะ... หลังจากสครับปากเสร็จเรียบร้อยแล้ว... ก็อย่าลืมทาลิปบาล์มที่ให้ความชุ่มชื้น... อาจจะเป็นชีผึ้งหรือวาสลีนที่มีเนื้อเหนียวข้น... จะช่วยบำรุงให้ริมฝีปากกลับมาสดใสได้อีกครั้ง







# THE GIRL NEXT DOOR

## ใบบัวบก.....

### ผักมหัศจรรย์ช่วยดันนอกจากวันเช้าใจ

เวลาออกหักที่ใครเพื่อนรอบตัวมักจะหยิบยื่นความปรารถนาดีมาพร้อมน้ำใบบัวบกให้เป็นประจำถึงแม้ว่า ใบบัวบกจะมีสรรพคุณสำคัญที่เราๆ ท่านๆ ต่างรู้ว่าแก้ช้ำรักไม่ได้ แต่ในรายที่ช้ำในหรือฟกช้ำก็ช่วยให้หายเร็วขึ้น แถมยังแก้ร้อนในกระหายน้ำ และที่สำคัญคนที่ทำงานหนักก็ควรรับประทานใบบัวบกเสียโดยด่วน เพราะจะช่วยบำรุงสมอง แก้อ่อนเพลียเพิ่มประสิทธิภาพความทรงจำให้ดีขึ้นอีก สรรพคุณทางยาของผักชนิดนี้ยังมีอีกเยอะ แต่สำหรับบุคคลที่รักความสวยงาม รู้ไหมจะว่าใบบัวบกช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายและเร่งการผลิตคอลลาเจนเสริมโครงสร้างของชั้นผิว พร้อมทั้งให้ผลสมานตัวเร็วขึ้นอีกด้วย เพราะฉะนั้นใครที่ไม่ยอมให้รอยแผลฟกช้ำมาบดบังผิวเนียนๆ ของเรา ลองสูตรนี้ด่วน We're recommended!



เพียงนำใบบัวบก 1 กำมือผสมกับโยเกิร์ตครึ่งถ้วยและน้ำผึ้ง 2 ช้อนชาปั่นรวมกันจนเป็นครีมชั้นทำให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ราวๆ 20 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำเย็นที่ช่วยกระชับรูขุมขนบนใบหน้า ช่วยให้ผิวหน้าเต่งตึงไร้ริ้วรอย และสดชื่นไปทั้งวันเลยเชียวนะ

# Stay healthy!

หลายคนคงเคยสัญญากับตัวเองเสียดิบดีเมื่อตอนต้นปีว่า 'ฉันจะกินแต่อาหารที่มีประโยชน์' แต่ผ่านมาจะสิ้นปีแล้ว ทุกอย่างก็ยิ่งเป็นเหมือนเดิม คุณยังได้รับตำแหน่ง Couch Potato ที่หมกตัวอยู่กับโซฟา มือหนึ่งถือรีโมททีวี ส่วนอีกมือก็เตรียมพร้อมสวาปามอาหารขยะมื้อใหญ่ โดยอ้างว่าเหนื่อยมาทั้งวัน ขอกินให้เปรี้ยวสักหน่อยจะเป็นอะไรไป แต่เลิกใช้ข้ออ้างเก่าคร่ำครึนั้นเสียที กรุณาเปลี่ยนนิสัยจาก 'เดี๋ยวก่อน' เป็น 'เดี๋ยวนี้' และลุกขึ้นมาปฏิบัติตัวใหม่ บอกเล่าของที่ทำให้เสียสุขภาพ ที่ถึงแม้จะอร่อยแต่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพในระยะยาว รักสุขภาพในตอนนี้ ดีกว่าวิ่งเข้าโรงพยาบาลเป็นว่าเล่นนะ ลองเริ่มจากการเปลี่ยนพฤติกรรมกินขนมขบเคี้ยว 4 อย่างนี้ มาเป็นของที่อร่อยฟุ้งประโยชน์ที่มากขึ้นดีกว่า



เปลี่ยนจากโดนัทที่มีไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นขนมปังโฮลวีททาแยมผลไม้



เปลี่ยนจากไอศกรีมหวานมันที่มีสารเคมีอันตรายปนเปื้อนเป็นโยเกิร์ตผสมผลไม้เย็นเจียบ ที่ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น



เปลี่ยนจากเฟรนช์ฟราย หรือมันฝรั่งทอดกรอบที่มีโซเดียมสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคไตวาย มาเป็นอัลมอนต์หนึ่งกำมือที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ มีวิตามินอี มีสารต้านอนุมูลอิสระ และลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้



เปลี่ยนจากป๊อปคอร์นจ๋าเนยที่ทำให้อ้วนจุ มาเป็นข้าวโพดต้มดีกว่า เพราะนอกจากจะไม่อ้วนแล้ว ในข้าวโพดต้มยังมีกรดเพอรูลิก ช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย







# SPA Foods เสน่ห์อาหารมังสวิรัตไทย

เข้าสู่ปลายปีแบบสุขภาพดีสร้างได้ด้วยร้านอาหารมังสวิรัต "SPA foods" สาขา Golden Place พระราม 9 ซึ่งตกแต่ง ในสไตล์ Retro ใช้ สีเขียว ขาว และน้ำตาล ดู Trendy เพื่ออัพพารมย์สดใสที่อ่อนคลาย สำหรับคนที่ไม่เคยรับประทานอาหารมังสวิรัตมาก่อน แล้วคิดว่ามีแต่เมนู นานาเปื้อเพราะมีแต่ผักจืดๆ หรืออาหารที่ทั้งมัน ทั้งเลี่ยน ที่นี้จะเปลี่ยนความคิดของคุณไปอย่างรอบด้าน เนื่องจากเมนูอาหารมีทั้งความสร้างสรรค์ หน้าตาอาหารเปี่ยมเสน่ห์ชวนรับประทาน ให้รสชาติอร่อยหลากหลายไม่น่าเบื่อ สมนกับชื่อร้านที่หมายถึง อาหารที่รับประทานแล้วจะมอบความสุข ความผ่อนคลายให้ นอกจากนี้ *คุณไฉ่ นริศา รติชน ผู้บริหารร้านอาหารสปาฟู้ดส์* ยังบอกอีกว่า *ไม่ว่าคุณจะเป็นมังสวิรัตหรือไม่ ไม่ใช่ปัญหา เพียงคุณเป็นคนรักสุขภาพ ต้องการมีสุขภาพที่ดี ก็สามารถเข้ามารับประทานอาหารอร่อยๆ กันได้แล้ว*

