

แนะวิธีทำให้เอวก็้วสะโพกกระชับ

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2552

อยากเอวก็้ว สะโพกกระชับ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ค่ะ

To do

- ☒ การนวดนวดขณะอาบน้ำเป็นประจำ ช่วยลดปัญหาเซลลูไลท์ได้
- ☒ บริหารต้นขาง่ายๆ ทุกเช้า โดยนอนตะแคงข้างแล้วยกขาขึ้นลง ข้างละ 15 ครั้ง จะช่วยลดไขมันและกระชับกล้ามเนื้อต้นขาได้

To eat

- ☒ หันมากินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง เผือก ช่วยลดการสะสมของไขมันบริเวณเอวและสะโพกได้
- ☒ การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมัน รวมทั้งน้ำมันปลา ถั่ว และธัญพืช ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตได้
- ☒ สารแอลูมินที่มีอยู่ในอาหารกลุ่มโปรตีนไขมันต่ำจำพวกถั่วช่วยลดระดับของเหลวที่สะสมอยู่ในเซลลูไลท์ได้
- ☒ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทนม เนย น้ำตาลบริสุทธิ์ คาเฟอีน และอาหารมันๆ เพราะกระตุ้นให้เกิดการสะสมของเซลลูไลท์มากขึ้น

Secret Recipe

- ☒ นำส้มเขียวหวานปอกเปลือกและแกะเม็ด คลุกกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะและข้าวโอ๊ต 2 ช้อนโต๊ะ ชัดเบาๆ บริเวณที่มีเซลลูไลท์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยลดปริมาณเซลลูไลท์ได้

http://women.mthai.com/views_Beauty-Tip-Trick_11_44_39984_1.women