



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที 27 เดือนเมษายน พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

หุ่นดี สุขภาพดีกับหนุ่ม-สาว ทูตโลดใส

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 27 เมษายน 2550 11:32 น.

ในช่วงปิดเทอมฤดูร้อนยาวนานหลายเดือนเช่นนี้ คงเป็นโอกาสดีๆสำหรับใครหลายคนที่จะมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น สาวๆบางคนอาจจะตั้งใจอยากลดความอ้วน หนุ่มๆบางคนอาจจะอยากหาเวลาไปออกกำลังกายฟิตหุ่น

เช่นเดียวกันกับ 12 ทูต ตัวแทนเทสโก้ โลดิส ที่เป็นเยาวชนคนรุ่นใหม่ใส่ใจในสุขภาพ ซึ่งรักการออกกำลังกายเป็นชีวิตจิตใจ จนติดเป็นนิสัย ทำให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง และอยากให้เห็นคนรุ่นใหม่หันมาใส่ใจสุขภาพเช่นเดียวกันกับพวกเขาและเธอ

เมย์ – นันทพร พงษ์พันธ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาควิชาศิลปการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เป็นหนึ่งสาวสวยมาดมั่นในทีมทูต ซึ่งเธอออกเคล็ดลับที่ทำให้ภายนอกของเธอดูสดใส สุขภาพดี เป็นเพราะการดูแลตัวเองจากภายใน

“เมย์เป็นคนอารมณ์ดีค่ะ ยิ้มบ่อยๆไม่เครียดกับชีวิตมากเกินไป พยายามมองโลกในแง่ดีไว้ก่อน เพื่อนๆเลยทักว่าเป็นคนคุยสนุก ขำๆ คงเป็นแบบนี้แหละค่ะ เลยทำให้เมย์ดูสดใส”

“แต่ถ้าถามว่าอะไรเป็นเคล็ดลับของเมย์ ก็คงต้องเป็นการนอนค่ะ ต้องนอนอย่างน้อยให้ได้ 8 ชั่วโมง เมย์อยากจะบอกเพื่อนๆว่า ้วยอย่างเราไม่มีอะไรต้องทำมาก ถึงเวลานอนก็ควรนอน ซึ่งวัยรุ่นนี้ชอบนอนดึก คุยโทรศัพท์บ้าง ดูทีวีบ้าง เมย์คิดว่าเอาเวลานั้นมาเข้านอนไว้ดีกว่า เพราะการนอนดีเป็นการบรรเทาการทำงานของตับนะค่ะ” เมย์กล่าวแนะนำ

ซึ่งนอกจากเคล็ดลับการนอน 8 ชั่วโมงแล้ว เมย์ยังกระซิบบอกอีกว่า เธอติดเบบี้ออยท์ทาผิว จำเป็นต้องโดนตัวทุกครั้งหลังอาบน้ำ สักประมาณ 3-4 หยด ก็รู้สึกได้แล้วว่าผิวชุ่มชื้นทันที ลดปัญหาผิวแห้ง เป็นขุยได้อย่างดีทีเดียว

คลิกที่ภาพเพื่อดู
ขนาดใหญ่อื่น



เมย์

**คลิกที่ภาพเพื่อดู
ขนาดใหญ่ขึ้น**



แนน

ทางด้าน สาวสวยหุ่นดี แนน – **ฐิติมา มะลิวัลย์** นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะบริหารธุรกิจ การตลาด มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นอีกหนึ่งสมาชิกในทีมทูต ที่มีผลงานทั้ง ละคร ภาพยนตร์ และ ถ่ายแบบโฆษณา สาเหตุที่เธอหุ่นดีเพราะหลงใหลในกีฬาเอ็กซ์ทรีม ชอบขับเจ็ตสกี ดำน้ำและขี่ม้า

“สำหรับแนน กีฬาเอ็กซ์ทรีมแม้จะต้องใช้กำลังเยอะแต่เล่นแล้วสนุก แต่ถ้าอยู่บ้านไม่มีเวลาออกไปข้างนอก แนนจะวิ่งจ็อกกิ้งแทน และสาเหตุที่แนนออกกำลังกายเป็นประจำเพราะ ตอนเด็กแนนเป็นเด็กขี้โรค มีอาการภูมิแพ้บ่อยๆ แต่พอเริ่มออกกำลังกาย สมัยเป็นนักกีฬาโอลิมปิกบอลและบาสเกตบอลของโรงเรียน สุขภาพแนนก็แข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดค่ะ”

