

Headline	Exercise and diet are keys to better health		
MediaTitle	Daily News		
Date	09 Sep 2020	Language	Thai
Frequency	Daily	Circulation	810,000
Readership	2,025,000	Section	National and Provincial
Color	Full Color	Page No	17
ArticleSize	721 cm <sup>2</sup>	AdValue	THB 248,816
Journalist	NULL	PR Value	THB 746,447



SANSIRI PLUS+

# RUN 4U

#4 วิ่งนี้เพื่อน้อง

แสนสิริ และ พลัส พร้อมพอร์ดี  
ชวนคุณมาร่วมวิ่ง เพื่อสุขภาพที่ดี  
พร้อมช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส ผ่านมูลนิธิเสริมกล้า  
กับ RUN 4U งานวิ่งการกุศล แบบ Virtual Run  
ให้คุณวิ่งเมื่อไหร่ ที่ไหนก็ได้

**สมัคร พร้อมส่งผลวิ่งได้แล้ว  
ตั้งแต่วันที่ - 15 ต.ค. 2563**

**ออกกำลัง-อาหาร**  
**คือสำคัญของการมีสุขภาพดี**

Headline	Exercise and diet are keys to better health		
MediaTitle	Daily News		
Date	09 Sep 2020	Language	Thai
Frequency	Daily	Circulation	810,000
Readership	2,025,000	Section	National and Provincial
Color	Full Color	Page No	17
ArticleSize	721 cm <sup>2</sup>	AdValue	THB 248,816
Journalist	NULL	PR Value	THB 746,447

งานยุ่งจนไม่มีเวลา เป็นข้ออ้างยอดฮิตในการไม่ยอมดูแลสุขภาพ ไม่ไปออกกำลังกาย สำหรับใครหลายคน

แต่สำหรับ **โอม-ปิติ จารุกัจจา** รองกรรมการผู้จัดการฝ่ายพัฒนาโครงการแนวสูงและบริหารกลยุทธ์โครงการ บริษัท แอสสิริ จำกัด (มหาชน) (SIRI) กลับบอกว่าแรงบันดาลใจที่ทำให้หันมาดูแลสุขภาพ มาจากการทำงาน ทั้งจากการทำโครงการต่าง ๆ ร่วมกับ โรงพยาบาลสมิติเวช การที่ต้องเลือกซื้อเครื่องออกกำลังกายให้กับโครงการต่าง ๆ รวมไปถึงการได้มาทำโครงการ “**แอสสิริ แมคยาร์ด**”

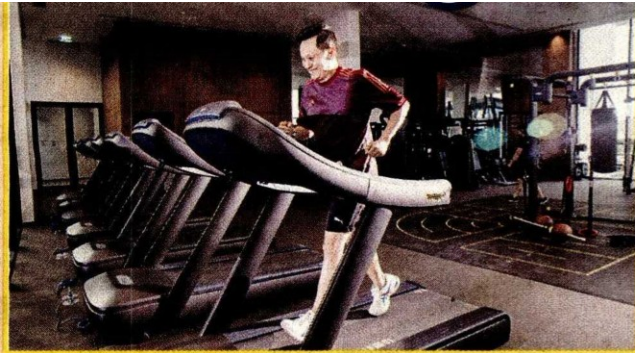
เพราะ **โอม-ปิติ** เชื่อว่าเรื่องของคุณภาพมีด้วยกัน 2 ประเด็น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอคือประเด็นที่หนึ่ง แต่จริง ๆ แล้ว 80% ของการมีสุขภาพที่ดีอยู่ที่การกิน กินอาหารให้ครบ ไม่ใช่อดอาหาร ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสม เมื่อประมาณ 3 ปีที่แล้วจึงเริ่มทำโครงการ แอสสิริ แมคยาร์ดขึ้นมา ด้วยแนวคิดที่ว่าอยู่คนเดียว ทำไม่ปลูกผักไม่ได้



