

รูปร่างดี รีเทิร์นให้สาวใส ลดพุงได้เร็วไว ทุกอย่างทำได้ ไม่พึ่งศัลยกรรม!!! คลิกเร็วๆ

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

เคล็ดลับลดพุงป่อง

สุขภาพดีไม่มีขายนะคะ...ขึ้นอยู่กับดูแลตัวเอง ทั้งการเลือกทาน เลือกปฏิบัติ ฯลฯ ค่ะ
รูปร่างที่ดีสร้างความมั่นใจให้เราดีมาก ถ้าก้มมองแล้วเห็นพุงยื่นลำหน้าออกมาเหมือนคนท้อง 5 เดือน
จะหาชุดใส่ก็ยาก เฮอ...เหนื่อยใจจัง มาดูวิธีการง่าย ๆ ในการลดพุงกันดีกว่า

- **1. งดดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ อาหารรสเค็ม** เนื่องจากแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และเกลือ
ทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำในเซลล์มากเกินไป จนเกิดอาการบวมหน้า
- **2. ลดอาหารจำพวกแป้งและนม** ซึ่งเป็นสาเหตุของการระคายเคือง หรือติดเชื้อในระบบย่อยอาหาร
โดยกินแป้งไม่เกิน 100 กรัม (1 ½ ทับพีต่อวัน) งดนมไม่เกินวันละ 1 แก้ว และกินโยเกิร์ตเป็นประจำ
เพื่อให้แบคทีเรียที่ดีช่วยปรับสมดุลระบบย่อยอาหาร
- **3. นวดท้อง** โดยวางมือลงบนท้องแล้วนวดวนรอบสะดือตามเข็มนาฬิกา เพื่อช่วยไล่ลมในช่องท้อง

ง่าย ๆ แค่นี้ก็ช่วยลดพุงป่องได้แล้วค่ะ ...อ้อ..อีกอย่างมีตัวช่วยไม่ต้องนวด ไม่ต้องทา
ไม่ต้องอด....อะไรเอ่ย???...>>>ใช่แล้วรูเอง...ใช่แล้วได้ผลเอง ...ไม่เชื่อเพราะยังไม่ลองละสิ

ไม่ขอร้องและวิงวอน...ให้เชื่อเพราะขึ้นอยู่กับความคิดคุณจะเอาความคิดตัวเองเป็นบรรทัดฐานของความถูกต้องมา
มากกว่าความถูกต้องไหม?...หากไม่เปลี่ยนความคิด ชีวิตไม่มีทางเปลี่ยน!!!!อยากเปลี่ยนสุขภาพให้ดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น
บุคลิกดีขึ้น...

คลิกเลย>>>> <http://yim-health.blogspot.com>