



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 11 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2567 หน้า 1,13 มูลค่าข่าว 1,297,404.-



## ‘เจย์’ วรรณกร

## อินฟลูสาวสายสุขภาพ

**ใ** ลกสี่สวยสุดลึบตาहीं ขอฟาคคุณผู้อ่านไปคยกับ “เจย์” วรรณกร มัฒนาจาจุ อินฟลูเอนเซอร์สาวสายสุขภาพจากเพจ Joyalofii ซึ่งหลายท่านโดยเฉพาะท่านที่อยู่ใวงการวิ่งนำจะคุ้นหน้าคุ้นตาเธอเป็นอย่างดี วันนั้นออกจากจะไปทำควมรู้จักกับ น้องเจย์ ใ้มากขึ้นแล้ว สำหรับสาว ๆ ที่อยากมีหุ่นสวยแซบชนิดใส่ฟริกซ์ี่หุ 10 เม็ด หรืออยากมีร่อง 11 พลาดไม่ได้ด้วยประการทั้งปวงเพราะเราได้อไปสั่งเคล็ดลับการสร้างหุ่นสวยจากอินฟลูสาวสุดคิวท์รายนี้มาฝากกันด้วย...

### รายงานตัวทบ่่อยจำ

“สวัสดีคะ เจย์-วรรณกร มัฒนาจาจุ นะคะ เจย์ เป็น

คนจำเริงสดใส ชอบเดิน และรักสุขภาพคะ”

### จุดเริ่มต้นของการเป็นอินฟลูเอนเซอร์สายสุขภาพ

“ก่อนหน้านี้นเคยลองทำมาหลายอย่างเลย ทั้งเป็นครูสอนภาษาจีน เซลล์ขายคอนโด พิธีกร พรีดตี้ นักแสดง นางแบบ แต่ช่วงโควิดงานฟรีแลนซ์ของเราหายไปหมดก็เลยลองหันมาทำคอนเทนต์ออนไลน์ดู”

“แต่โดยพื้นฐาน เจย์เป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่แล้วก็เลยหยิบเอาเรื่องนี้มาทำเป็นคอนเทนต์คะ โดยเนื้อหาในเพจ Joyalofii จะพูดถึงการรักษาสภาพโดยรวมทั้งเรื่องการกิน การพัฒนาตัวเอง และการสร้างแรงบันดาลใจให้คนลุกขึ้นมา



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ออกกำลังกายค่ะ”

## เมื่อแล้วรู้วิ่งไฟป่าออกมาสูดอากาศกลางแจ้งดีกว่า

“เจย์เริ่มต้นวิ่งจริงจังช่วงปลายปี 2022 ค่ะ ปกติเราจะวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าตามฟิตเนสอยู่แล้ว แต่มีวันหนึ่งก็เลยคิดว่า เราน่าจะต้องไปออกกำลังกายกลางแจ้งบ้าง”

“ตอนออกไปวิ่งครั้งแรก มันเหมือนการได้ออกมาจากคอมพิวเตอร์โซน มันคือความท้าทายเพราะจากที่เราเคยวิ่งเก่งมากตอนอยู่ในฟิตเนส ที่มีทั้งเครื่องปรับอากาศและสภาพแวดล้อมทุกอย่างที่เอื้อให้เราสามารถวิ่งได้นาน ๆ วิ่งไปดูซีรีส์ไปก็ยังได้”

“แต่พอออกมาวิ่งกลางแจ้ง มันก็ยากขึ้นมากเพราะเราต้องเจอทั้งอากาศร้อน ความชื้น และพื้นที่ไม่ได้เรียบเหมือนบนลู่วิ่งไฟฟ้า เราต้องคอยเลียขี้ไคล เลี้ยวขวา ซึ่งสำหรับ เจย์ แล้ว มันทำให้เราได้ใช้สมองมากขึ้นค่ะ”

## ลองวิ่งเครื่องแรกในวันคริสต์มาส

“หลังจากออกมาวิ่งกลางแจ้งได้ 2 เดือน เจย์ ก็ตัดสินใจลงงานวิ่งเป็นครั้งแรกเลยค่ะ จำได้ว่าเป็นงานของการมินิจัดใน กทม. แห่ละ และเป็นการวิ่งระยะ 5 กม. ในวันคริสต์มาส”

นี้



“โชคดีที่วันนั้นอากาศดีมาก

ทำให้เราสามารถวิ่งจบได้ภายในเวลาแค่ 30 กว่านาที และวิ่งได้เพซ 6 กว่า ๆ (วิ่งด้วยความเร็ว 1 กม./6 นาที) ทั้งที่ตอนซ้อมเราทำได้แค่เพซ 7 ตลอดเลย”

