

# “หุ่นสวยสุขภาพดีกับ SWIZER” พร้อม อุ่ม-ลักขณา เปิดตัวคู่มือ



SWIZER เมล็ดเจียแบรินด์ไทย นำเข้าจากประเทศเม็กซิโก ต้นกำเนิดเมล็ดเจียแห่งแรกในโลก จัดงาน “หุ่นสวยสุขภาพดีกับ SWIZER” พร้อมแขกรับเชิญ อุ่ม-ลักขณา วัฒนวงษ์ศิริ ที่มาพร้อมคู่มือเปิดตัวครั้งแรกภายในงาน

คำนิยามของผู้หญิงทุกยุคทุกสมัยคือ สวยเป๊ะและหุ่นดี ซึ่งการมีรูปร่างที่ดีหรือไม่อ้วนนั้น นอกจากจะเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเองแล้ว ยังช่วยลดการเกิดโรคต่างๆ เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และอื่นๆ ด้วย

พ.ญ.วาริรัตน์ โชมศิริ หรือ หมอรี ผู้บริหาร นีโอ เลเซอร์ คลินิก และเจ้าของแบรนด์ ‘SWIZER’ กล่าวว่า “ปัจจุบันผู้หญิงหันมาลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย การทานอาหารเสริม รวมถึงการกินคลีน ซึ่งเมล็ดเจียก็เป็นหนึ่งในอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เหมาะที่จะเป็นอาหารลดน้ำหนักอย่างดี เพราะเมล็ดเจียอุดมด้วยไฟเบอร์ที่ละลายในน้ำได้ เมื่อนำไปแช่ใน นม น้ำผลไม้ เมล็ดก็จะทำการอมน้ำเอาไว้ เมื่อเราทานเข้าไป ไฟเบอร์ก็จะทำการขยายตัวในกระเพาะเราจึงรู้สึกอิ่มนาน ที่สำคัญคือมีไขมันต่ำ เมล็ดเจียจึงถือเป็นตัวช่วยลดน้ำหนักที่ดีสำหรับสาวๆ

เคล็ดลับการทานเมล็ดเจียนั้น สามารถทานได้ทั้งแบบแห้งและแบบแช่น้ำ โดยแบบแช่น้ำนั้น ทำได้โดยการนำเมล็ดเจียประมาณ 1 ช้อนโต๊ะไปแช่น้ำ เมล็ดเจียก็จะพองตัว แล้วจึงค่อยรับประทาน ในส่วนของแบบแห้งนั้น ทำได้โดยการนำเมล็ดเจียโรยไปในอาหารแค่ 1 ช้อนโต๊ะ หลังจากนั้นเมื่อรับประทานไปแล้ว พอเมล็ดเจียเข้าไปในร่างกายของเราจะพองออกอีก 9 – 12 เท่าหรือประมาณ 10 เท่า ทำให้เมื่อทานไปแค่ช้อนเดียวก็จะรู้สึกอิ่มได้ หรือนำเมล็ดเจียประมาณ 1 ช้อนโต๊ะไปแช่ในน้ำผลไม้ ก็จะได้เมนูอร่อยทานง่าย อิ่มนาน และได้ประโยชน์อีกด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีควรเลือกทานเมล็ดเจียที่ปลูกจากถิ่นกำเนิดดั้งเดิมที่เม็กซิโก ที่ถือว่าเป็นแหล่งของเมล็ดเจียที่ดีที่สุดในโลก” พ.ญ.วาริรัตน์ กล่าวเสริม

อุ่ม ลักขณา วัฒนวงษ์ศิริ เผยว่า “ด้วยความที่ทำงานในวงการบันเทิง ต้องดูแลเรื่องรูปร่างเป็นพิเศษ จากแต่ก่อนที่ไม่ค่อยสนใจ แต่พออายุมากขึ้น ก็เริ่มที่จะต้องดูแลตัวเอง ประกอบกับอยากสุขภาพดีด้วย จึงเริ่มหันมาดูแลสุขภาพ เริ่มต้นด้วยการออกกำลังกาย เข้าฟิตเนสเป็นประจำ นอกจากนี้ก็ต้องทานอาหารที่ดีควบคู่ไปด้วย แต่ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบกับงานในวงการบันเทิง ไหนจะธุรกิจส่วนตัว บางครั้งก็ทานอาหารไม่ตรงเวลา ไม่ครบ 5 หมู่บ้าง จนเมื่อได้มารู้จักกับเจีย ก็รับประทานเจียเป็นอาหารเช้า ก่อนไปออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยให้อิ่มท้องและได้สารอาหารครบถ้วน เรียกว่าตอนนี้เจียเป็นคู่มือหุ่นดีของอุ่ม ขาดไม่ได้เลย”

สำหรับกิจกรรมภายในงาน นอกจากจะมีเสวนาบนเวทีแล้ว ยังมีกิจกรรมชิงรางวัล และมีเมนูอาหารต่างๆ จากผลิตภัณฑ์จากเมล็ดเจียให้ได้ชิม เพื่อสุขภาพดีกันในงานอีกด้วย ห้ามพลาดแล้วการเลือกทานอะไรต้องอยู่ในความพอดี หาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ และต้องประกอบกับการพิจารณาของแพทย์สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว

เมล็ดเจีย SWIZER มีวางจำหน่ายแล้วทั่วประเทศ ใน เดอะมอลล์, ฟู๊ดแลนด์, แม็กซ์แวลู, อีฟแอนด์บอย, วัตสัน และห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ ดูรายละเอียดอื่นๆเกี่ยวกับเมล็ดเจียได้ที่ [www.swizerstore.com](http://www.swizerstore.com) และ เพจบุ๊กแฟนเพจ Swizersuperfood สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือสั่งซื้อได้ที่ โทร. 084-330-4444