

10 ท่า....บริหารลดพุง

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

วันนี้มี 10 ท่าบริหารร่างกายง่ายๆ มาฝากผู้ที่ต้องการลดพุง โดยเริ่มจากการทำท่าเหล่านี้ท่าละ 10 ครั้ง ต่อวัน แล้วค่อยๆเพิ่มจำนวนไปเรื่อยๆ

ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



ท่าที่ 4



ท่าที่ 5



ท่าที่ 6



ทำที่ 7



ทำที่ 8



ทำที่ 9



ทำที่ 10



10 ทำง่าย ๆ ลองนำไปทำดูนะค่ะไม่นานพุงก็จะลดน้อยลงค่ะ
:ที่มา blog.eduzones.com