สูตรลดความอ้วน ใน 2 สัปดาห์

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

หากสาวใดคิดว่า 3 วัน กลัวไม่ได้ผลล่ะก็ มาลอง สูตรลดน้ำหนัก 2 สัปดาห์กันดีกว่า โดยตลอด 2 สัปดาห์ ให้จัดมื้ออาหาร และปฏิบัติตัวดังนี้

- 1. มื้อเช้ากินไข่ต้ม 1 ฟองหรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย
- 2. มื้อกลางวันกินสลัดผัก 1 จาน หรือส้มตำ 1 จาน (อย่าปรุงรสหวานนะคะ)
- 3. มื้อเย็นกินแอปเปิ้ล 1 ผล หรือแฮมนึ่ง 1 แผ่น
- 4. งดอาหารหลัง 6 โมงเย็น ถ้าหิวให้ดื่มน้ำมากๆ แทน
- 5. เต้นแอโรบิก 60 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์

ทำตามนี้ทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ รับรองว่า น้ำหนักส่วนเกินของคุณสาวๆ หายไปในพริบตาแน่นอน