

## เคล็ดลับ "สลัด...ไขมัน"....ใครอยากผอม...รีบอ่านเร็ว...

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

ปัญหาเรื่องรูปร่างลำดับต้นๆ ของสาว ๆ หลายคนคงหนีไม่พ้น "ขาใหญ่, เอวหนา" ที่ไม่ว่าจะออกกำลังกายสักเท่าไรก็ไม่ลงสักที ผู้เชี่ยวชาญจากคอตตอน ยูเอสเอ และคอตตอน อินคอร์ปอเรท มีคำแนะนำเรื่องการบริหารร่างกายเฉพาะส่วนมาบอก รับรอง กางเกงขาสั้น กับเสื้อรัดรูป จะไม่ใช่สิ่งทีไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป

**✘ "สร้างความเปรี้ยวให้รีียวขา"** เริ่มจาก ยืนเท้าสะโพก ทิ้งน้ำหนักตัวลงไปที่เท้าทั้งสองข้าง จากนั้นค่อยๆ เขย่งตัวให้สูงที่สุด ทำแบบนี้ 12 ยกต่อครั้ง และ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แค่นี้รีียวขาก็สวยเปรี้ยว เหมาะกับกางเกงขาสั้น หรือจะมินิสิกิ๊ร์ต ยิ่งใส่คู่กับรองเทาส้นสูง ยิ่งทำให้โดดเด่นยิ่งขึ้น

**✘ "สลัดไขมันออกจากเอว"** การมีไขมันรอบเอวเป็นปัญหาที่สาว ๆ หลายคนกลืนไม่เข้าคายไม่ออก บางคนแก้ด้วยวิธีอดอาหารเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ถูก ทางที่ดีควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการขี่จักรยาน การเดินหรือการวิ่ง เป็นการช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้อย่างดี ทำแค่ 20 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แค่นี้เสื้อผาเขารูปพอดีตัวก็ไม่หนีไปไหนแน่นอน

**✘ "เพิ่มความกระชับร่างกายส่วนอื่นๆ"** เมื่อต้นขา และบั้นเอว กระชับได้รูปแล้ว ก็อย่าลืมบริหารส่วนอื่นๆ ด้วย เพื่อหุ่นที่สมบูรณ์แบบ ด้วยท่าออกกำลังกายที่แสนง่าย เริ่มจาก ยืนตรง แล้วยกขาขึ้น ย่อตัวลงมาเสมือนกำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ พยายามให้หลังตั้งตรง เกร็งหน้าท้อง และรักษาระดับของหัวเข่าให้อยู่หลังหัวแม่เท้า คางไว้ 5 วินาที แล้วยกขาขึ้น ทำเซตละ 10 ครั้ง ติดต่อกัน 5 เซต เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์

เป็นเคล็ดลับง่ายๆ ที่ทำได้ไม่ยาก หากสาวมีความมุ่งมั่นทำเป็นประจำ นอกจากหุ่นดีแล้วสุขภาพยังดีด้วย



ข้อมูลจาก : 