“ในช่วงเวลานั้นก็เริ่มศึกษาเรื่องการปลูกผัก การทำเกี่ยวกับเรื่อง healthy nutrition เป็นอย่างไร ก็พยายามศึกษา ล่าสุดแอสสิริ ย้ายบ้านไปที่สิริแคมปัส แมคยาร์ดที่นั่นมีส่วนที่ใหญ่มาก เรียกได้ว่าเป็นสวนกลางเมืองที่ใหญ่สุด ด้วยคอนเซ็ปต์ คอมมูนิตีชีเขียวเพื่อการอยู่อาศัยอย่างยั่งยืน ที่ T77 เป็นตัวอย่าง ในแมคยาร์ดมีลู่วิ่ง 800 เมตร ให้คอมมูนิตีปลูกบ้านที่อาศัยอยู่ในนั้น พนักงาน ได้มาออกกำลังกายได้ นอกจากนี้ยังมีเรื่องของการเรียนรู้เกษตร เด็กบางคนไม่เคยเก็บไข่ไก่ เก็บผัก ปลูกผัก ก็ได้มาเรียนรู้ ได้มาเก็บผัก เก็บไข่ไก่ ปลูกผัก เราพยายามคิดเรื่องนี้ เพราะเรามองว่าเวลาสร้างคอนโดมิเนียม ไม่ใช่แค่อิฐหินปูนทราย แต่เราพยายามสร้างไลฟ์สไตล์ สร้างคอมมูนิตีให้กับเขา”

ส่วนเรื่องของการออกกำลังกาย **โอม-ปิติ** บอกว่าเมื่อก่อนออกกำลังกายบ้าง แต่ไม่ได้ออกเป็นประจำ จะชอบวิ่งบน تردมิลล์ ส่วนหนึ่งของงานคือการเลือกซื้อเครื่องออกกำลังกายให้กับโครงการต่าง ๆ เลือกอุปกรณ์ยิมจนเรียกได้ว่าเชี่ยวชาญ ได้ลองใช้อุปกรณ์แทบทุกอย่าง แต่ด้วยความเป็นคนชอบรับประทาน และไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน มีปัญหาคอเลสเตอรอลกับยูริกสูงเกินมาตรฐานไปบ้าง แต่หลังจากหันมาออกกำลังกายอย่างจริงจัง

Headline	Exercise and diet are keys to better health		
MediaTitle	Daily News		
Date	09 Sep 2020	Language	Thai
Frequency	Daily	Circulation	810,000
Readership	2,025,000	Section	National and Provincial
Color	Full Color	Page No	17
ArticleSize	721 cm <sup>2</sup>	AdValue	THB 248,816
Journalist	NULL	PR Value	THB 746,447



และดูแลเรื่องการรับประทาน เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ทำให้น้ำหนักลดลง ผลการตรวจร่างกายตอนนี้ก็เป็นปกติทุกอย่าง  
 “ทุกวันนี้ ต้องยอมรับว่าเวลาเรามีน้อย ทำงานค่อนข้างเยอะ ก็ใช้ วิถีการก็คือ ไปฟิตเนส วิ่ง เทรดมิลล์ ครั้งนึงประมาณ 5 กิโลเมตร 5 กิโลเมตร แต่จะ ใช้วิธีให้ทำต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 3-4 วันต่อสัปดาห์ บางสัปดาห์ถ้าอยู่คอนโดฯ วิ่งห้องยิม ต้องจัดสรรเวลา วิ่งช่วง 2 ทุ่ม ถ้าอยู่หมู่บ้าน วิ่งรอบหมู่บ้าน ทำ ต่อเนื่องไปแล้วก็ติด ถ้าอาทิตย์ไหนวิ่งไม่ถึง 3 วันจะรู้สึกอึดอัด ช่วงแรกคน ส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าการทำได้ยาก ต้องมีวินัย แต่พอทำไปถึงระยะหนึ่ง พอเริ่มเป็น

