

# เซ็นทารานำเสนอ Staying Well มิติใหม่แห่งการ ท่องเที่ยว ผสานกิจกรรมเพื่อสุขภาพดีทั้งกาย ใจ



การท่องเที่ยวเป็นเสมือนการพักผ่อนที่ช่วยเติมพลังให้กับชีวิตการเดินทางท่องเที่ยวพาตนเองออกไปค้นพบสถานที่และวัฒนธรรมใหม่ๆ พบเจอผู้คนใหม่ๆ ช่วยให้เราเห็นมุมมองด้านต่างๆ ที่หลากหลายของโลกใบนี้มากขึ้น ซึ่งในบางครั้งการท่องเที่ยวก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายและการมีสุขภาพที่ดีของเราได้ เช่น อาการอ่อนเพลียหรือพักผ่อนไม่เพียงพอจากการเดินทาง รูปแบบการรับประทานอาหารที่ผิดไปจากเดิม หรือการออกกำลังกายที่เปลี่ยนไปหรือแม้แต่ต้องหยุดชะงัก

โรงแรมและรีสอร์ทในเครือเซ็นทารา เครือโรงแรมชั้นนำของประเทศไทย ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของนักเดินทางด้วยการเปิดตัวโปรแกรมเพื่อสุขภาพใหม่ล่าสุด Staying Well ที่ช่วยเพิ่มทางเลือกในด้านต่างๆ ให้แก่ผู้เข้าพักทุกคนได้สามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้ระหว่างการมาพักผ่อนที่เซ็นทารา

“เซ็นทารามุ่งมั่นในการนำเสนอทางเลือกใหม่แบบรอบด้านให้กับนักท่องเที่ยวที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพและสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีของแขกผู้เข้าพัก” ทอม ทรัสเชล รองประธานฝ่ายแบรนด์ การตลาดและดิจิทัล โรงแรมและรีสอร์ทในเครือเซ็นทารา กล่าว “โปรแกรมเพื่อสุขภาพใหม่ล่าสุดนี้เน้นเป็นการยกระดับการบริการอีกขั้นของเซ็นทารา เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบันที่ทั้งใส่ใจในสุขภาพและชื่นชอบในการท่องเที่ยว โปรแกรมนี้ช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ รวมถึงมอบทางเลือกด้านที่หลากหลายรอบด้านให้แก่ลูกค้าของเรา”

โปรแกรม Staying Well เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของเซ็นทาราได้รับการออกแบบมาเพื่อครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ การใช้ชีวิตที่ดี การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

การใช้ชีวิตที่ดี: การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ เซ็นทาราจัดเซตออกกำลังกายให้แขกผู้เข้าพักสามารถออกกำลังกายด้วยตนเองในห้องพักได้ ซึ่งในเซตออกกำลังกายจะมีอุปกรณ์ฟิตเนสต่างๆ เช่น เสื่อโยคะ ลูกบอลโยคะ เคตเทิลเบลขนาด 4 กิโลกรัม ดัมเบลคู่ขนาด 2 กิโลกรัม โฟมโรลเลอร์สำหรับนวดคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งเสื่อออกกำลังกายที่สามารถใช้ได้กับการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบตั้งแต่การฝึกโยคะในตอนเช้าไปจนถึงการออกกำลังกายทั้งตัว พร้อมคลิปวีดีโอสาธิตการออกกำลังกายในท่าต่างๆ นอกจากนั้น เซ็นทารายังมีคลาสออกกำลังกายที่ผู้เข้าพักสามารถเข้าร่วมได้ฟรี รวมถึงเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายในยิม ซึ่งลูกค้าสามารถขอได้ระหว่างพักอยู่ที่โรงแรม

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ: เซ็นทาราเพิ่มเมนูเพื่อสุขภาพให้มีมากขึ้น รวมทั้งอาหารสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน เมนูที่ดีต่อระบบการทำงานของหัวใจ อาหารปลอดกลูเตน โซเดียมต่ำ แคลอรีต่ำ และเมนูสำหรับผู้ที่เป็นมะเร็งอีกด้วย รวมถึงการบอกข้อมูลด้านโภชนาการของแต่ละรายการอาหารที่มีเสิร์ฟในห้องอาหารและอาหารในห้องพักแขก

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ: เซ็นทารามีทางเลือกหมอนในรูปแบบมากมายที่เหมาะสมกับแต่ละความชอบ เพื่อช่วยให้การนอนหลับพักผ่อนของลูกค้ามีคุณภาพและผ่อนคลายสูงสุด ตั้งแต่หมอนเมมโมรี่โฟม (memory foam) ไปจนถึงหมอนบัควีท (Buckwheat) สำหรับผู้ที่แพ้ง่าย อีกทั้งช่องเพลงสปาในห้องพักช่วยขับกล่อมให้ลูกค้านอนหลับสบาย นอกจากนี้ ผู้เข้าพักยังสามารถสั่งซื้อชุดตัวช่วยการนอนหลับจากเซ็นทาราที่ประกอบไปด้วยที่อุดหู ที่ปิดตา สเปรย์หอมกลิ่นลาเวนเดอร์ และชุดนอนนุ่มจากใยไผ่ ทั้งหมดนี้เพื่อช่วยให้แขกผู้เข้าพักสามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่และเริ่มวันใหม่ได้อย่างมีชีวิตชีวา

โปรแกรม Staying Well เพื่อการมีสุขภาพที่ดีนี้พร้อมให้บริการแก่แขกผู้เข้าพักที่โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ ทุกแห่ง และแบรนด์อื่นๆ บางแห่งของโรงแรมและรีสอร์ทในเครือเซ็นทารา