

# ขี้ตาแรง ซีแนม สวยเปลี่ยนไปมาก แซบได้เบอร์นี้



จากสาวเจ้าเนื้อหุ่นอวบอ้วน ปฏิวัติตัวเองใหม่ ให้ดูดี หุ่นเพรียวเซ่งวับ ต้องยกให้นักร้องสาว ซีแนม สุนทร หรือ ซีแนม เอเอฟ ยิ่งนับวันเธอยิ่งสวยขึ้น หุ่นดียิ่งขึ้น ล่าสุดเธอเปิดใจหมดเปลือก กลางรายการ #BeautyIntrend กว่าจะหุ่นดีแบบนี้ต้องผ่านเรื่องราวอะไรมาบ้าง และอะไรคือแรงบันดาลใจในการดูแลตัวเองของเธอ

ย้อนกลับไปเมื่อ 13 ปีที่แล้วเรคือรุ่นแรก เต็กมาก ๆ มาพร้อมกับความอวบ เป็นสาวเจ้าเนื้อ อ้วนที่คล่องแคล่ว แนมเคยหนักสุด ๆ 90 กก ตอนนั้นคนชอบเราที่เรอ้วน แล้วแนมคิดว่าอ้วนไม่ใช่ปัญหา เราจะอยู่กับการกินสนุกสนาน มาก ๆ ปล่อยไปเรื่อย ๆ พอเราเจออุปสรรคเรื่องของโรค ตอนนั้นถ่ายหนัง มีคอนเสิร์ต เราารู้สึกว่าเจ็บหัวใจ เหมือนมีคนเอามือมาแทงหัวใจ สรุปลงไปตรวจเป็นหัวใจโต เป็นหอบด้วย เวลาอยู่ในที่แคบเหมือนจะหายใจไม่ออก ปวดขา ปวดเข่า เพราะว่าเราปล่อยน้ำหนักเยอะไป คุณหมอยังบอกอีกว่าเหมือนมีพังผืดมาเกาะที่หัวใจ ถ้าไม่ลดน้ำหนัก ก็อาจจะเป็นโรคหัวใจอันตรายถึงชีวิต เราเลยตั้งใจลดมาเรื่อยๆ ปัจจุบันแนมน้ำหนัก 54-55 กก. อ้วนสุดในช่วงหลังๆ แล้ว เคยผอม 49-50 กก. ช่วงหลังๆทานบ้างแล้ว เราตั้งเป้าว่าห้ามหนักเกิน 55 กก. เรื่องศัลยกรรมถือเป็นเรื่องธรรมดา มากๆ คือแนมทำจมูกอย่างเดียวเพราะว่าเราเป็นลูกครึ่ง ส่วนตาชัดอยู่แล้ว คือทำศัลยกรรมให้เข้ากับตัวเองตามความเหมาะสม แนมอยากบอกทุกคนว่าขอให้ตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลตัวเองทุกคนทำได้ แนมใช้ชีวิตคุมอาหาร ออกกำลังกาย วิถีทางธรรมชาติมันเป็นส่วนหนึ่งที่คุณต้องทำอยู่แล้ว ปัจจุบันเราอยู่ในยุคที่มันดีมากๆ อย่างที่คุณหมอที่พีเมคคลินิกบอกมันมีนวัตกรรมที่ช่วยเราเพราะฉะนั้นแค่เราเริ่มต้น มันก็มีทั้งนวัตกรรมหรือการดูแลตัวเองที่ทำให้คุณดูดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น เอาเป็นว่าง่าย ๆ ไม่ต้องคิดว่าเราสวยเราคิดว่าเราสุขภาพดีก่อน แล้วความสวยมันจะตามมา เราลองเลือกดูถ้าเราเหมาะกับสิ่งธรรมชาติก็ทำ แต่ถ้าเรารู้สึกไม่มีเวลาเราลองมาปรึกษาคุณหมอเพราะนวัตกรรมสมัยนี้สวยได้ง่ายในเวลาแป๊บเดียว ปลอดภัยด้วย แนมอยากจะให้ทุกคนหันมาดูแลตัวเองลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคตนะคะ

เรียกว่า ซีแนม เอเอฟ เป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้สาวไทยหลายๆคน ลูกขึ้นมารักตัวเองและอยากดูแลตัวเองมากยิ่งขึ้นเหมือน หลังจากสัมภาษณ์เสร็จเธอพร้อมใช้ตัวช่วยเทคนิคการสลายไขมัน กำจัดเซลลูไลท์ และปรับผิวเรียบเนียน ที่ Pmedclinic (พีเมคคลินิก) เพื่อช่วยดูแลให้ “ซีแนม” เป๊ะปังมากยิ่งขึ้น สามารถติดตามรายการสด #BeautyIntrend ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. <https://www.facebook.com/Pmedclinic>