พฤติกรรมของเรา จังหวะนั้นไม่ได้เลย ส่วนตัวใช้เวลาประมาณ 3 เดือน ต้องอดทน คิดว่าจะทำได้”  
**โอม-ปิติ** บอกว่าอยากเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนมาออกกำลังกาย เริ่มจากลูก ๆ ด้วยการลุกขึ้นมาออกกำลังกาย ดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร ทำเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น ทุกวันนี้ลูกสาวสองคนคนหนึ่งเล่นบาส อีกคนว่ายน้ำ แม้จะไม่ได้ไปวิ่งออกกำลังกายด้วยกัน เพราะต่างคนต่างมีกิจกรรมที่ชอบไม่เหมือนกัน แต่ก็แค่ได้เป็นตัวอย่างให้ลูก ๆ หันมาสนใจเรื่องการออกกำลังกายและการดูแลเรื่องรับประทานอาหารก็เพียงพอแล้ว  
 ที่แสนสิริเองมีการจัดกิจกรรมวิ่งเป็นประจำทุกปี **โอม-ปิติ** บอกถ้าไม่ติดภารกิจอะไรก็จะไปร่วมกิจกรรมทุกปี โดยจะวิ่งระยะ 5 กิโลเมตรเท่าที่วิ่งเป็นปกติ ปีที่แล้วเป็นกิจกรรมวิ่งเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แต่ปีนี้เนื่องจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงเปลี่ยนมาจัดกิจกรรมวิ่ง “RUN4U #4...วิ่งนี้เพื่อน้อง” เป็นแบบ Virtual Run ที่ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิ่งเมื่อไหร่และสถานที่ใดก็ได้ เพียงแค่สะสม

Headline	Exercise and diet are keys to better health		
MediaTitle	Daily News		
Date	09 Sep 2020	Language	Thai
Frequency	Daily	Circulation	810,000
Readership	2,025,000	Section	National and Provincial
Color	Full Color	Page No	17
ArticleSize	721 cm <sup>2</sup>	AdValue	THB 248,816
Journalist	NULL	PR Value	THB 746,447

ระยะทางการวิ่งผ่านแอปพลิเคชันแล้วส่งผลมารับเสื้อและเหรียญที่ระลึก ที่ร่วมออกแบบโดย เจ-ชนาธิป สรงกระสินธ์ ผู้สนใจสามารถสมัครร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ย.-15 ต.ค. 63 ที่ [https://www.](https://www.runlah.com/events/run4u20)

[runlah.com/events/run4u20](https://www.runlah.com/events/run4u20)

“จากนี้ไป สิ่งที่เราทำอยู่ เราพยายาม keep ให้ชีวิตประจำวัน เป็นเหมือนเดิม ผมเชื่อว่าแต่ก่อน คนที่พยายามจะออกกำลังกาย เขามักจะมีปัญหาข้ออ้างของตัวเอง ไม่มีเวลา เราต้องมองภาพใหม่ว่า เราใช้เวลาแค่ 30-45 นาที สามารถทำได้ แค่อะไรซักอย่างก็ยิ่งดี สำคัญสุดคือต้องอดทน ทำให้เป็นนิสัย สุขภาพดีซื้อไม่ได้ สำคัญที่สุดต้องเริ่มต้นจากตัวเอง ถ้าเราไม่เริ่มวันนี้ ท้ายรองเท้ามาแล้วไปวิ่ง ถ้าบอกว่าเดี๋ยวจะไม่มีวันได้เริ่ม เป็นกำลังใจว่า ช่วงแรกยาก 8 สัปดาห์ ถ้าเราพยายามอดทนตัวเองให้ได้ สุขภาพดีอยู่ข้างหน้า แต่นอกเหนือจากการออกกำลังกาย เรื่องที่สำคัญอีกเรื่องคือ เรื่องการกิน เคยทำโปรเจกต์กับโรงพยาบาลสมิติเวช คุณหมอบอกว่า you are what you eat 80% ของคือสุขภาพที่ดี คือเริ่มต้นจากการกิน” โอบ-ปิติ กล่าวสรุป.

[article@dailynews.co.th](mailto:article@dailynews.co.th)