“มันก็เลยทำให้เราแอบทึ่งกับตัวเองนิดนึง และคิดว่าเราก็ทำได้นี่นา นอกจากนี้จากการทำเวลาได้ดีในสนามแรกก็ยิ่งทำให้เราอยากจะทำวิ่งต่อไป และพัฒนาตัวเองขึ้นไปเรื่อย ๆ ค่ะ”

## สนามวิ่งที่ประทับใจที่สุด

“สนามที่รู้สึกประทับใจที่สุดของเจย์ คือ โคราชมารารอนคัง เพราะเป็นสนามที่เจย์วิ่งระยะ 10 กม. ได้ซัับ 1 (วิ่งเข้าเส้นชัยได้ภายในเวลา 60 นาที) ครั้งแรกในชีวิต นอกจากนี้การจัดงานก็ยิ่งทำได้ดี อากาศก็ดี บรรยากาศก็ดี ช่วยให้เรารunningได้อย่างมีความสุขมาก ๆ ในวันนี้ค่ะ”

## เพิ่มความสนุกให้กับการวิ่งด้วยการเลือกชุดสวย ๆ

“การเลือกชุดให้เหมาะกับงานทำให้การวิ่งสนุกขึ้น และทำให้เราได้รูปสวย ๆ กลับมาด้วยค่ะ เรื่องพวกนี้ก็เป็นเสน่ห์ของการวิ่งอีกอย่างหนึ่ง การลงวิ่งแต่ละครั้งไม่ใช่ว่า เราจะเสียตั้งคไปลงวิ่งเฉย ๆ เรายังจะได้สังคม ได้พบเพื่อนใหม่ และได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ในแต่ละสนามกลับมาด้วยค่ะ”





# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



### ประโยชน์ของเพื่อนใหม่ชื่อพิลาทิส

“เจย์ชอบออกกำลังกายหลากหลายค่ะ มีทั้งเวตเทรนนิ่ง ชกมวย ปั่นจักรยาน และพิลาทิสด้วย เจย์ เริ่มเล่นพิลาทิสมาได้ 1 ปีแล้ว ตอนแรกที่มาเล่น เจย์แค่อยากรู้ว่า มันเป็นอย่างไรร”

“แต่พอได้ไปเล่นจริง ๆ มันก็ทำให้เรารู้ว่า ร่างกายของเรายังมีจุดบกพร่องที่จะต้องปรับอีกเยอะเลย เช่นเรื่องหลัง การยืนหลังค่อม การเดิน โดยพิลาทิสสามารถช่วยปรับเรื่องบุคลิกของเราให้ดีขึ้นได้มาก ๆ”

“นอกจากนี้ พิลาทิสยังช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ และช่วยเรื่องการยืดเหยียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจำเป็นมาก ๆ สำหรับนักกีฬา หรือผู้ออกกำลังกายทุกรูปแบบแล้วพิลาทิสคือศาสตร์ที่ช่วยทั้งเรื่องการฝึกกล้ามเนื้อ การยืดเหยียด และการพัฒนาบุคลิกภาพค่ะ”

### เคล็ดลับสร้างร่อง 11 สไตลิ่งลาติ

“ที่จริงทุกคนมีกล้ามเนื้อหน้าท้อง หรือซิกซ์แพ็กกันอยู่แล้ว โดยในการสร้างร่อง 11 ให้เห็นได้เด่นชัด เจย์ขอแบ่งเป็น 3 เรื่องก็แล้วกัน เรื่องแรกคือการกิน ซึ่ง เจย์ ให้ความสำคัญมากเป็นอันดับ 1 มากกว่าการออกกำลังกายด้วยซ้ำ”

“เราต้องเลือกกินค่ะ อย่าง เจย์ ตอนนี้อยู่เลือกกินแต่อาหารที่ไม่ใส่น้ำตาล หรือหวานน้อยเท่านั้น ถ้าคุณปรับเรื่องการกินไม่ได้ ไม่ว่าจะออกกำลังกายแค่ไหน มันก็อาจจะไม่เกิดร่อง 11”

“เรื่องที่ 2 คือการฝึกกล้ามเนื้อ ถ้าคุณเอาดเวิ่ง หรือ คาร์ดิโออย่างเดียว มันก็อาจจะมึนร่อง 11 เหมือนกัน แต่อาจจะไม่ชัด หรือไม่สวยเพราะฉะนั้นการฝึกกล้ามเนื้อด้วยการเวตจึงมีความสำคัญมาก ส่วนเรื่องที่ 3 ก็คือการคาร์ดิโอนั่นเองค่ะ”