นอกจากหุ่นจะสวยแล้ว ใบหน้าของสาวแนนยังสวยใสสมวัย ซึ่งเธอเล่าว่า “เคล็ดลับรักษาหน้าใสของแนนก็ไม่มีอะไรมาก เพียงแค่ล้างหน้าให้สะอาด พอกหน้าบ้างบางครั้ง ผิวก็สวยใสได้ แต่ทั้งนี้เรื่องของอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าวันไหนแนนตื่นมารู้สึกว่ามีสิวขึ้น เครียดๆ แนนจะขับรถไปต่างจังหวัดทันที ส่วนใหญ่จะไปทะเลและจะไปคนเดียว พอเห็นผู้คน เห็นทะเลก็รู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่งและจะได้กลับมากระปรี้กระเป่าเหมือนเดิม”

ซึ่งแนนยังฝากถึงเพื่อนๆวัยรุ่นที่ไม่ค่อยออกกำลังกายอีกว่า “แนนอยากให้เพื่อนๆหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น ตอนนี้เราอาจจะแข็งแรงดีเพราะเรายังเด็ก แต่ถ้าเราอายุมากขึ้น ร่างกายเราคงไม่เหมือนเดิมแน่ ควรเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ตอนนี้ แก่ตัวไปเราจะได้ไม่ขี้โรค มิฉะนั้นเดี๋ยวคนอื่นต้องมาดูแลรักษาเราอีก เชื่อแนนนะค่ะ เริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วันนี้จะดีสำหรับตัวเราเองค่ะ”

การดูแลสุขภาพสุขภาพไม่ใช่มีเพียงแต่สาว ๆ ให้ความสำคัญเท่านั้น ด้านหนุ่ม ๆ อย่าง ฮัท – จรัสพงศ์ เลิศปิยะบุญ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นอีกหนึ่งหนุ่มในทีมทูต ที่รักสุขภาพ และมีหุ่นฟิตแอนด์เฟิร์ม สมกับเป็นนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

“ตอนเรียนมัธยมผมเป็นนักกีฬาป้องกันของโรงเรียน ผมต้องออกกำลังกายทุกวัน จนเป็นกิจวัตรประจำวัน มาตอนนี้ผมก็เข้าฟิตเนสอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ ออกกำลังกายจนติดเป็นนิสัยครับ นอกจากนี้ผมยังชอบดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ จะดื่มประมาณวันละ 2 ลิตร และดื่มน้ำเต้าหู้บ้าง น้ำผลไม้บ้างสลับกันครับ”

“ผมอยากจะแนะนำให้เพื่อน ๆ ออกกำลังกาย และหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น กันไว้ดีกว่าแก้ นะครับ อย่างน้อยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ก็โอเคแล้วครับ หนุ่ม ๆ จะได้มีหุ่นฟิต ๆ สาว ๆ ก็จะได้หุ่นสวย ๆ ใจครับ” ฮัท กล่าวซักชวน

ด้าน ดาราสาวสวยอย่าง แนน – **ชลิตา เฟื่องอารมณ์** ที่เป็นสาวรักสุขภาพ ได้แนะนำเคล็ดลับหุ่นสวยสุขภาพดีให้กับทั้ง 12 ทูตเทสโก้ โลตัสว่า

“การออกกำลังกายคือสิ่งสำคัญ แม้น้องๆวัยรุ่นเดี๋ยวนี้จะมีหุ่นดีกันอยู่แล้ว แต่ไม่ควรละเลยการออกกำลังกาย แนนอยากแนะนำให้เพื่อนๆเลือกรับประทานอาหาร ไม่ใช่ทานทุกอย่างโดยต้องดื่มน้ำอัดลม ลดการทานพวกเบเกอรี่ให้น้อยลง ไม่ทานขนมทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่นดูหนังแล้วทานบิ๊อปคอร์นไปด้วย ถ้าเลี้ยงพฤติกรรมเหล่านี้ได้สุขภาพจะดีขึ้นค่ะ”

**คลิกที่ภาพเพื่อดู
ขนาดใหญ่ขึ้น**



ฮัท

“สำหรับใครที่เลิกนิสัยทานจุบจิบไม่ได้ แนนแนะนำให้งานเป็นมือเล็กๆหลายๆมือแทนมือหลัก 3 มือ แต่ถ้าอยากหุ่นดีจริงๆ ออกกำลังกายเถอะค่ะ จะเป็นทางออกที่ดีที่สุด เลือกรอกกำลังกายในแบบที่ชอบ สำหรับ แนนชอบเล่นโยคะ และจะเล่นทุกวัน แต่สำหรับคนที่ไม่มีเวลาก็คงจะเดินเล่นบ้าง หรือทำงานบ้านก็ทำให้ได้ออกกำลังกายได้เหมือนกัน”

ใครอยากหุ่นสวย สุขภาพดีคงต้องหาเวลาออกกำลังกายกันเสียหน่อยแล้ว ใช้ช่วงเวลาปิดเทอมให้เป็นประโยชน์ จะได้ไม่ตกเทรนด์เฮลตี้ๆที่หนุ่มๆสาวๆเค้ากำลังฮิตอยู่ตอนนี้ ปิดเทอมมาจะได้มีหุ่นสวยๆ ผิวใสๆไปอวดเพื่อนกัน