

# กาละแมร์ เปิดตัวหนังสือใหม่ 'KITCHEN MARE'

## พร้อมเพื่อนพ้อง ู้ดดี จ้า-ยศสินี นก-ศิขรินธาร



กาละแมร์ เปิดตัวหนังสือใหม่ 'KITCHEN MARE' กับการปฏิวัติร่างกายครั้งใหญ่

พิธีกรฝีปากกล้า...เลิฟกูรู...เจ้าแม่แห่งความโสด...ใครจะนิยามเธอว่าอย่างไรก็ตาม วันนี้ 'กาละแมร์-พัชรศรี เบญจมาศ' ขอก้าวสู่การเป็นกูรูสุขภาพ ชวนทุกคนมาปฏิบัติตัวเองให้มี ร่างใหม่ที่ดีที่สุด กับหนังสือ 'KITCHEN MARE'

ตอนนี้ใครที่อยู่ใกล้ตัวกาละแมร์ ถ้าลองได้ตามนางเรื่องออกกำลังกาย อาหารคลีน นางจะคุยแบบไม่หยุด และแนะนำได้อย่างออกรสชาติ คล้ายๆ สาวเชียร์ลีนค้าเลยที่เดียว จนคนถามต้องไปปฏิบัติตาม หลายๆ คนเสร็จนางมาแล้ว เพราะอัตรายการด้วยกัน และตอนนี้ยังรวมแก๊งค์เพื่อนดารา พิธีกรไปออกกำลังกายด้วยกันบ่อยๆ

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

ทั้งหมดทั้งมวล ถูกรวบรวมมาเป็น 'KITCHEN MARE' โดยสำนักพิมพ์ 'PleaseHealth' หนังสือแนวสุขภาพดีเล่มแรกในชีวิตของกาละแมร์ ที่ว่าด้วยเรื่องราวการปฏิบัติตัวเองครั้งใหญ่ ที่เจ้าตัวก็แทบไม่เชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองไปได้ขนาดนี้ ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้รู้วิธีการ การกิน การอยู่ การออกกำลังกาย และเมนูการทำอาหารง่ายๆ ในแบบกาละแมร์ซึ่งคุณก็ทำได้เอง “ถ้าคุณอยากกาละแมร์ทำอาหารได้ คนทั้งโลกต้องทำได้”

ภายในงานเปิดตัวหนังสือ อุณหภูมิผัดแข้งไปด้วยเพื่อนพ้องน้องพี่ในวงการฯ มาร่วมแสดงความยินดี อาทิ ู้ดดี จ้า-ยศสินี นก-ศิขรินธาร ที่มาเม้าท์มอยเรื่องการช้อปปิ้งของ Healthy เข้าครัว การออกกำลังกาย กินอาหารดีแล้วชีวิตดีอย่างไร พร้อมการทำอาหารคลีนแบบง่ายๆ ซึ่งงานนี้ดำเนินความสนุกสนานโดย อัน-ศรีพรรณ และพิเศษสุดในการจัดงานครั้งนี้ยังได้ ป้าต๋อ ผู้เนรมิตงานน่ารักๆ ขึ้นมา

“ถ้า ‘ใจ’ คุณบอกว่า ‘ฉันจะทำ’ เชื่อสิว่า ต่อจากนั้นมันก็ไม่มีอะไรยากแล้วละคะ ขอให้สนุกกับการดูแลสุขภาพตัวเอง และภูมิใจในอาหารทุกจานที่คุณทำมันขึ้นมาด้วยตัวของคุณเอง” กาละแมร์ทิ้งท้าย หนังสือ 'KITCHEN MARE' วางแผงแล้ววันนี้ตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป