

# ‘อ้อ||อ้’ หุ่นเปรี้ยวสวยด้วยพิลาทัส

ใครว่าหุ่นผอมเปรี้ยวแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายคะ SPICY ขอเถียงสุดใจเลย อะเพราะรูปร่างสลิมบางไม่ได้หมายความว่าสุขภาพดีแข็งแรงเสมอไป...ไม่เชื่อก็กฟังจาก ปากของ ‘อ้อแอ้-วิมุตติพร ทองมาก’ นางเอกน้องใหม่จากภาพยนตร์ “รักสยามเท่าฟ้า” ลีคะ ขนาดเจ้าตัวโชคดีมีหุ่นออร์ธอแอนแล้ว ก็ยังต้องเพิ่มความฟิตแอนด์เฟิร์มด้วยการออกกำลังกายที่มาแรงอย่าง “พิลาทัส” เลยคะ



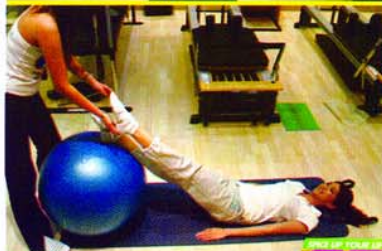
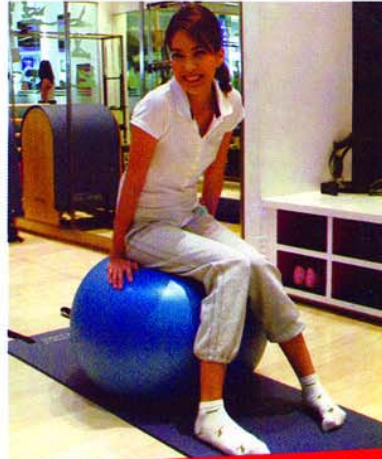
นะคะ ก็กินพวกเวย์ เค้าเรียกว่าเวย์โปรตีน มันก็จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อคะ”

**วิธีดูแลผิวพรรณ:**

“ก็ไม่มีอะไรพิเศษคะ เหมือนคนทั่วไปคือ ทาครีมก่อนนอน ตอนเช็กก็ทากันแดด ส่วนเรื่องอาหารการกินก็กินทุกอย่าง แต่ถ้าเกิดเรารู้ว่าอะไรที่มีประโยชน์ก็พยายามหลีกเลี่ยง หันมาทานอะไรที่มีประโยชน์มากขึ้นคะ”

**ชวนชาว SPICY ออกกำลังกาย**

“ก็มาเล่นกีฬาด้วยกันเยอะๆ นะคะ เพราะว่ายังไม่วิ่งเชื่อว่าการออกกำลังกายแล้วขอมติต่อ



**ความรู้สึกหลังเล่นพิลาทัส**

“ก็สนุกดีคะ แอ้ไม่เคยลองลูกฟุตบอล ส่วนมากจะเล่นเครื่องคะ จะเห็นให้กล้ามเนื้อ หรือไม่มีก็ช่วยน้า”

**เท่าที่ลองเล่นเป็นยังโง่บ้าง**

“ก็สนุกดี ยากด้วย แต่ถ้ามีโอกาสก็อยากจะทำเล่นอีก อยากเล่นให้คล่องๆ”

**จริงๆ ดูรูปร่างไม่บ่าะ:ต้องเล่นแล้วนะ**

“ที่แอ้เล่นเพราะว่าอยากสร้างกล้ามเนื้อให้มันดูเฟิร์มขึ้น ไม่อย่างนั้นมันจะดูแห้งๆ”

**เน้นส่วนไหนเป็นพิเศษบ้าง**

“เน้นแขนขา (หัวเราะ) ให้ดูใหญ่ขึ้น”

**แล้วเริ่มได้พลริยบ้าง**

“ดีขึ้นนิดนึง แต่ก็ยังอยากให้อีกกว่านี้”

**ประโยชน์ของพิลาทัส**

“มันช่วยฝึกกล้ามเนื้อ คิดว่าถ้าฝึกบ่อยๆ น่าจะบุคลิกดี เพราะมันช่วยทรงตัวให้ดูดี บางทีก็ฝึกสมาธิเหมือนกันนะ”

**วิธีดูแลสุขภาพไปในแบบของ ‘อ้อ’**

“จริงๆ ก็เป็นคนทีกินตามใจปากเหมือนกันนะ แต่ก็จะมีทานอาหารเสริม พวกวิตามิน

สุขภาพอยู่แล้วคะ ไม่จำเป็นว่าเราจะผอมหรืออ้วน อ้วนก็เล่นให้ผอมได้ ส่วนผอมก็เล่นให้ดูมีกล้ามเนื้อขึ้นมาได้ แล้วถ้าออกกำลังกายบ่อยๆ ก็จะทำให้เราห่างจากโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพก็แข็งแรงด้วยคะ”

**California WOW X PERIENCE**  
สาขา The Esplanade  
รัชดา โทร. 0-2660-1999  
ที่อำนวยความสะดวกและเอื้อเฟื้อสถานที่