ร้านอาหาร SPA Foods โดดเด่น เป็นพิเศษด้วยการนำผลิตภัณฑ์ ของทางร้านมาใช้ประกอบอาหาร และคำว่า SPA ของชื่อร้านก็มาจาก Soy Protein Advance เพราะทางร้านมีความเชี่ยวชาญด้านการทำ ถั่วเหลือง เนื่องจากใช้ถั่วเหลือง ที่ได้รับการตัดต่อทางพันธุวิศวกรรม (GMO) มาแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ จนรังสรรค์เมนูได้หลากหลาย ถั่วเหลืองมี สารไอโซฟลาโวนส์ ที่มี ฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง เพิ่ม ความหนาแน่นของมวลกระดูก ป้องกันภาวะกระดูกโปร่งบางในสตรีวัยทอง ลดความเสี่ยงในการ เกิดโรคหัวใจ ป้องกันโรคเบาหวาน โรคไต แถมยังช่วยลดความอ้วนได้ อีกด้วย สำหรับงานเด็ดเพื่อสุขภาพ ที่ได้ชิมในวันนี้มีตั้งแต่ **ข้าวซอย ออกไก่** เมนูยอดฮิตของทางร้านที่ ทานเข้าไปแล้วได้รสชาติ และกลิ่น เครื่องเทศอบอวลทั้งยังพวง ประโยชน์จากเห็ดนางฟ้าที่มี กรดอะมิโนอันจำเป็นต่อร่างกาย

**ปลาหมะนึ่งมะนาว** ที่รสชาติจัดจ้านลงตัวสมกับเป็นอาหารไทย **มี พริกและมะนาวที่อุดมด้วยวิตามิน ซี แคมด้วยกะหล่ำปลีลวกที่มี ไฟเบอร์ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย** **ไส้กรอกสปารวม** ที่มีส่วนผสม ของผักและสมุนไพรต่างชนิดจึงให้ รสชาติที่พิเศษ ยิ่งทานกับน้ำจิ้ม รสแซบยิ่งอร่อยเด็ดจนไม่อยากจะ แยกเผ็ดเปิดปากกึ่ง รสเผ็ดร้อน เข้มข้น มีสมุนไพรไทยอย่าง พริก ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และกระชายซึ่ง **มีสรรพคุณทางยาช่วยป้องกันและ รักษาโรค กุ้งทอดกระเทียม** เนื้อ เต็งๆ กรอบนอกนุ่มใน ที่มีกระเทียม **แก้โรคความดันโลหิตสูง ลด คอเลสเตอรอล รักษาโรคหัวใจ แก้ ปัญหาโรคกระเพาะ และช่วยย่อย อาหาร** สำหรับ**พริกหวานสอดไส้ ทอดกรอบ** ก็มีที่เด็ดในการนำพริก หวานมาทอดได้เหลืองนวลชวน รับประทาน ทั้งยังกรอบอร่อยได้ ประโยชน์เต็มๆ จาก**สารแคปไซซิน** ที่ยับยั้งอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคมะเร็ง **โรคความดัน โลหิต และโรคหลอดเลือด** และจาน สุดท้ายมาเพิ่มวิตามินป้องกันโรค **เหน็บชาและโรคโลหิตจางกับข้าว กลัดที่มีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ด ข้าวของทางร้านที่ทำให้คุณได้รับ คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่**

อย่าง **ข้าวอบสับปะรด** ที่เสิร์ฟ พร้อม เหน็ด หอย อง กับ เม็ด มะม่วงหิมพานต์ ทานข้าวเสร็จแล้ว อย่าลืมเพิ่มความอร่อยให้มื้อ อาหารด้วย Mocktail เครื่องดื่มสี สดใสไร้แอลกอฮอล์สูตรพิเศษของ ทางร้านที่มานในแก้วทรงสูง เช่น **ระตี** ที่หอมกลิ่นจาไมก้ารัม ผสม ผสานความหวานอมเปรี้ยวได้กำลัง ดี หรือจะเป็น**รังษिता** ที่มีรสหวาน มันจากกล้วยสุกกลมกล่อม สุดท้าย คือ **รานี** น้ำหวานสีเขียวรส แคนตาลูปที่ชวนเคลิ้มไปกับรสชาติ หวานมันตัดด้วยความเปรี้ยวจาก มะนาวช่วยทิวความอร่อยให้มาก ยิ่งขึ้น

*คราวนี้ใครที่กลัวอ้วนหรือ ต้องการควบคุมอาหาร รักสุขภาพ ชอบการดูแลตัวเองมารับประทาน อาหารสดใหม่อร่อยที่ตอบ โจทย์ได้อย่างตรงใจที่สุด เพราะอร่อยได้โดยไร้วิตถุ กันเสียและผุงซุส อย่าลืมแวะเวียน มาสัมผัสรสชาติ อาหารมังสวิรัต อร่อยๆ กันที่ SPA Foods นะครับ*







# หลงรักสีพาสเทล

โอบเชียวเปรี้ยวเก๋ไปกับเทรนด์สีเล็บแรงๆ มาทั้งปีแล้ว ขอเปลี่ยนสไตล์จากสาวแกร่งแรงเกินร้อย มาเป็นสาวหวานน่ารักด้วยโทนสีพาสเทลที่แค่ทาเล็บสีสดใสแบบนี้แล้วไปนั่งจิบชาเก๋ๆ กับขนม Macaron ในร้านที่เปิดเพลงเพราะๆ ก็ทำให้เราอารมณ์ดีดีตาไปทั้งวัน



## Little Miss Sunshine



พักเบรกจากสีเหลืองปริ๊ดๆ มาเป็นสีเหลืองพาสเทลที่ดูเรียบง่าย เบาสบายตา ให้อารมณ์สาวร่าเริง ชี้เล่นเป็นกันเองที่เฟลิดเฟลินอยู่ในสวนสาธารณะ ตอนเช้าที่แสงแดดอุ่นๆ ส่องสะท้อนลงมา

## Lady Violet

ปลดปล่อยอารมณ์อันอ่อนหวาน อ่อนไหวของหญิงสาวด้วยสีม่วง ถึงแม้จะเป็นเฉดสีที่ดูไม่หวานจับใจขนาดสีชมพู แต่ก็สร้างเสน่ห์ให้ผู้หญิงได้อย่างดี ลองเลือกสีม่วงนุ่มๆ สีม่วงไลแล็ก หรือสีม่วงอมฟ้าแบบสาว Rihanna ก็สวยได้อารมณ์ดีเหมือนกัน



