



‘ปราง’  
‘ทญูจ๋า’

## ยึดเส้นยึดสายด้วยโยคะ

ความที่เป็นสาวรักสุขภาพทั้งคู่ พอมีเวลาว่างจากการทำงาน “คุณไฟลุก” (BURN) ภาพยนตร์ซีรีส์รักโรแมนติกเรื่องล่าสุดจากค่ายไบเออร์สาวหน้าคม ‘ปราง-ปรางทอง ชิงธรรม’ กับนักแสดงน้องใหม่ ‘ทญูจ๋า-อาธิรฎาภา ภัทรภัทรกุลขิงขญา’ เลยโปรยเข้า ขอให้รางวัลสุขภาพด้วยการเล่นโยคะซะเลย...



### มาเล่นโยคะวันนี้รู้สึกยังโง่งบ้างจ๊ะ:

ปราง : “ถึงขั้นปวดกันเลยทีเดียว (หัวเราะ) เพราะว่าปรางออกกำลังกายก็จริงแต่ก็ไม่เคยเล่นโยคะมาก่อน แต่ก็ถือว่าโอเค คือตอนแรกคิดว่าคงไม่ยาก เพราะเห็นเค้าทำท่าท่ากันก็ดูธรรมดา สายๆ แต่พอทำจริงมันมีเรื่องของสติปลอมหายใจ การทำท่าค้างไว้ก็เลยรู้สึกว่ามันยิ่งกว่านะ แต่ก็สนุกดีค่ะ”

ทญูจ๋า : “สนุกดีเหมือนกันนะคะ ได้เผาผลาญ ให้ออกกำลังกายได้มากกว่ากิจกรรมยามว่างซึ่งตีมาๆ อย่างหนึ่งค่ะ”

### ประโยชน์ของโยคะ

ปราง : “ถ้าในความรู้สึกปรางการยืดเส้นมันใช้พอสมควรเลยนะ อย่างปรางเคยเล่นกีฬามาก่อน ลักษณะการยืดเส้นของเรานั้นก็เป็นท่าธรรมดา แต่อันนี้เค้ายืดโดยการมีสติ มีจุดประสงค์ มีเหตุและผลที่เกิดขึ้นมา ก็เลยรู้สึกว่ามันไม่น่าเบื่อเลยนะว่าแค่การเซ่งท่า การยืดตัวตรงมันก็ช่วยได้”

ทญูจ๋า : ทญูจ๋าถ้าสมมุติเราได้เส้นต่อไปเรื่อยๆ ร่างกายก็คงเฟิร์ม แล้วก็สุขภาพแข็งแรง

### ส่วนตัวเป็นสาวเฮลท์ตี้บีย่อย

ปราง : “ใส่ใจงานเรื่องมากกว่าค่ะ อย่างเช่นการเลือกทานอาหาร เพราะว่าเป็นคน enjoy eating (หัวเราะ) ส่วนในเรื่องของกีฬาที่มีบ้าง ปรางเป็นคนชอบในสิ่งที่เป็นเรื่องธรรมชาติ ก็เลยคิดว่าตรงนั้นเป็นสิ่งที่เฮลท์ตี้มากๆ แล้วส่วนตัวเป็นคนไม่ดื่มแอลกอฮอล์แล้ว เป็นคนกินง่าย แต่สิ่งที่ทานก็เป็นสิ่งที่เลือกแล้ว อย่างทญูจ๋าไม่ทานมัน ไม่ทานหนังไก่ เป็นคนคิดผลไม่ คือชอบอยู่แล้วนะค่ะ”

ทญูจ๋า : “ก็ใส่ใจสุขภาพนะคะ ถ้าว่างก็จะไปออกกำลังกาย เพราะว่าเป็นคนอ้วนง่าย ถ้าปล่อยนิดนึงก็จะอ้วนแล้ว”

### ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

ปราง : “มีอยู่ช่วงนึงตอนนั้นหนักโหมลดความอ้วนมาๆ 2 เดือนไม่ได้ทานข้าวเลย ทานแต่พวกวุ้นเส้นอย่างเดียว ไม่ทานเนื้อสัตว์เลย ทานแต่พวกเห็ดกับผลไม้ โอเคช่วงนั้นผอมจริง แต่เรามีความสุขเท่ากับการใช้ชีวิตแบบนั้น เพราะช่วงนั้นก็เหนื่อยง่าย ซึ่งปรางเลือกการมีความสุขจากการใช้ชีวิตมากกว่า ก็เลยเป็นคนที่ช่วงไหนอยากลดก็ลด แต่ช่วงไหนรู้สึกว่ายากก็จะเป็นอย่างนั้นเราก็อทำตามสิ่งที่ธรรมชาติสร้างมาดีกว่า”

ทญูจ๋า : “แต่ก่อนจะตัวอ้วน ปกติคนเราจะกินข้าววันละ 3 มื้อ ทญูจ๋าเปลี่ยนเป็นวันละ 2 มื้อ ไม่กินมื้อเดียว บางครั้งไม่กินข้าวเลย กินแต่กับ ซึ่งมันเป็นวิธีที่ผิด มีแต่คนที่ทำหอบเกิน ช่วงนั้นก็ไม่ค่อยมีแรง พอหลังจากนั้นเลยทานปกติ”

### วิธีลดน้ำหนักที่ดีที่สุดในความคิดของเรา

ปราง : “ปรางก็ทานข้าวจานปกตินะ แต่พยายามตักให้น้อย บอกตัวเองว่ามันเยอะไปแล้ว จะเน้นทานน้ำในช่วงทานข้าว คือบางคนอาจจะมองว่าทานข้าวพร้อมๆ กับน้ำมันไม่ดี แต่ปรางเลือกเพราะอย่างน้อยน้ำมันดีต่อร่างกาย แล้วข้าวกลางวันมักจะไม่ทาน จะทานช่วง 4 โมงแล้วรวบมือเย็นไปด้วย มันอาจจะไม่ได้เห็นผลในเร็ววัน จะค่อยๆ มากกว่า”

ทญูจ๋า : “หนูว่าข้าวจานนึงเราก็อาจจะกินซักรั้วหนึ่งแล้วก็กินผัก แล้วก็กินอาหารจำพวกปลา แล้วถ้ามีเวลาก็อยากให้ออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยก็จะดีมากเลยคะ มันก็ลดลงได้เร็วจะคะ”

ขอขอบคุณ California Wow Xperience Fitness สาขาสยามพารากอน ชั้น 4 ศูนย์การค้าสยามพารากอน ถนนพระรามที่ 1 แขวง/เขต ปทุมวัน กรุงเทพฯ โทร. 02-627-5999 ที่อำนวยความสะดวกและเอื้อเฟื้อสถานที่

