

10 ท่าบริหารร่างกายเพื่อลดพุง !!!

นำเสนอเมื่อ : 8 มิ.ย. 2552

10 ท่าบริหารร่างกายเพื่อลดพุง

ทำตามเหล่านี้ท่าละ 10 ครั้ง ต่อวัน แล้วค่อยๆ เพิ่มไปเรื่อยๆ ครับ รับรองเป็นคนไทยไร้พุงแน่นอนจ้า



ที่มา : <http://www.ladytip.com> 