## Lucy in the Sky with Diamonds

สวยเด่นเย็นใจด้วยเล็บสีฟ้าที่มอบความรู้สึกสบายตาเวลาอารมณ์เซ็งๆ แค่มองเล็บสีฟ้าของตัวเอง ก็ทำให้หัวใจเราสุขได้แล้ว และสำหรับสาวๆ ที่อยากหวานแต่ไม่ทิ้งความหรูหรา ลองทาเล็บสีฟ้าแบบมี กิลิตเตอร์วิ้งวับที่ช่วยจุดประกายบนปลายนิ้วของคุณ รับรองว่าจะติดใจไปอีกนาน



จิ้งจอกสาวพราวเสน่ห์ Megan Fox ใน Transformer ภาคแรก หนีสวยหุ่นเซ็กซี่ไปเสียทุกส่วน

# สวยทั้งตัวด้วยการกระโดดเชือก

คนจะงาม งามที่ใจ ไซ้โบหน้า แต่ถ้าน้ำสวยอย่างเดียว หุ่นไม่เพรียวด้วยก็เซ็งนะสิจ๊ะ ก็สาวๆ สมัยนี้เขาอยากจะสวยกันทั้งตัว แต่ในยุคเทคโนโลยีติดปีกแบบนี้ จะออกกำลังกายทั้งที่ ก็ต้องง่าย สะดวก ที่สำคัญต้องประหยัดแบบสาวเศรษฐกิจพอเพียงที่ฉลาดใช้เงิน การออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อยแถมประหยัดพื้นที่ และไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินทอง คงต้องยกให้การกระโดดเชือก แต่มีเชือกดีๆ ที่สามารถปรับความยาวได้ตามส่วนสูงของผู้กระโดด รองเท้าผ้าใบที่เหมาะสมแก่การกระโดด ช่วยไม่ให้เกิดอาการเจ็บปวดเข่าและเข่าเสื่อมตามมาก็เพียงพอ แต่ก่อนกระโดดเชือก อย่าลืมวอร์มอัพร่างกายให้อยู่ในสภาพเตรียมพร้อม เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น สำหรับวิธีการกระโดด ก็ไม่ได้ยากเย็นอะไร สำหรับผู้เริ่มต้น เริ่มจากเวลาเพียง 15 นาทีก่อน จากนั้นค่อยเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ การกระโดดที่ถูกวิธีคือ กระโดดพอให้เชือกลอดผ่านได้เพื่อลดแรงกระแทก หลังจากจบการเวิร์คเอาท์ อย่าลืมดูแลสุขภาพเพื่อลดอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าตามร่างกาย ให้ออกกำลังกายเป็นประจำ การพิทหนู่นด้วยการกระโดดเชือก คือเผาผลาญไขมันได้ทุกส่วนของร่างกาย ทั้งร่างกายส่วนบน และร่างกายส่วนล่าง ช่วยให้ขาเรียวสวย หน้าท้องเรียบกระชับ ต้นขาและต้นแขนลดลงได้สัดส่วนทั่วทั้งรูปร่างแบบเห็นผลทันตาทันใจ เพราะแค่ 2 อาทิตย์ก็เห็นผลได้ชัดเจนแล้ว





# หนุ่มแว่น(ดำ)ชนะเลิศ

เมื่อวานได้คุยกับเพื่อนสาวถึงพระเอกหนุ่มที่กำลังมาแรงและทำให้เราอินกับบทบาทการแสดงจนสาวหลายคนถึงกับหายใจเข้าหายใจออกเป็น “สายซล” หนุ่มชาวเกาะรักจริงที่เมื่อฝันตัวเป็นนักธุรกิจหนุ่มไฟแรงอย่าง “ซาร์ลส์” ก็ดูหล่อระเบิดทุกองศา ยิ่งฉากใส่สูทบวกกับแว่นดำก็ยิ่งหล่อทะลุจอเข้าไปใหญ่ เห็นแล้วชักอยากจับหนุ่มข้างกายใส่แว่นดำบ้างเผื่อจะหล่อ

เฉียบ แต่พอเราใส่แว่นดำให้หนุ่มข้างกายแล้วต้องแอบถอนหายใจ จนเขาบ่นว่า “ผมไม่ได้หล่อเหมือน ฌอน เดชนี่คร่าบ” โอเค.....ถึงหนุ่มแบร์รี่ ฌอน เดช คูกิมิยะ จะ Perfect แกรม Limited Edition เป๊ะเป็น 1 เดียวในโลกขนาดนี้ แต่ก็อย่าเพิ่งน้อยใจไป แค่เลือกแว่นให้รับกับใบหน้าที่จะเสริมให้คุณหล่อแบบไม่ธรรมดา ใส่ไปเรingers ทำทนายแค้นแบบสายตาไม่เสีย และอัปการแต่งตัวให้ดูมีอะไรๆ ขึ้นมาทันที



## รูปหน้าใบ้

เป็นรูปหน้าที่โคตรดีได้อีก เพราะใส่แว่นได้ทุกแบบทุกสไตล์ จะเป็นแว่นทรงเหลี่ยมหรือทรงกลมก็เหมาะสมไปเสียหมด เพียงดูให้เข้ากับบุคลิกและการแต่งตัวของคุณก็พอแล้ว

## รูปหน้าเหลี่ยม

หนุ่มหน้าเหลี่ยมมีโครงหน้าที่ชัดเจน ไม่ควรเลือกแว่นที่เป็นกรอบเหลี่ยมเพราะจะเน้นช่วงกรามและโหนกแก้มของคุณให้ดูกว้างขึ้น ดังนั้น ควรเพิ่มความหล่อด้วยแว่นทรงรีจะเหมาะสมกว่า

## รูปหน้ากลม

อย่าฆ่าตัวตายด้วยการใส่แว่นทรงกลม เพราะจะยิ่งเน้นความกลมของใบหน้าให้เห็นเด่นชัดมาแต่ไกล แต่แว่นที่ทำให้หน้าดูหล่อเด่นต้องยกให้แว่นทรงนักบินเท่านั้น

## รูปหน้าหัวใจ

ผู้ชายหน้ารูปหัวใจมีหน้าผากกว้างและคางแหลมเล็กจึงไม่ควรเลือกแว่นที่กรอบใหญ่เวอร์ เพราะทำให้หน้าผากกว้างยิ่งขึ้นแว่นที่เหมาะสมกับคุณที่สุดคือ แว่นทรง Cat Eyes เพราะช่วยลดความกว้างของหน้าผากและความเล็กของคาง ทำให้ใบหน้าดูสมดุลมากขึ้น