### อาหารที่แนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

“สำหรับเจย์ การนับแคลอรีดูจะเป็นเรื่องที่ยุงยากเกินไปในชีวิตประจำวันค่ะ เช่นเดียวกับการทานอาหารคลีนที่คุณอาจจะทำได้ไม่นาน ดังนั้น เจย์จึงอยากแนะนำให้เดินทางสายกลางที่เราสามารถ

ชื่อ : วรรณกร มั่นทนากาญ

ชื่อเล่น : เจย์

วันเกิด : 15 มีนาคม

ภูมิลำเนา : กรุงเทพฯ

กรุ๊ปเลือด : โอ

การศึกษา : ปริญญาตรี มนุษยศาสตร์ เอกภาษาจีน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปริญญาโท การสอนภาษาจีน มหาวิทยาลัยวงาสี

อาหารโปรด : ซูชิ

งานอดิเรก : เดินเคป็อบ

ช่องทางการติดตาม : tiktok : jaylatofit,

IG : jaylatofit, FB : jaylatofit



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



ทำได้ตลอดไป”

“เช่น พยายามเลือกอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ พยายามเลี่ยงของทอดของมัน ลดของหวาน ลดการเติมน้ำตาลซึ่งนั้นเพียงพอแล้ว โดยไม่จำเป็นต้องไปนั่งนับแคลอรี หรือทำอาหารคลีนใส่กล่องไปทานที่ทำงาน ซึ่งคุณจะทำได้นาน

และจะกลับมามีพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีเหมือนเดิมในที่สุด”

### **เคล็ดลับดูแลผิวให้สดใสเมื่อกำลังกายกลางแจ้ง**

“ครีมกันแดดสำคัญมากค่ะ ทุกครั้งที่เจย์ไปออกกำลังกายกลางแจ้งจะขาดไม่ได้เลย นอกจากนี้ เจย์ยังทานพวกวิตามินที่ช่วยบำรุงผิวด้วยค่ะ”

### **วิธีรับมือเมื่อเผชิญกับความเครียด**

“สำหรับ เจย์ ถ้าเครียดก็จะออกกำลังกายเบา ๆ จะไม่เพิ่มความเครียดให้กับร่างกาย ด้วยการออกไปวิ่งหนัก ๆ 10 กม. อะไรทำนองนั้น หรือไม่ก็จะหาคลิบตลก ๆ ดูเพื่อผ่อนคลาย และไปทำสิ่งที่เราชอบค่ะ”

### **เป็นนักเต้นที่วิ่งได้นิดหน่อย**

“นอกจากออกกำลังกายแล้ว เจย์ยังมีงานอดิเรกอีกอย่างนั่นคือการเต้นเคป๊อปค่ะ เจย์ชอบเต้นตั้งแต่สมัยเรียน ทุกวันนี้ก็ยังมิไปแกะท่าเต้นของศิลปินมาเต้นอยู่ค่ะ นอกจากนี้ยังเป็นติ่งซีรีส์เกาหลี และตามศิลปินเคป๊อปด้วย เรียกว่าเป็นนักเต้นที่วิ่งได้นิดหน่อยค่ะ”

### **สถานที่ท่องเที่ยวในฝันที่ชีวิตเนืออยากไปได้สักครั้ง**

“เจย์อยากไปซานโตรินี่ (เมืองบนเกาะทางตอนใต้ของทะเลอีเจียน ประเทศกรีซ) ค่ะ เพราะเจย์มองว่า มันเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ดูโรแมนติกมาก ทะเลสวย ฟ้าสวย ดึกก็สวย บรรยากาศมันดูลงตัวมาก ๆ เหมาะกับการเดินทางไปพักผ่อนอย่างแท้จริงค่ะ”





# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



### มาออกกำลังกายเพื่อคนที่คุณรักกันเถอะ

“ถ้าเราอยากมีชีวิตที่มีความสุข และอยากอยู่กับคนที่เรารักไปนาน ๆ เราควรลุกขึ้นมาออกกำลังกายค่ะ การออกกำลังกายคือสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้ราบรื่นขึ้น”

“เมื่อคุณแข็งแรงคุณก็ไม่ต้องกังวลว่าตัวเองจะป่วยง่าย หรือจะกลายเป็นภาระให้ใครต้องมาดูแลหรือเปล่า รวมทั้งไม่ต้องกังวลด้วยว่าจะไม่มีเรี่ยวแรงออกไปหาเงินเพื่อนำมาใช้ชีวิต จะไม่ได้อยู่กับคนที่รักต่อไปนาน ๆ ดังนั้นมาออกกำลังกายกันเถอะค่ะ”.

เรื่อง : ประพนธ์ ปัญหา / ภาพ : วรรณกร มัทธนาจารุ