



เอ็มสปอร์ต เครื่องดีมีเกลือ

“เรื่องออกกำลังกาย มิลค์ ตั้งใจมาตลอด แต่ก่อนเป็นสมาชิก ฟิตเนส ดิสคอปซ์ แต่ต้องดูว่าเพื่อน ว่างด้วยหรือเปล่า แต่หลังจากเรามา

เปลี่ยนมาดจากนักแสดงมาเป็นผู้ประกาศข่าวสาว “มิลค์” เขมสรณ์ หนูขาว สร้างลุคใหม่ มาดเข้มกว่าเดิม เพราะนอกจากจะเป็นผู้ประกาศข่าวทางททบ.5 แล้ว เธอยังต้องทำหน้าที่นักข่าวออกไปทำข่าวการเมืองนอกสถานที่อีกด้วย

แต่วันนี้เมื่อคิดถึงดาราสาวของเรา แบ่งเวลาให้กับการดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเอง โดยเลือกสถานออกกำลังกาย คลิฟอเนียร์ วิว ที่เอสพลานาด เป็นที่ออกกำลังกาย และพื้นที่ที่ถึงเวลานัดหมาย ผู้ประกาศข่าวสาวกล่าว ทักทายก่อนจะเปิดประเด็นเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองว่า



มาดใหม่ ‘มิลค์-เขมสรณ์’ ผู้ประกาศข่าวฟิตแอนด์เฟิร์ม

ทำงานตรงนี้ที่ถือว่าหนักเหมือนกันนะ ก็ต้องหันมาใส่ใจกับสุขภาพด้วยเหมือนกัน เพราะถ้าโหมงานหนักแล้วป่วย มันก็จะเสียเวลา เสียโอกาส แต่ถ้าเราดูแลสุขภาพควบคู่กันไป ก็มีแรงทำงานไปได้อีกนานแน่นอนค่ะ มิลค์ว่ายังเป็นผู้หญิงนี่แหละ ยิ่งจะต้องให้ความสำคัญ เพราะเราเป็นเพศที่อ่อนง่าย ยิ่งพออายุมากขึ้นการเผาผลาญมันก็น้อยลง ทั้งๆ ที่บางทีเราทานเท่าเดิมด้วยซ้ำ การออกกำลังกายเท่านั้นที่จะช่วยได้ อย่างถ้ามิลค์เข้าฟิตเนส ก็จะเลือกเล่นเครื่องที่ลดเฉพาะส่วนที่เราต้องการค่ะ”



“จริงๆ เวลาว่าง มิลค์พยายาม บั้นจรรย์านอยู่บ้าน หรือไม่กี่ชั๊ทท์ก่อนนอน ยกแข้ง ยกขา แต่ก่อนจะเล่นโยคะบ่อยจัดตารางเลย ประมาณอาทิตย์ละครั้ง เพราะตั้งแต่มิลค์มาทำงานตรงนี้ มีวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ก็พยายามแบ่งเวลาออกกำลังกายมั้ง อายุเราก็ไม่ใช่ น้อยแล้ว โกลั 30 เข้าไปทุกที”

นอกจากจะมารับบทบาทใหม่กับการเป็นผู้ประกาศข่าวและนักข่าวการเมืองแล้ว มิลค์ยังบอกอีกว่า ทุกวันนี้เธอพอใจและมีความสุขกับการทำงาน ส่วนงานในวงการบันเทิง คงไม่มีโอกาสได้กลับมาทำอีกแน่นอน ต่อจากนั้นเจ้าตัวเล่าถึงการแบ่งเวลาเล่นกีฬาต่อว่า

ขอบคุณ California wow สาขา เอสพลานาด เอื้อเฟื้อสถานที่