# สาวสวยสไตล์ ชมพู่

ใครที่ว่าแฉในตอนนี้ ยังต้องซัดซ้ายให้ ชมพู่ อารยา เพราะเธอนั้นแรงจริง จริง ตั้งแต่ละครเรื่องดอกส้มสีทองจบไปก็ไม่ได้หยุดความฮอตลงเลย ด้วยการแต่งตัวที่เก๋เก๋ทั้งเสื้อผ้าหน้าและผม โดยเฉพาะผมที่สาวชมพู่ มักจะมีเครื่องประดับสวยๆ มาให้เราได้ชื่นชมกันตลอด ทั้งที่คาดผมที่ประดับด้วยดอกไม้ ลูกเชอร์รี่ ผลโต หรือแม้แต่ขนนางนวลสีขาว ที่ดูยังไงก็ระชะของ

เธอก็โดดเด่นมาแต่ไกล จนสาวเล็กสาวใหญ่ทั้งในและนอกวงการทำตามกันทั่วบ้านทั่วเมืองและยกให้เธอเป็นไอดอลในดวงใจกันเลยทีเดียว สาวชมพู่ อารยา จึงถือเป็นผู้นำเทรนด์แฟชั่นอีกคนหนึ่งเลยก็ว่าได้ ใครอยากสวย อยากเด่นเหมือนชมพู่ ลองดูคะ แต่เอาที่สวยและเหมาะกับเรานะคะ





# Winter is coming to town

มีคนเคยบอกเราไว้ว่า "Do more of makes you happy" หรืออะไรที่ทำให้คุณมีความสุขก็ทำมันแบบจัดเต็มไปเลยสิ คำพูดนี้ทำให้เราทราบดีกว่า สิ่งที่ทำให้ผู้หญิงเรามีความสุขคงมีหลายสิ่ง และหนึ่งในนั้นคงเป็นการแต่งตัวสวยๆ ออกไปเดินเล่นเร่ร่ำกับเพื่อนสาว แต่อากาศเดือนพฤศจิกายนที่ลมหนาวเริ่มพัดพาเข้ามา ทำให้ผู้หญิงหลายคนที่ไม่ค่อยอยากแต่งตัว ไม่อยากออกจากบ้าน อยากทำตัวเหี่ยวๆ ซุกอยู่กับผ้าห่มอันแสนอบอุ่น แต่อย่างกระนั้นเลย ทำตัวให้สดใสสบายๆ รับฤดูหนาวที่แสนจะโรแมนติกที่กำลังจะมาเยือนเร็วๆ นี้ไงละ

## • Cardigan

คาร์ดิแกนทรงสวยเนื้อนุ่ม เลือกลีที่ใช่แบบที่ชอบและเข้ากับตัวเองมากที่สุดมาสวมใส่กันดู เช่น คาร์ดิแกนไหมพรมที่ดูน่ารัก หรือคาร์ดิแกนมีऊุดสุดเท่ คราวนี้แม้จะขาดความอบอุ่นทางใจ แต่ก็เพิ่มความอบอุ่นคลายหนาวให้ตัวเองได้

## • Scarf

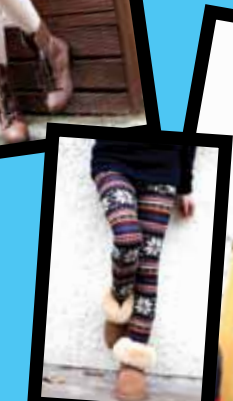
ผ้าพันคอถือเป็น ITEM เด็ดที่ไม่มีที่อื่น OUT สุดๆ เพราะนำมาประยุกต์กับเสื้อผ้าได้ทุกแบบ ทุกสไตล์ไม่ว่าจะเอามาคลุมไหล่เฉยๆ พันคอเป็นชั้นๆ หรือผูกเป็นรูปทรงต่างๆ ผ้าพันคอหลายสวยผืนเดียวก็สามารถ!

## • Leggings

จะเป็นเลกกิ้งยาว สีลันสดใส หรือจะเป็นถุงน่องลวดลายแนวเนื้อที่ดูเซ็กซี่แบบมีลูกเล่นก็ดูน่าสนใจไม่ใช่น้อย เพราะนอกจากจะทำให้อบอุ่นแล้วยังพรางตาทำให้ขาดูเรียวยาวน่ามองอีกด้วย

## • Knit Hat

หมวกถักหลากสีลันกำลังกลับมาได้รับความนิยมกันอีกแล้วในฤดูกาลแห่งความหนาวเย็น เพราะเวลาที่ไม่อยากทำผมเมอะ ก็อาศัยพริบตี้อย่างหมวกถักสักใบ ก็รอดตัวได้สบายๆ แถมยังดูดีได้อีก







# ลุคส์นี้ เร็ดโตนใจ

การใส่เสื้อลายสก๊อตธรรมดาๆ ไม่ให้ดูน่าเบื่อ ลองใส่กับเสื้อกล้ามหรือเสื้อยืดเรียบๆ แล้วค่อยเพิ่มความโดดเด่นด้วยแอกเซสเซอรี่อย่างหมวกไหมพรมสีเข้ม กระเป๋าหนังห้อยพวงกุญแจ Fox Tail ที่ไปกันได้ดีกับรองเท้าสีน้ำตาลก็ช่วยทำให้ลุคส์ธรรมดาดูพิเศษยิ่งขึ้น



เสื้อแจ๊คเก็ตหนังเป็นไอเท็มชิ้นสำคัญที่หนุ่มๆ ควรเลือกมาใส่ในหนาวนี้ เพราะจะเอามาใส่ให้ดูเป็นหนุ่มร็อคนิตๆ หรือดูเท่แบบสบายๆ ด้วยการใส่เสื้อยืดสีสดใสไว้ข้างใน แล้วใส่แว่นตาแนวๆ แบบหนุ่ม Bobby Hicks ก็ได้



หนาวนี้หนุ่มๆ ก็ดูดีได้ด้วยสเวตเตอร์เนื้อนุ่มสีไวน์แดง ที่มีแค่ตัวเดียวก็เอามา mix ได้สารพัดแบบ พอเอามาจับคู่กับกางเกงสีเขียวเข้มมาก็บรองเท้าสีน้ำตาลแดงก็ดูหล่อได้อีกจริงๆ



เป็นสาวน่ารักแสนซนแบบ Pixie Lott ด้วยชุดกางเกงสีไวน์แดง ซึ่งเป็นเจดสีที่กำลังได้รับความนิยมในตอนนี้ แล้ว mix กับรองเท้าหนังสีดำใส่ไปช้อปปิ้งกับเพื่อนสาวได้ตลอดวันโดยไม่เมื่อย

ทั้งเซ็กซี่และน่ารักแบบไม่พยายามจนเกินไปด้วยเดรสลูกไม้สีขาวที่โชว์สัดส่วนแค่พองาม เพิ่มเสน่ห์ด้วยรองเท้าส้นสูงสีเทาเข้ม ลุคส์นี้จึงดูเบาสบายไม่มากไม่น้อยจนเกินไป

สาวทุกนางควรมี Cocktail Dress ติดตู้เสื้อผ้าไว้เป็นอย่างดี เพราะจะ mix ให้ดูหรูหรา แกลมสุดขีดเวลาไปออกงาน หรือจะ mix กับรองเท้าบูทหนัง ส้นสูงคู่แอกกับแอกเซสเซอรี่หนังไว้ใส่ไปปาร์ตี้สนุกๆ กับเพื่อนสาวแบบเธอคนนี้ ก็ดูเปรี้ยวชาติเหมือนกันนะ





# Head To Toe Teen



ชวพร เลาทองคัมชะนะ (พลอย)

แฟชั่นนิสต์ตัวต่อตัวอย่างสาวพลอย ชวพร มีฝีมือการมิกซ์แอนด์แมทช์ได้น่ากดไลค์เช่นเคย เพราะการใส่กระโปรงทรงนี้จะทำให้สาวตัวเล็ก ดูสูงขึ้น และช่วงขายาวขึ้นได้ ยิ่งบวกกับรองเท้า วังๆ ยิ่งปลั่งประกายเป็นที่จับตามอง จากนั้นเธอก็เพิ่มความ Cool ด้วยแว่นตาที่ถือเป็น Signature ประจำตัวของเธอ



แพรว วัชรภักย์

Feminine เต็มร้อยตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าด้วยเดรสเบาๆ แค่นี้ก็เอาอยู่ จากนั้นก็สะพายกระเป๋าหนังใบน้อยที่เข้ากับสไตล์หวานๆ แบบนี้พอดี



วิภาพร รุ่งเรืองรักษา (นุ่น)

สาวน้อยคนนี้แต่งตัวได้อารมณ์แบบสบายๆ กับเสื้อกล้ามเบาบาง สีโอลด์โรสที่มีโบว์สีขาวประดับตรงกระเป๋าก้น พร้อมกับมินิสเกิร์ตสีดำที่ดูปราดเปรียว ส่วนทรงผมก็ไม่ต้องทำอะไรมากเพราะน้องมีผมที่สวยอยู่แล้ว แค่นปล่อยผมตรงยาวเป็นธรรมชาติแบบนี้ก็กินขาด



จรัสศรี อภิรัชย์เสถียรโชติ & ธันย์ณิชา ลุริยเสณีย์

สองสาวเพื่อนซี้ต่างสไตล์ คนหนึ่งเป็นสาวมาดเท่ที่ใส่เพียงเสื้อยืดสีขาวสกรีนลายกับกางเกงยีนส์ แต่ก็เด่นไม่เบาด้วยผ้าคลุมไหล่ และรองเท้าสีทองแวววาว ส่วนสาวอีกคนดูเลดี้ด้วยเดรสลายดอกไม้ที่มีระบายช่วงอกกับกระเป๋าสตางค์สีทองใบงามแบรนด์ PRADA



วิรุณห์ พละสิงห์ (โต้น)

หนุ่มๆ ที่อยากจะแต่งตัวแนวสตรีทแต่ไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน ลองดูหนุ่มคนนี้เป็นตัวอย่าง เพราะคุณสามารถดูเท่ได้แบบนี้โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มอะไรเยอะเพราะอย่างโต้นก็เพิ่มแค่หมวกแก๊ปสีแดงของ Supreme กับรองเท้าผ้าใบแบรนด์ Nike สีน้ำตาลคาดเหลืองที่ดูโดดเด่นมากๆ คู่นี้ ก็พอแล้ว





# Fashion Street

Terminal 21 ศูนย์กลางการค้าแห่งใหม่ใจกลางอโศก **ให้คุณสัมผัสประสบการณ์ช้อปปิ้งเทรนด์ใหม่แบบ Market Street** จุดเด่นที่ทำให้ผู้คนมากมายมาที่นี่ คือ การตกแต่งที่ฉีกแนวบรรดาศูนย์การค้าทั้งหลายที่จำลองบรรยากาศทั้ง 9 ชั้น เป็นแหล่งช้อปปิ้งชื่อดังจากทั่วโลกทั้งแคบริเบียน โรม ปารีส โตเกียว ลอนดอน อิสตันบูล ซานฟรานซิสโก และฮอลลีวูด เพียงก้าวแรกที่เดินเข้ามาคุณจะตื่นตาตื่นใจกับการตกแต่งที่สวยงามและไม่เหมือนใคร เหมือนยกโลกทั้งใบมาไว้ตรงหน้าคุณ ทำให้การช้อปปิ้งมีสีสันมากขึ้นหลังจากที่ช้อปปิ้งอย่างสนุกจนได้เวลาหิว เราขอแนะนำ PIER 21 Food เป็นชั้นที่มีร้านอาหารชื่อดังทั่วกรุงเทพถึง 27 ร้าน ให้คุณเลือกทานได้ตามใจ แถมไม่ต้องไปไหนไกลแค่แวะมาที่นี่ คุณจะได้อาหารที่ทั้งสด สะอาด รสชาติถูกปาก ราคาเป็นกันเอง

หากคุณเป็นคนชอบช้อปปิ้ง Terminal 21 เป็นแหล่งช้อปปิ้งที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของคนเมืองกรุงได้เป็นอย่างดี







