

มีวิธีลดต้นขา...มาบอกคุณ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

ใครที่มีต้นขาใหญ่ๆ อยากรจะลดให้มันเล็กลง ลองทำตามคำแนะนำนี้ค่ะ....

- ❑ 2. ปั่นจักรยานกลางอากาศ (แบบยกตัวขึ้น) แล้วต้องปั่นเร็วๆ ถ้าปั่นช้า ขาจะยิ่งใหญ่
- ❑ 3. นอนตะแคงข้างแล้วยกขาขึ้น ทำที่ละข้าง ข้างละ 10 ต่อ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 10 ครั้ง
- ❑ 4. ยืนจับพนักเก้าอี้ หรืออื่นๆ แล้วเขย่งเท้าติดกัน 10 ครั้ง ทำทั้งหมด 5 ชุด
- ❑ 5. ว่ายน้ำแบบถุกวิธี การตีขาที่ถูกต้องจะช่วยให้ขาเรียว แต่ถ้าตีขาไม่ถูกขง้อจะใหญ่ขึ้น
- ❑ 1. ถาดองเดินขึ้นบันไดให้เขย่งเท้าเดินแล้วกอดเขมวทองด้วย