

ขยับ เล็ก น้อย ก็ ลด ได้

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ขยับ เล็ก น้อย ก็ ลด ได้

ทำออกกำลังกายสำหรับการลดพุงของคุณมาให้ทำกัน 10 ท่า เริ่มจากทำท่าเหล่านี้คะ ท่าละ 10 ครั้ง ต่อวัน แล้วค่อยๆ เพิ่ม จำนวนครั้งไปเรื่อยๆ นะครับ

ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



ท่าที่ 4



ท่าที่ 5



ทำที่ 6



ทำที่ 7



ทำที่ 8



ทำที่ 9



ทำที่ 10