## ครบรอบ 7 ปี กับนิตยสาร WE



นางแบบชั้นนำหน้า อาทิ คริส หอวัง แอฟ ทักษอร ภัคดีสุขเจริญ เจนนี่ เทียนโพธิ์สุวรรณ มิน พิษญา วัฒนามนตรี นิตยสาร WE ครบรอบ 7 ปี จัดงานภายใต้ชื่อ WE ARE IN LOVE คู่รักหลายคู่ให้ความสนใจกับงานนี้ มาดูชุดที่จะแต่งงาน ผู้คนมากมายมาร่วมงานกันอย่างคึกคัก ภายในงานมีชุดแต่งงานจากห้องเสื้อชั้นนำมาให้คู่รักที่วางแผนจะแต่งงานได้เลือกดูกันเต็มที่ เมื่อถึงเวลาอันควร คุณนทลิกานต์ สุริยวัฒน์ บรรณาธิการนิตยสาร WE ได้กล่าวเปิดงานและร่วมพูดคุยกับสโรชา ต้นจรรยาภักษ์ และพิพัทธ์ วิริยะเมตตา กุล เกี่ยวกับจุดเริ่มต้นและนิยามความรักของทั้งคู่ที่จะ Jung มือกันเข้าประตูวิวาห์เร็วๆ นี้ จากนั้นชม Fashion show ชุดแต่งงานจากห้องเสื้อชั้นนำ และพินาเล่ จาก 'KAI Boutique' โดยนางแบบชั้นนำหน้า อาทิ **คริส หอวัง** ที่มาในชุดเจ้าสาวสีขาวแสนสวย แอฟ **ทักษอร ภัคดีสุขเจริญ** ในชุดเจ้าสาวสีเหลืองทองที่เพิ่มความฟุ้งเฟ้อให้ดูมีสไตล์และดูมีเสน่ห์ที่สวยงาม ท่อนบนเป็นผ้าลูกไม้แขนยาวที่ดูโดดเด่นเผยให้เห็นต้นแขนที่เรียวงามและดูไม่โป๊จนเกินไปแถมยังเพิ่มความหวานชวนให้น่ามอง **เจนนี่ เทียนโพธิ์สุวรรณ** เดรสเกาะอก กระโปรงเป็นชั้นๆเพิ่มความเซ็กซี่ที่มีลูกเล่นเป็นชั้นๆที่ไม่ทำให้ดูเรียบจนเกินไป **มิน พิษญา วัฒนามนตรี** กับชุดเดรสเกาะอกที่เน้นช่วงเอว เผยให้เห็นรูปร่างชวนน่ามอง **เมย์ พิษญ์นาฏ สาขากร** ชุดสีเหลืองทองสะดุดตา **บอย ปกรณ์ ฉัตรบริรักษ์** มาในชุดเจ้าบ่าวสุดเท่ที่สาว ๆ เห็นแล้วต้องใจละลายไปตามๆกัน



## กำลังใจ 30 กำลังแจ๋ว

ผู้กำกับ คิง สมจริง ศรีสุภาพ นำทีมนักแสดงจากภาพยนตร์เรื่อง 30 กำลังแจ๋ว อาทิ อัม พัชราภา, เคน ภูภูมิ, โบ๊ท นิติศ, เอ็มดี ณัฐพงษ์ และดาราลิ่ง อารดา จัดงานภายใต้ชื่อ 'กำลังใจ 30 กำลังแจ๋ว' โดยนำของที่ใช้ประกอบฉากมาร่วมประมูลในครั้งนี้ เพื่อนำรายได้ทั้งหมดไปสมทบทุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยผ่านมูลนิธิสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เปิดงานด้วยมินิคอนเสิร์ตจากวง The Yers Jida Band และตบท้ายด้วยวง Superbaker ที่สร้างความสนุกสนานกับผู้ชมและผู้ที่ผ่านมาหน้าโรงภาพยนตร์ เมเจอร์ซีนีเพล็กซ์ รัชโยธิน หลังจบมินิคอนเสิร์ตก็เข้าสู่ช่วงการประมูลของจากนักแสดงนำในเรื่อง เมื่อนางเอกสาวสุดเซ็กซี่ อัม พัชราภาและนักแสดงนำในเรื่องมาถึงยิ่งทำให้การประมูลครั้งนี้ดูคึกคักมากยิ่งขึ้น ทั้งนาฬิกา โทรศัพท์ และของประมูลที่เด็ดสุดคือแท็บเล็ตที่มีคิลิปของภาพยนตร์ที่ไม่เคยเปิดเผยที่ไหนมาก่อน







# Horo World



## ราศีเมษ

(21 มี.ค. – 20 เม.ย.)

**การเงิน** ระวังเรื่องปัญหาสุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกาย โดยเฉพาะใช้หวัด ไม้จั่นเสียเงินอีก แต่เดือนนี้เป็นเดือนที่เรื่อยๆ เงินไม่พุ่งแต่ก็ไม่ร่วง

**การงาน** เป็นอีกเดือนที่น่าสนใจที่คุณจะได้โดดเด่นอย่างเต็มที่ แต่ช่วงวันที่ 18 ไปแล้ว จะเกิดข้อขัดแย้งขึ้นทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ทุกอย่างดูเหมือนมา กองสมอยู่ที่คุณคนเดียว

**ความรัก** มีปัญหาเกี่ยวกับแฟน เพราะทำตัวเป็นเจ้าเข้าเจ้าของคนอื่นมากเกินไป เผลอการสุดๆ คนโสด ตอนนี้อยู่ไม่ใช่ว่ารักตัวเอง ครอบครัว และเพื่อนรอบตัวอีกต่อไปแล้ว แต่คุณยังเผื่อแผ่ความรักไปให้คนรอบข้างอีกด้วย



## ราศีพฤษภ

(21 เม.ย. – 21 พ.ค.)

**การเงิน** เสียเงินไปกับเรื่องการแต่งตัว ดูแลตัวเอง และซื้อของขวัญให้ตัวเอง

**การงาน** งานหนักแถมเครียด เพราะได้รับความกดดันมหาศาลจากเจ้านาย แต่จะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน ทำให้งานเสร็จอย่างรวดเร็วและออกมาดีอย่างเหลือเชื่อ

**ความรัก** คนที่โสดมานานยิ้มออกเสียที เพราะจะได้เจอคนใหม่ๆ เข้ามาทำให้หัวใจเป็นสีชมพู สำหรับคนที่เล็งๆ กันมานานแล้ว เป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับการเริ่มต้นชีวิตรักและความสัมพันธ์ ส่วนคนที่แต่งงานแล้ว ระวังเรื่องอีโก้ที่สูงปรี๊ดของคุณไว้ให้ดี



## ราศีเมถุน

(22 พ.ค. – 21 มิ.ย.)

**การเงิน** บริหารเงินให้ดี หักพุดว่า “ไม่” กับพนักงานขายจอมือ และของที่ไม้จำเป็นเสียที ไม้จั่นโดนสูบหมดตัวพอดี

**การงาน** คุณมีพลังงานล้นเหลือและแสดงออกอย่างเต็มที่ มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเป็นเจ้าคนนายคน ลูกน้องให้การสนับสนุนดีเยี่ยม

**ความรัก** มีกิจกรรมสนุกๆ ร่วมกับคนรัก แต่ก็มีความตึงเครียดเกิดขึ้นเหมือนกัน ควรทำความเข้าใจกับคนรัก พุดกันแบบเคลียร์ๆ หน่อย คนโสด ระวังนี้อาจเจอคนน่าสนใจ แต่คุณก็ยกยักไม่กล้าเป็นฝ่ายเริ่มต้น



## ราศีกรกฎ

(22 มิ.ย. – 22 ก.ค.)

