

3 steps พุงยุบใน 2 weeks

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 31 มี.ค. 2555

วิธีกระชับหน้าท้องใน 2 สัปดาห์อย่างได้ผลจากเครือข่ายคนไทยไร้พุง

Step1 นอนหงาย ชันเข้าขึ้นโดยให้เท้าราบกับพื้น วางมือทั้งสองข้างทับกันบริเวณหน้าท้อง

Step2 ยกไหล่ขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ 15 เซนติเมตร ค้างท่าไว้ นับ 1 - 10

Step3 กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำอย่างน้อย 30-50 ครั้ง

Tip: เพื่อให้ได้ประโยชน์ แนะนำให้บริหาร อย่างน้อยวันละ 150 ครั้ง แบ่งทำจำนวนครั้งตามสะดวก เตือนตัวเองดวยว่า ไม่ตามใจปาก และเลือกอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เพื่อสุขภาพมันตัวร้ายครับ