

‘หนูนา’ ลัภณ พิบูลธรรม

แอร์โฮสเตส อาชีพที่สาวสวยหลายคนใฝ่ฝัน วันนี้เราได้มาพูดคุยกับสาวสวย รูปร่างสูงโปร่ง ผอมส่น บุคลิกดูเปรี้ยวๆ คนนี้ถึง ‘ความสุขในการรักษาสุขภาพร่างกาย ให้คงความสวยงาม ดูดีเสมอ พร้อมกับเจาะลึกกับงานที่เธอรัก’

คิดอย่างไรกับการทำงานในอาชีพที่สาวๆ หลายคนใฝ่ฝัน

รู้สึกดีและภูมิใจในสิ่งที่เราได้ทำ เพราะเป็นอาชีพที่สนุกและท้าทาย หลายคนอาจเข้าใจว่าอาชีพนี้แค่ให้บริการ แต่หน้าที่หลักจริงๆ แล้ว คือดูแลทางด้านความปลอดภัย ซึ่งถือเป็นอันดับหนึ่ง แต่ก็ไม่เคยละเลยที่จะเติมเต็มความสะอาดสบายแก่ผู้โดยสาร แต่ละเที่ยวบินก็มีความแตกต่างกันไป ไม่เหมือนกันเลย

แตกต่างยังไงคะ

หลายองค์ประกอบค่ะ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงานที่สลับเปลี่ยนกันไป ประเภทของเครื่องบินที่แตกต่างกันไป สภาพอากาศ เดี่ยวเจอนาวมาวกถึงติดลบ เดี่ยวร้อนมากถึงเกือบ 50 องศา ยังมีเรื่องของเวลาที่ต้องปรับตัวตลอดเวลา จุดหมายปลายทางและลักษณะของผู้โดยสารก็สำคัญ ต้องพบปะกับคนต่างชาติต่างภาษาต่างวัฒนธรรม ทำให้เราได้เห็นอะไรหลายมูมดี

งานหนักไหม-เคยเหนื่อยหรือเบื่อไหม

งานก็มีหนักบ้าง เบาบ้าง แล้วแต่ Route บิน ส่วนถามว่าเบื่อไหม ตอบได้เลยค่ะว่าไม่เคยเบื่อ อาจมีเบื่อบ้างแต่ก็แค่เบื่อกับรถของออกจากกระบี่ (หัวเราะ) รู้สึกสนุกทุกครั้งที่จะได้ไปทำงาน

ส่วนเหนื่อยมันก็มีบ้าง บางทีเราต้องอดหลับอดนอน เจอกับหลากหลายสถานการณ์และคนหลายรูปแบบ แต่ตัวอย่างที่พอจบไฟท์แล้วก็คือจบ ไม่ต้องเก็บกลับมาเครียด พอลงไปต่างประเทศได้พักผ่อน ได้ Shopping ได้ไปดูสถานที่สวยๆ หาของทานอร่อยๆ ได้เห็นอะไรใหม่ๆ ทุกอย่างมันก็เลยไม่น่าเบื่อ และหายเหนื่อยไปเลย

เวลาว่างจากการทำงานทำอะไรบ้างคะ

กลับจากบิน เราก็ต้องพักผ่อนให้เต็มที่ ออกกำลังกาย เวลาไปบินเราหายไปหลายวัน

พอกลับมาหนูนาก็จะให้เวลากับคนในครอบครัว โดยการทานข้าว คุยกันกับเพื่อน เราก็ต้องไปพบปะสังสรรค์ปาร์ตี้กันตามประสาสาวโสด



ดูแลตัวเองยังไงให้สวยดูดีเสมอ

เรื่องนี้หนูนาให้ความสำคัญมากนะคะ เวลาทำงานต้องดูดี-บุคลิกดี วางตัวดี แต่เรื่องสุขภาพน่าจะมาก่อน เพราะเป็นความสุขจากภายใน จะทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่หนักไปทางผัก ผลไม้ แล้วก็ดื่มน้ำเยอะ ทานแป้ง น้ำตาลน้อย ออกกำลังกาย วิ่ง ว่ายน้ำ และก็มียอดมวยเป็นประจำ

แล้วก็จะมี AktaVite กับนมสด เป็นอาหารเสริมแทนวิตามินต่างๆ พักผ่อนให้เพียงพอ

เคล็ดลับในการรักษารูปร่าง

จริงๆ แล้วเป็นคนชอบทานขนม ช็อกโกแลตมาก แต่พอเริ่มอ้วนก็จะลดๆ ลง ออกกำลังกายให้เยอะขึ้น บางช่วงวิ่งเป็นชั่วโมงแล้วก็ว่ายน้ำต่อให้เผาผลาญมากขึ้น แต่ก็เหนื่อยค่ะ

แล้วไหวเหอะคะ ออกกำลังกายเยอะขนาดนั้น

ไหวค่ะ เพราะหนูนาไม่ใช่วีรธิดาอาหาร มันจะทำให้สมดุลร่างกายเสีย ใช้ Balance Diet

แล้วก็อาหารเสริมช่วย ที่เห็นผลสุดๆ คือ คออาหารเย็น แต่จะมี AktaVite กับนม NONFAT บางทีก็ทำ Smoothie หรือโยเกิร์ต Yoghurt ก็จะได้วิตามิน+สารอาหารครบ

ไม่ทำให้หัวใจหรืออยากอาหาร ออกกำลังกายได้ดีแล้วก็ไม่อ่อนเพลียด้วยค่ะ

แล้วรู้จัก AktaVite ไດ้ยังงั ทำไมถึงได้ลองทานละคะ

เริ่มจากตอนไปเยี่ยมคุณยายที่ออสเตรเลียค่ะ ก็ลองซื้อมาทานดูจาก Chemist ที่โน่น ที่กลัลองเพราะอ่านฉลากอย่างละเอียดแล้วเห็นว่าเป็นอาหารเสริมที่ไม่มีสารเคมีอะไรปนเลย ไม่ใส่สี แต่งกลิ่น ไม่ใส่วัตถุกันเสียอย่างแน่นอน และเป็นสูตรที่ถูกคิดค้นโดยนักวิทยาศาสตร์และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสารอาหาร

ด้วยอาชีพที่เราทำอยู่ เราก็ต้องหันมาเป็นคนที่เอาใจใส่ด้านสุขภาพอย่างจริงจัง เพราะถ้าไม่แข็งแรงภูมิคุ้มกันไม่ดี ก็อาจจะป่วยบ่อยๆ ได้ ทำงานนั้นนอนไม่เป็นเวลา ผิดแผก ต้องใช้ร่างกายเยอะ ทั้งเจออากาศร้อน-หนาวสลับกัน ต้องปรับตัวให้ได้ จึงต้องเป็นคนที่ Healthy มากๆ และพิถีพิถันในการเลือก จึงต้องหาตัวช่วยที่มีคุณสมบัติแตกต่างและโดดเด่นกว่าผลิตภัณฑ์อื่น ทั้งด้านผลลัพธ์ และที่สำคัญจะต้องทานง่าย จึงมั่นใจ AktaVite

ปกติไม่ค่อยชอบทานวิตามิน หรือผงชงประเภทต่างๆ เพราะส่วนใหญ่จะมีสารเคมีบางอย่างที่มีผลกระทบต่อร่างกาย โดยเฉพาะตับและไตในระยะยาว แต่ที่เลือกบริโภค AktaVite เพราะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตใน 'ออสเตรเลีย' ซึ่งเป็นประเทศที่สะอาดและมีความเข้มงวดในขั้นตอนการผลิตอาหาร

พอมี AktaVite ประทับใจในรสชาติช็อกโกแลตที่แสนอร่อย (ชอบทานช็อกโกแลตอยู่แล้ว) ใช้ง่าย และรู้สึกทันทีว่าร่างกายเราพร้อมขึ้นมาก มันกระปรี้กระเปร่า และบาลานซ์



ของร่างกายดีขึ้น มีพลังงานต่อเนื่อง ไม่อึดโรยหรืออ่อนเพลียเลยนะคะ ออกกำลังกายได้นานขึ้น มีบ้างที่ปาร์ตี้ก็ แต่พอได้พักผ่อนเข้าก็รู้สึกสดชื่นดี รู้เลยว่าร่างกายเพอร์เฟกต์ เห็นได้จากภายนอก เพราะมีคนทักว่าดูสดใสเปล่งปลั่งขึ้นนะ สุขภาพผิว ผม เล็บ ก็ดีขึ้นด้วยค่ะ อาจเพราะเราได้วิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการครบ ยิ่งเป็น 98% Fat Free เลยไม่เลอะเลอะ ถ้าทานแล้วไม่อ้วนก็ยิ่งดี เป็นผู้หญิงต้องดูแลตัวเองมากๆ ค่ะ

เห็นผลดีกับชีวิตส่วนตัวและการทำงานมั๊ย

แน่นอนค่ะ สุขภาพที่ดีจากข้างในย่อมส่งผลถึงความสวยงามภายนอก ส่งผลถึงจิตใจ เพราะ Body & Mind นี่สัมพันธ์กันมาก สุขภาพที่เพอร์เฟกต์ทำให้จิตใจสบาย มีสติสมาธิที่ดี คิดดี มันก็ดีกับการใช้ชีวิตในสังคมที่วุ่นวายนะ รู้สึกได้เลยว่าเป็นคนที่มีพลังแล้วแอคทีฟขึ้น บุคลิก และ Life Style ก็เปลี่ยนเป็นแบบ Real Active Working Women ไปแล้ว

มีอะไรอยากฝากถึงสาวๆ คนอื่นๆ บ้าง?

ค่ะ หนูนาเชื่อว่าผู้หญิงไทยทุกคนเป็นคนสวยอยู่แล้วนะคะ ยิ่งถ้าได้รู้จักรักษาสุขภาพให้ดีแล้วก็จะยิ่งเห็นถึงผลภายนอกที่ชัดเจนทั้งหน้าตา-ผิวพรรณไปจนถึงบุคลิกภาพ โดยที่ไม่จำเป็นต้องไปเสริมเติมแต่งให้มากมาย 'Every women can be beautiful' ค่ะ

11* Benefits Section

มากกว่า 11 เหตุผลดีๆ ที่คุณต้องลองสนใจผลิตภัณฑ์หรือธุรกิจ

ติดต่อ 08 4100 8016

www.aktavithai.com

My Profile

ชื่อ : 'หนูนา' ลัภณ พิบูลธรรม

อายุ : 28 ปี

อาชีพ : แอร์โฮสเตส

การศึกษา : โรงเรียน มาแตร์ เดอี วิทยาลัย /

มหาวิทยาลัย อัสสัมชัญ สาขา Communication Arts

(อดีต เปรี้ยว Super Model 2001)