**การเงิน** อย่าเพิ่งซื้อบปั้งจัดเต็มในเดือนนี้ เพราะจะมีเรื่องสำคัญให้ได้ใช้เงินจำนวนมาก

**การงาน** ตั้งแต่ต้นเดือนถึงกลางเดือน คุณจะสนุกสนานกับการทำงานอย่างมาก แต่ระวังมีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน พยายามเข้มแข็ง อย่าหวั่นไหวไปกับคำนิทา

**ความรัก** ระวังเรื่องการขัดแย้งกันภายในครอบครัว คนที่มีแฟนแล้วมีเรื่องทะเลาะกันบ่อย แต่ก็ไม่ยอมเลิก ไม่มีความสุขเลย ส่วนคนโสด ความรักครั้งใหม่จะก่อตัวขึ้นในที่ทำงาน

# Horo World



## ราศีสิงห์

(23 ก.ค. – 22 ส.ค.)

**การเงิน** อาจได้เสียเงินลงเรียนคอร์สสั้นๆ แต่ก็คุ้ม เพราะมันจะเปลี่ยนเส้นทางอาชีพคุณ มีปัญหาหนี้สินของครอบครัวที่ทำให้คุณปวดหัว

**การงาน** คนที่ทำงานด้านการสร้างสรรค์จะได้แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ เจ้านายให้ความไว้วางใจในการทำงาน และมอบหมายหน้าที่สำคัญๆ ให้กับคุณ ปลายเดือนมีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้น

**ความรัก** คนโสด ความรักไม่สดใส ไม่ค่อยใกล้ชิดกับครอบครัวเท่าไร เพราะกำลังใส่ใจกับการงาน คนมีรัก ความรักห่างเหิน มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น



## ราศีกันย์

(23 ส.ค. – 23 ก.ย.)

**การเงิน** เครียดจัดเรื่องเงินที่จัดสรรไม่ค่อยลงตัว มีรายจ่ายตลอดเวลา แต่จะได้รับโบนัสจากการลงแรงทำงาน

**การงาน** ถ่อมตัวและคิดก่อนพูดเสมอ มีโอกาสได้รับการพิจารณาในตำแหน่งใหม่ ได้เดินทางติดต่อกับผู้คนมากมาย แต่อย่าเข้าไปยุ่งหรือก้าวก่ายในเรื่องของคนอื่น

**ความรัก** สนใจเรื่องความรักมากเป็นพิเศษ และมีปัญหาเรื่องรักๆ ใคร่ๆ เข้ามาให้สับสนตลอด



## ราศีตุลย์

(24 ก.ย. – 23 ต.ค.)

**การเงิน** เงินงอกเงยในช่วงกลางเดือน แต่คุณก็ยังใช้จ่ายอย่างสุ่ยสุ่ยเสียเงินด้วยอยู่ดี

**การงาน** งานล้นมือและก้าวร้าวสุดๆ จะทำอะไรควรคิดก่อน อย่าทำอะไรบูมบูมในเดือนนี้เด็ดขาด

**ความรัก** ควรให้ความสำคัญกับครอบครัว และคนรัก เพราะคุณทั้งคู่เริ่มจะห่างเหินกันแล้ว สำหรับคนโสดดูเหมือนจะยังไม่พร้อมเดทใครในตอนนี้อยู่



## ราศีพิจิก

(24 ต.ค. – 22 พ.ย.)

**การเงิน** พี่น้องนำความเดือดร้อนเรื่องเงินมาให้ อย่าเข้าไปยุ่งกับเรื่องเงินๆ ทองๆ ของคนอื่น

**การงาน** เต็มไปด้วยความเฉื่อยชาตลอด หลังวันที่ 15 ไปแล้วถึงจะมีงานใหม่ๆ เข้ามาให้ทำ ระวังผลการทำงานก้าวร้าวใส่คนอื่น รู้จักแบ่งงานให้คนอื่นช่วยทำบ้าง ถ้ามีหมกมุ่นที่ตัวเองคนเดียว ซาติน้ำก็ไม่เสร็จ

**ความรัก** คนที่คุณแอบปิ้ง สร้างความปวดเศียรเวียนเกล้าให้กับคุณ เพราะพอรู้ว่าคุณสนใจ ก็เริ่มเล่นตัวจนน่าปวดหัว



# Flora World

## ราศีธนู (23 พ.ย.-21 ธ.ค.)

**การเงิน** ช่วงโถยเงินมาถึงแล้ว คุณผู้มีเงินเต็มกระเป๋า ไม่มีลำบากเลยช่วงนี้ แต่ระวังเรื่องการปาร์ตี้ที่มันมากเกินไปของคุณไว้หน่อย

**การงาน** มุ่งมั่นและเด็ดเดี่ยวจนต้องยกนิ้วให้ เชื่อกันว่าในสัปดาห์ของคุณของตัวเองให้มาก ๆ มันจะนำคุณไปสู่สิ่งที่ตัวเอง

**ความรัก** คนมีรัก กำลังเข้าขั้นวิกฤติ อย่าเพิ่งใจเร็วด่วนตัดสินใจ อดทนเพื่อรักษาความสัมพันธ์เอาไว้ได้ คนโสด โอกาสทางความสัมพันธ์ครั้งใหม่จะมาเคาะประตูหัวใจของคุณ

## ราศีมังกร (22 ธ.ค. - 20 ม.ค.)

**การเงิน** การเงินที่แยๆ เริ่มดีขึ้นหลังจากวันที่ 14 ไปแล้ว

**การงาน** เดือนนี้การงานเร็ดแบบจุดไม่อยู่ คุณจะมีความสุขกับการทำงานและมีเปอร์เซ็นต์ได้เลื่อนขั้นสูงมาก

**ความรัก** พบรักใหม่เพราะเพื่อนเก่าแนะนำคนดี ๆ ให้ สำหรับคนมีรักแล้ว อาจมีงานฉลองเล็กๆ เกิดขึ้น ทำให้คุณมีความสุขจนหัวใจพองโต

## ราศีกุมภ์ (21 ม.ค. - 19 ก.พ.)

**การเงิน** ระวังปัญหาความเครียดเรื้อรัง เพราะจะทำให้เสียเงินไปหาหมอ

**การงาน** มีโชคด้านการงาน เจ้านายจะให้การสนับสนุนดี ถึงแม้งานจะหนักขึ้น แต่ก็นำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีเกินคุ้ม

