

เต้า อดิศร อรรถกฤษณ์

มีวิธีการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง เช่น นอนพักผ่อน
เข้านอน เข้าฟิตเนส ออกกำลังกาย งดอดิเรก

การออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4
ครั้ง ที่ออกประจำก็คือ

- การเข้ายิม ผมจะวิ่งประมาณ 3-4 กิโลเมตร แต่จะวิ่ง
สปีดสลับเดิน แล้วต่อด้วยยกเวทต่อ เตะฟุตบอล ตีแบดมินตัน
- การพักผ่อน ถ้ามีเวลาได้พัก ต้องนอนให้เต็มที่ครบเต็ม
และตื่นเปล่าให้เพียงพอในแต่ละวัน
- อาหารจำพวกสลัดบ้างบางวัน เพื่อช่วยระบบย่อยและ
การขับถ่าย
- ทานวิตามินเสริมบ้างบางชนิด

แบ่งเวลาในการดูแลตัวเอง กับ การทำงานอย่างไรบ้าง

จริง ๆ ช่วงนี้จะไม่ค่อยมีเวลาให้ตัวเองมาก วันไหนทำงาน
ละครกลับมาถ้ามีเวลาก็จะคอยดูเกี่ยวกับธุรกิจของตัวเองนิด
หน่อย...ต่อด้วยการดูหนังฟังเพลง ตรวจสอบ Social... ก็พยายาม
แบ่งให้มีเวลาในสิ่งที่ต้องทำให้ครบในแต่ละวันให้หมดจนครบทุก
อย่างแล้วก็คอยนอนพักผ่อน

- ถ้ามีเวลาว่างหลักจะออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเผา
ผลาญของเสียในร่างกายออกไป
- พักผ่อนโดยการนอนหลับให้เพียงพอ พยายามไม่นอน
ดึกมาก

เคล็ดลับในการดูแลดวงตา เพราะสัมผัสกับแสงไฟใน กองถ่ายละครตลอด

ถ้าขณะถ่ายซ้อมอยู่ปกติจะไม่ค่อยมองไปที่ไฟกองถ่าย
เพราะค่อนข้างจะสว่างแรงมากเพื่อเป็นการเซฟตา เราถ้ารู้สึกตา
แห้งก็ใช้น้ำตาเทียมหยอดตา

ปกติแล้วได้ทำบุญร่วมกับโรงพยาบาลบ่อยแค่ไหน

ก็มีไปร่วมกิจกรรมบ้างครับเพื่อหารายได้บริจาคให้โรง
พยาบาลนั้น ๆ แล้วก็บริจาคช่วยในตู้ของโรงพยาบาลบ้างครับ

อยากให้ฝากผลงานการแสดง

ก่อนอื่นขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตามผมอยู่แล้วนะครับ
ฝากติดตามละครของผมทางช่อง 3 ด้วยนะครับ

ละคร “แผนร้ายลงท้ายว่ารัก” “พอยุ่งลุงไม่ว่าง” และ
“สะใภ้กาฝาก” ขอขอบคุณครับ



