

กณัทภุมิตอนนี้ 40 องศา รมิดา รัสเซลล์ มณีเสถียร หรือ เบิกกี้ - ริสา หงส์หิรัญ อดีตมิสไทยแลนด์เวิลด์ ปี 1988 บอกว่ามีวิธีคลายร้อน แกรมช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย ด้วยสมูทตี้เย็น ๆ ซินใจ อยู่ห้อง เหมาะกับอากาศร้อน

ก่อนอื่นมาอัปเดตชีวิตของเบิกกี้ - ริสา ก่อนดีกว่า ปัจจุบันเธอดำรงตำแหน่งผู้บริหารระดับ ผู้อำนวยการฝ่ายสินค้าบุติกสตรีและเครื่องหนัง บริษัท ไอ.ซี.ซี และกำลังสร้างแบรนด์ 'เบิกกี้ รัสเซลล์' เปิดตัวผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าและผิวกาย กลิ่นกุหลาบจากอังกฤษแบรนด์ 'โลเดอ โรส' (L'EAU DE ROSE) ริสาบอกว่า

"ชื่อในวงการ ริสา หงส์หิรัญ ใช้มาตั้งแต่เข้าประกวดนางงาม พอทำงานปกติ ชื่อทางการคือ รมิดา นามสกุลเดิม รัสเซลล์ พอแต่งงานเลยเติมมณีเสถียร (ปวีฑา มณีเสถียร) ชื่อเลยยาวมาก เริ่มแรกเราเป็นนางแบบ สังกัดโมเดลลิ่งเอ็มทีโอ เดียวนี้เป็นกลายเป็นสถาบันแต่งหน้า อยู่มาวันหนึ่งไปเป็น 1 ใน 10 สาวแพรวปี 2529 เดินแบบถ่ายแบบไปเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งช่อง 3 บอกว่ามีรายการโทรทัศน์อยากให้เราทำแต่เราแอบไปประกวดนางงามก่อนได้ไหม เพราะสมัยก่อนเป็นสเก็ปคือถ้าเป็นใครมาจากไหนไม่รู้ จะมาเป็นดารา นักแสดง พิธีกร ไม่ได้ เขาก็ให้เราเข้าประกวด จะได้ไม่ได้ไม่เป็นไร ปรากฏว่าโตรองอันดับ 1 เมื่อปี 2531 พอลงจากเวทีมาก็ได้เป็นพิธีกรสมใจนี่"

จากนั้นก็มีโอกาสทำงานทั้งเดินแบบ พิธีกร เล่นละคร และออกอัลบั้มร่วมกับ แจ็คคุณพล แก้วกาญจน์ ในชุด 'สะบัด' เป็นเพลงเร็วชุดเดียวของพี่แจ้

หนึ่ง ละคร เพลง เดินแบบ และเคยเป็น ดีเจ.คลื่น 103.5 ยุคก่อนยังไม่ค่อยมีเซเลบมาจัดรายการวิทยุ เราเป็นรุ่นแรก ๆ เรียนด้านบริหารธุรกิจ เอกการโรงแรม ที่ เอแบค (จบปี 2535) และเรียนต่อปริญญาโทด้านนิเทศศาสตร์ ที่จุฬาฯ (จบปี 2542) จะเรียนต่อปริญญาเอกก็คงไม่ไหวเพราะตอนนี้ลูกสาว 5 ขวบ (นาซ่า - นาทาชา รัสเซลล์) ต้องดูแลเพราะว่าทำงานหนัก วัน ๆ แทบ

ไม่มีเวลาให้กับครอบครัว"

แม้เธอทำงานในวงการบันเทิง ทว่างานจริง ๆ เกี่ยวข้องกับการบริหารธุรกิจมาตั้งแต่เรียนปริญญาตรี ทำเรื่อยมาจนรับงานประจำมาเกือบ 13 ปี ยิ่งรับงานแสดงบ้างประปราย เช่นตอนนี้กำลังถ่ายละครเรื่อง 'สุภาพบุรุษลูกผู้ชาย' ช่อง 7 น่าจะได้ชมกันเร็ว ๆ นี้

ส่วนบทบาทของผู้บริหารคงอยู่พร้อมกับสร้างแบรนด์ของตัวเอง มีผลิตภัณฑ์

เสื้อผ้า สปาโปรดักท์ และจิวเวลรี่ แม้งานหนักแต่พอกลับบ้านจะทุ่มเวลาให้กับครอบครัว เธอไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำเยอะ ใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณโดยไม่อาศัยศัลยกรรม เพราะกลัว ดังนั้นอาหารการกินเป็นสิ่งสำคัญ ขอสวยสดใสตามวัย

เรื่องอาหารการกินเธอก็หาสารพัดสูตรที่กินแล้วสุขภาพดี เพราะตอนหลังคลอดนี้

หนัก 103 กิโล จากนั้นลดไป 14 กิโล ซึ่งน้อยมาก เธอจึงหันมาเลือกวิธีการรับประทานอาหาร ทำให้ลดลงไปได้อีก 11 กิโล ดังนั้นวันนี้ สมูทตี้ที่เธอแนะนำ เป็นหนึ่งในสูตรลดน้ำหนักและสร้างความสดชื่นคลายร้อน ให้คุณค่าวิตามินต่าง ๆ มีแอปเปิ้ลที่มีสารช่วยยับยั้งความรู้สึกหิว หมัก 1 เดือน ลด 5 กิโล แต่กินแอปเปิ้ลไม่เกินวันละ 8 ผล กินสัปดาห์ละ 3 วัน ที่เหลือรับประทานอาหารตามปกติ สนใจลือกสูตรเมนูสมูทตี้ 2 สูตร ช่วยลดน้ำหนัก ดื่มน้ำความร้อน ได้เลย หรือติดตามชมได้ในรายการ หวานหมู

by หมูหวาน ช่องกรุงเทพธุรกิจ ทีวี อาทิตย์ที่ 14 เมษายน เวลา 09.00-09.30 น. รีรันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2556 เวลา 17.30-18.00 น. ติดตามฟังได้ที่ 90.5 FM รายการชิมชมช้อปโดยหมูหวาน วันอาทิตย์ที่ 14 เมษายน เวลา 14.00-15.00 น.

ดื่มดับร้อน กับ 'รมิดา รัสเซลล์'