**ความรัก** มีปัญหากับคนในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง ควรไปเที่ยวเพื่อผ่อนคลายอารมณ์บ้าง การใกล้ชิดกับเด็กๆ จะทำให้คุณได้ความคิดดีๆ เพิ่มขึ้น

## ราศีมีน (20 ก.พ. - 20 มี.ค.)

**การเงิน** มีโชคด้านการเงิน และมีแนวโน้มได้ลาภลอยจากการเดินทางท่องเที่ยว

**การงาน** ช่วงนี้การงานอาจชบเซา แต่ความหนักแน่นและความมั่นใจจะช่วยให้คุณผ่านมันไปได้

**ความรัก** คนโสดจะเสน่ห์แรงมากในเดือนนี้ คุณจะพบคนที่น่าสนใจและเข้ามาใกล้ชิดคุณ ส่วนคนมีแฟน ควรหาโอกาสไปเที่ยวเพื่อผ่อนคลาย จะได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

# HEAD TO TOE Special

ช่องทางที่คุณจะได้อัปเดตความทันสมัยตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ากับ...

## นิตยสาร 'HEAD TO TOE'

- ส่งไปพร้อมกับสินค้าของ Shiseido L'Oreal และ Schwarzkopf จากร้านชาลอนทั่วประเทศ
- รับฟรีที่ร้านจำหน่ายอุปกรณ์เสริมสวยชั้นนำ เจ แอนด์ บี เทรตติ้ง เซนาเทรตติ้ง และเสริชี่เทรตติ้ง
- รับฟรีที่ร้าน True Shop และธนาคารไทยพาณิชย์ (เฉพาะบางสาขา)

ถ้าไม่อยากพลาดที่จะได้รับนิตยสาร HEAD TO TOE ผู้ช่วยคนสำคัญที่พร้อมอัปเดตความทันสมัยตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าส่งตรงถึงมือคุณ เพียงกรอกรายละเอียดด้านล่าง แล้วส่งมาที่... นิตยสาร HEAD TO TOE บริษัท คำฟ้า ศรีเอชเอ็น จำกัด เลขที่ 566 / 5-6 ซอยลาดพร้าว 112 แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม. 10130 คุณก็จะได้รับสิทธิ์ในการเป็นสมาชิกนิตยสารและร่วมกิจกรรมโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น แล้วร่วมลุ้น Gift Voucher จาก SUSHI-CYU & BBQ Carnival ไปอิมมอร์รอยกัน มูลค่า 200 บาท จำนวน 25 รางวัล

สิทธิ์พิเศษ  
สำหรับสมาชิก!!!

- อัปเดตความทันสมัยตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าก่อนใคร
- รับสิทธิ์เข้าร่วมชิงรางวัลสุดพิเศษในเล่มเป็นประจำทุกเดือน
- เข้าร่วมการอบรม สัมมนา ประกวด แข่งขันและกิจกรรมพัฒนาวิชาชีพของช่างผม
- เข้าร่วมกิจกรรมสนุกๆ ที่จัดขึ้นปีละ 3 ครั้งกับสุดยอดกูรูชื่อดังและเซเลบทั่วฟ้าเมืองไทย





ชื่อ ..... นามสกุล .....

อายุ ..... ปี เพศ  ชาย  หญิง

อาชีพ  ช่างผม  นักเรียน / นักศึกษา  พนักงานบริษัท  ข้าราชการ  
 ธุรกิจส่วนตัว  พ่อบ้าน / แม่บ้าน  รับจ้างอิสระ  อื่นๆ .....

ระดับการศึกษา  
 ต่ำกว่าปริญญาตรี  ปริญญาตรี  
 ปริญญาโท  อื่นๆ .....

รายได้ต่อเดือน  
 ไม่มีรายได้  รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาท  15,001 - 30,000 บาท  
 30,001 - 50,000 บาท  50,001 - 100,000 บาท  100,001 บาทขึ้นไป

ความสนใจ  
 ท่องเที่ยว  กินดื่ม  สุขภาพ  ความงาม  
 ดูหนังฟังเพลง  อินเทอร์เน็ต  เกมส์  หนังสือ  
 อาสาสมัคร  อื่นๆ.....

แหล่งซื้อบั้งสุดโปรด .....

เว็บไซต์ที่ใช่ .....

คอลัมน์ที่ชอบในนิตยสาร HEAD TO TOE (เลือกได้มากกว่า 3 ข้อ)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> Salon Stories        | <input type="radio"/> Hair Guru             | <input type="radio"/> Hair Idol           |
| <input type="radio"/> Let's talk by Sinjai | <input type="radio"/> Head to Heart         | <input type="radio"/> Sex Guru            |
| <input type="radio"/> Star's secret        | <input type="radio"/> Beauty & Spa          | <input type="radio"/> Healthy Cuisine     |
| <input type="radio"/> Care & Beauty        | <input type="radio"/> Dressing Room by Risa | <input type="radio"/> Head To Toe Teen    |
| <input type="radio"/> Fashion Street       | <input type="radio"/> Horo World            | <input type="radio"/> Head To Toe Society |

นิตยสาร HEAD TO TOE ควรปรับปรุงด้านใดบ้าง ขอความกรุณาเสนอแนะข้อคิดเห็น

.....

.....

สถานที่จัดส่ง

- บ้าน  ที่ทำงาน  ร้านชาลอน

ชื่อร้านชาลอน.....เลขที่..... อาคาร / หมู่บ้าน..... ซอย..... ถนน.....

แขวง / ตำบล..... เขต / อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ..... เบอร์โทรศัพท์บ้าน..... อีเมล.....

ติดต่อสอบถามหรือร่วมเป็นส่วนหนึ่งในสถานที่วางนิตยสาร

ติดต่อ HEAD TO TOE TEAM

โทร : 02-934-777-2

E-mail: headtotoeteam@yahoo.com

**Pretty Doll**  
by Chom

Absolutely Adollable.



www.arayaperfume.com



Perfume from France







ผิวหน้า  
ดูกระจ่างใส...  
ตั้งแต่สัมผัสแรก...



## KA WHITE Cream

เสริมผิวให้ดูกระจ่างใสด้วยสูตร Double Whitening\*  
ที่มี Light Scattering Reflect ช่วยกระจายแสงให้ผิวชั้นนอกในทันที  
ปัญหาริ้วรอย และจุดด่างดำดูลดลง พร้อมการบำรุงล้ำลึกด้วยสารจากธรรมชาติ  
ให้ผิวดู เนียนกระจ่างใส...ตั้งแต่สัมผัสแรก

\*TetrahydrofurfurylMethane และ Vitamin B3