



มีวิธีในการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง

ส่วนมากจะเล่นกีฬาที่มักจะทำเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง คือ วิ่ง (ระยะไกล) เข้าฟิตเนส และว่ายน้ำครับ เป็นคนที่พักผ่อนไม่เต็มที่ที่ควร บางครั้งก็นอนน้อย เพราะมัวแต่ดู DVD ครับ หรือ บางทีก็อ่านการ์ตูน

แบ่งเวลาในการดูแลตนเองกับการทำงานอย่างไรบ้าง

ถ้าวันไหนถ่ายทำฉากบู๊เยอะๆ ก็จะไม่ซีเรียสเรื่องอาหารเท่าไร แต่ถ้าเดินไปมานั่งคุย ก็จะกินน้อยนิดนึง ค่อนข้างเลือกกิน (เท่าที่พอจะเลือกได้ครับ) ถ้าวันไหนเลิกเร็ว ก็จะต้องไปซื้อหมี่ครับ ปกติจะมีชุดวิ่งและรองเท้าวิ่งในรถเสมอ

เคล็ดลับในการดูแลดวงตา เพราะสัมผัสกับแสงไฟในกองถ่ายละครตลอด

เป็นสิ่งที่เสี่ยงค่อนข้างยากครับ มีใช้น้ำตาเทียมเพื่อให้ตาไม่แห้ง และกินอาหารเสริมที่ช่วยเรื่องดวงตาบ้างครับ

ปกติแล้ว ได้ทำบุญร่วมกับโรงพยาบาลบ่อยแค่ไหน

ทำเท่าที่มีโอกาสครับ อาจจะไม่บ่อยมากนักถ้าเทียบกับการทำบุญอื่นๆ

อยากให้ฝากผลงานการแสดง

ช่วงนี้กำลังถ่ายทำภาพยนตร์ และละครอยู่หลายเรื่องเลย ครับ ยังไงฝากไว้ด้วยนะครับ

ใจ

อนุชิต สพันธุ์พงษ์





“
ถ้าวันไหนเลิกเร็ว
ก็จะต้องไปซ่อมวิ่ง
ครับ ปกติจะมีชุด
วิ่งและรองเท้าวิ่ง
ในรถเสมอ
”