



66 ม้าว่าจะมีงานรัดตัวก็ตาม แต่ณรงค์ชัย คุณปลื้ม หรือตั๊ย ลูกชายคนท้ายสุดของกำนันเป๊าะ ปัจจุบันเป็นกรรมการผู้จัดการ บริษัท ไฟฟ์ สிடเดอร์ กรุ๊ป บริหารธุรกิจโรงแรม เดอะไฮด์ รีสอร์ท และกลุ่มไนเคื่อบางแสนมหานคร ยังคงแบ่งเวลาดูแลสุขภาพ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันหนึ่ง ณรงค์ชัย มาเปิดเผยเคล็ดลับการดูแลตัวเองอย่างง่ายๆ สำหรับคนที่ม้งานรัดตัวให้ผู้อ่านโพสต์ทูเดย์ ตั๊ยเป็นหนุ่มหน้าเข้ม รูปร่างสูงใหญ่

ฟอสฟอรัส และเหล็ก เช่นเดียวกับผลไม้อีกหลายชนิดที่ให้วิตามินและเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้หนุ่มตั๊ยยังให้ความสำคัญกับการรับประทานวิตามินซีเป็นพิเศษ "ผมรับประทานวิตามินซีเสริมเข้าไปด้วย ประโยชน์ก็คือ มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย" ณรงค์ชัย ยังมีมุมมองเรื่องของสมุนไพรด้วยว่า ปัจจุบันใครหลายคนหันมาให้ความสนใจกับการใช้และบริโภคสมุนไพรกันมากขึ้น เช่นเดียวกับเขา

ณรงค์ชัย คุณปลื้ม

ดูแลตัวเอง // ม้งานรัดตัว

อารมณ์ดี พุดจาคล่องแคล่ว เขาเป็นคนที่รู้จักดูแลตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ นียมออกไปท่องเที่ยวและพักผ่อนนอกสถานที่ ซึ่งช่วยได้มากในแง่ของจิตใจ ทำให้ร่างกายเราสดชื่น และพร้อมจะกลับมากลยงานต่อ "ผมชอบไปท่องเที่ยวต่างน้ำ บางทีก็ไปหัวหิน พัทยา เค็ยวันนี้ถ้าไปเที่ยวต่างประเทศก็อาจจะไปปีละครั้ง"

ส่วนการนอนหลับนั้น ณรงค์ชัยบอกว่า เป็นเรื่องสำคัญ ปกติจะเป็นคนนอนไม่ดึก และตื่นแต่เช้า ส่วนการออกกำลังกายโดยทั่วไป "ผมมักว่ายน้ำ แต่เด็ยวันนี้เมื่อมีเวลาน้อยลง จึงเลือกวิธีออกกำลังกายแบบสะดวกและใช้เวลาน้อย หันมากระโดดเชือกที่บ้านแทน คิดว่ายุ่งยากน้อยกว่า และยังช่วยบรรเทาเครียดได้ ถ้าเทียบกันแล้ว ผมคิดว่าการว่ายน้ำต้องเตรียมตั๊ยเยอะมาก"

ปกติณรงค์ชัยเป็นคนอ้วนง่าย เขาเลยหันมาปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานใหม่ โดยเลือกรับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น "เมื่อก่อนจะรับประทานอาหารตามใจปาก ไม่ได้คิดอะไรมาก แต่เด็ยวันนี้ต้องเลือกรับประทานสิ่งที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ต่างๆ ผมชอบรับประทานมังคุด มะละกอ แก้วมังกร แอปเปิ้ล ส่วนน้ำผลไม้ผมก็หันมาดื่มเป็นประจํา"

การบริโภคมังคุด ทำให้เราได้กากใยจากเนื้อของมังคุด ซึ่งช่วยในด้านของการขับถ่ายและยังได้สารอาหาร วิตามินและเกลือแร่อื่นๆ อีกหลายชนิด เช่น น้ำตาล กรดอินทรีย์ แคลเซียม

"ผมเลือกรับประทานสมุนไพรช่วยทำให้ระบบในร่างกายเราดีขึ้น สมุนไพรบางอย่างช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของเรา"



สูตรสำเร็จง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพของณรงค์ชัย ที่มีเพียงการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การเลือกรับประทานอาหาร โดยเฉพาะรับประทานผักและผลไม้หลายๆ รวมไปถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น่าจะมีประโยชน์สำหรับหลายๆ คน ที่ยังไม่ค่อยตระหนักเรื่องสุขภาพเท่าที่ควร ใครจะนำสูตรนี้ไปใช้บ้างก็ไม่ว่ากันครับ ◯

ฉบับสุขภาพดี
เรื่อง : สุรชัย
ภาพ : วิศิษฐ์ งามเงิน

The Tide Resort
PR Department
สรุปข่าวประชาสัมพันธ์ (PR news Clipping)

หนังสือชื่อ..... หนังสือ โนสทูเดย์

ประจำวันที่ 30 เดือน เม.ย. ปี พ.ศ. 48