สูตรลดน้ำหนัก....รูปร่างดีทันใจ

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ค. 2552

สูตรลดน้ำหนัก....รูปร่างดีทันใจ

สูตรนี้ลองทำดูนะคะ ถ้าคุณใจแข็ง รับรองลด 9-10 กิโลกรัมภายใน 1 เดือน จริงๆ.....แต่อย่าลืมออกกำลังกายด้วยล่ะ ร่างกายจะไดแข็งแรง...

1. กินผักผลไม้หรืออาหารนึ่งๆ ต้มๆ เป็นมื้อเช้าและมื้อเย็น
2. กินก๋วยเตี๋ยว ขาวต้ม หรือส้มตำเป็นอาหารกลางวัน
3. งดอาหารหลัง 1 ทุ่ม ถ้าหิวให้กินส้มได้ 1 ผล
4. เต้นรำด้วยเพลงเร็วๆ 60 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์
5. ตีแบดมินตัน 60 นาที หรือวิ่งจ็อกกิ้ง 60 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์