

“ดาร์” ฟิตบิ่ง...โรคไม่กวน เผยชาติ “ออกกำลังกาย เป็นยาวิเศษ”



กรุงเทพฯ – 22 ตุลาคม 2556 – ขึ้นทำเนียบดารานุ่ม “ฟิตบิ่ง” ไปซะแล้วสำหรับ นาวิน เยาวพลกุล หรือ นาวิน ดาร์ ล่าสุดเปิดเผยสูตรยาดีที่ทำให้สุขภาพสุดฟิตเกินร้อยในงานเปิดตัวโครงการ **Exercise is Medicine Thailand** หรือ โครงการออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ ที่เปิดตัวเป็นครั้งแรกในประเทศไทย โดย “วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล” และ “โคคา-โคลา” ที่มีเป้าหมายผลักดันให้บุคคลากรทางการแพทย์นำ “การสั่งการออกกำลังกาย” (**Exercise Prescription**) ไปใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการดูแลและรักษาผู้ป่วยในประเทศไทย ลดการพึ่งพายาและพัฒนาสุขภาพโดยรวม ป้องกันปัญหาโรคไม่ติดต่อที่กำลังเป็นมหันตภัยเงียบในประเทศไทย...



หนุ่มดาร์เลยได้โอกาสขอเล่าประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเองหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดว่า

“ที่บ้านปลูกฝังให้ออกกำลังกายตั้งแต่เด็กๆ แต่เมื่อโตขึ้นด้วยภาระหน้าที่ต่างๆ ทำให้มีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงใกล้เรียนจบปริญญาเอกที่สหรัฐอเมริกา เรียนหนักมาก ทำให้เกิดความเครียดสูง น้ำหนักพุ่งขึ้นเกือบ 100 กิโลกรัม ส่งผลให้สุขภาพย่ำแย่ จึงตั้งปณิธานกับตัวเองเอาไว้ว่า จะต้องกลับมาแข็งแรงให้ได้ เริ่มต้นจากลงแข่งวิ่งมาราธอน 42 กิโล ผมเริ่มซ้อมวิ่งล่วงหน้า 5 เดือน และสุดท้ายก็ทำสำเร็จและสุขภาพดีขึ้นด้วย จึงจุดประกายว่าจะไม่ปล่อยให้ร่างกายเป็นอุปสรรคอีกต่อไป หลังจากนั้นเริ่มออกกำลังกายอย่างจริงจังจนเป็นกิจวัตร คือ ตื่นเข้ามาเริ่มด้วยการว่ายน้ำ 20 นาที 1000 เมตร สลับกับไปวิ่ง 3 รอบสวนลุมพินี ระยะทาง 7.5 กิโลเมตร และออกทริปปั่นจักรยานทุกครั้งที่มีโอกาส แต่ทั้งนี้จะต้องดูด้วยว่าการออกกำลังกายแบบใดที่เหมาะสมกับตัวเองเพื่อลดอาการบาดเจ็บและให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดแก่ร่างกาย ผมคิดว่าถ้าโครงการ **Exercise is Medicine Thailand** สามารถอบรมและผลักดันให้แพทย์สั่งการออกกำลังกายเหมือนการสั่งยาได้จริงๆ จะเป็นประโยชน์กับคนไทยมากครับ เพราะผมพิสูจน์แล้วว่ายาวิเศษที่ดีที่สุดของสุขภาพเราคือการออกกำลังกายนี้เอง” ใครจะเอาสูตรเด็ดเคล็ดลับ (ไม่)ลับของหนุ่มดาร์ไปใช้ก็ได้ไม่ว่ากัน แต่จะให้ได้ดีต้องดูว่าการออกกำลังกายแบบใดที่เหมาะสมกับตัวเองด้วย