

กาละแมร์ เปิดตัวหนังสือใหม่ ‘KITCHEN MARE’ กับการปฏิวัติร่างกายครั้งใหญ่



พิธีกรผีปากกล้า...เลิฟกูรู...เจ้าแม่แห่งความโสด...ใครจะนิยามเธอว่าอย่างไรก็ตาม วันนี้ ‘กาละแมร์-พัชศรี เบญจมาศ’ ขอก้าวสู่การเป็นกูรูสุขภาพ ชวนทุกคนมาปฏิวัติตัวเองให้มี ร่างใหม่ที่ดีที่สุด กับหนังสือ ‘KITCHEN MARE’

ตอนนี้ใครที่อยู่ใกล้ตัวกาละแมร์ ถ้าลองได้ตามนางเรื่องออกกำลังกาย อาหารคลีน นางจะคุยแบบไม่หยุด และแนะนำได้อย่างออกรสชาติ คล้ายๆ สาวเชียร์สินค้าเลยทีเดียวนะ จนคนถามต้องไปปฏิบัติตาม คนที่เสร็จนางมาแล้วคือ ชมพู อารยา เพราะอัตรายการด้วยกัน และตอนนี้ยังรวมแก๊งค์เพื่อนดาร่า พิธีกรไปออกกำลังกายด้วยกันบ่อยๆ

กาละแมร์ กล่าวว่า “เมื่อเรากลับมาให้ความสำคัญกับสุขภาพ สิ่งที่ได้กลับมาไม่ใช่ความเบื่อหน่าย กินอาหารไร้ชีวิตชีวา หรือต้องใช้ชีวิตบนลู่วิ่งวันละเป็นชั่วโมงๆ แต่กลับกลายเป็นความสนุก ความคิดสร้างสรรค์และเป็นจุดกำเนิดของ ไอเดียดีๆ อีกร้อยแปดพันเก้าที่เราได้ ค้นพบ ดัดแปลง และนำมาดูแลตัวเอง ชีวิตจึงมีสีสันยิ่งขึ้นไปอีก”

ทั้งหมดทั้งมวล ถูกรวบรวมมาเป็น ‘KITCHEN MARE’ โดยสำนักพิมพ์ ‘PleaseHealth’ หนังสือแนวสุขภาพดีเล่มแรกในชีวิตของกาละแมร์ ที่ว่าด้วยเรื่องราวการปฏิวัติตัวเองครั้งใหญ่ ที่เจ้าตัวก็แทบไม่เชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองไปได้ขนาดนี้ ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้รู้วิธีการ กิน การอยู่ การออกกำลังกาย และเมนูการทำอาหารง่ายๆ ในแบบกาละแมร์ซึ่งคุณก็ทำได้เอง “ถ้าคุณอยากกาละแมร์ทำอาหารได้ คนทั้งโลกต้องทำได้”

ภายในงานเปิดตัวหนังสือ อุ่นหนาฝากังไปด้วยเพื่อนพ้องน้องพี่ในวงการฯ มาร่วมแสดงความยินดี อาทิ ชมพู-อารยา เอฮาร์เก็ต ทายาทผู้ถูกคายตะขาบจากกาละแมร์ กลายเป็นสาวหุ่นฟิต พร้อมพิธีกร เอกกี้ ที่จะมาล้วงลับความเป๊ะเวอร์ของ 2 สาวบนเวที

“ถ้า ‘ใจ’ คุณบอกว่า ‘ฉันจะทำ’ เชื่อสิว่า ต่อจากนั้นมันก็ไม่มีอะไรยากแล้วละค่ะ ขอให้สนุกกับการดูแลสุขภาพตัวเอง และภูมิใจในอาหารทุกจานที่คุณทำมันขึ้นมาด้วยตัวของคุณเอง” กาละแมร์ทิ้งท้าย

หนังสือ ‘KITCHEN MARE’ วางแผงแล้ววันนี้ ที่บูธ PleaseHealth W18 ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 44 และงานสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ครั้งที่ 14 ตั้งแต่วันที่ - 10 เมษายน 2559 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ และร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป