

รีดไขมัน.....ออกจากพุงกะทิกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

แห่ม! ไม่ค่อยอยากพูดถึงเลยละ เรื่องพุงยื่นพุงยุบนี้ มันค่อนข้าง เซนซิทีฟ ถ้าไม่รักกันจริงสนิทกันจัง มาหักกันอย่างนี้อาจโกรธกันได้ง่าย ๆ เลยเชียว

สมัยนี้คนหันมาสนใจ ออกกำลังกายกัน มากขึ้นนะคะ แต่ว่าคุณเป็นอีกคนหนึ่ง หรือเปล่า ที่มีปัญหาอยากให้อุณหภูมิในร่างกาย ออกกำลังกายให้หุ่นสเลNDER ออกกำลังกายให้เซ็กซี่ซะเป็นประจำก็แล้ว แต่พุงยังยื่นย้วยออกมา

ไม่ต้องกังวลค่ะ รายงานจากเมโย คลินิกในอเมริกา บอกว่า การที่คนเราอ้วนนั้น อาจเป็นผลมาจากแนวโน้มนทางพันธุกรรม ที่มักจะสะสมไขมันในบริเวณดังกล่าว หรืออาจจะมีพุงย้วย หย่อนยานเมื่อแก่ตัวลง จะด้วยเหตุผลกลใดก็ตาม เรามีทางแก้ที่จะให้พุงเรียบลงและ รีดไขมันออกจากพุงได้ โดยลองทำตามนี้คะ

- ให้มันออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ทำนั้งซิทอัพอย่างเดียว ไม่อาจทำให้พุงยื่น เรียบแบนลงได้
- ควรพุงเป้าในการออกกำลังกายไปยังบริเวณกล้ามเนื้อส่วนล่าง และส่วนที่ลึกลงไป ด้วยการนอนหงาย งอเข่า โดยให้หลังนอนติดอยู่กับพื้นแน่นๆ จากนั้นเกร็งหน้าท้องและยกสวนกระดูกเชิงกรานให้โค้งขึ้น ค้างไว้อย่างนั้น 5-10 วินาที ทำซ้ำทำนี้ 10-20 ครั้ง
- ยืนตรงแล้วก้มตัวทิ้งน้ำหนักลงไปที่พุงกะทืออย่างแรง
- ขูดสุดท้าย ให้ระวังเรื่องอาหารการกิน ไม่ควรกินอาหารจำพวกที่จะทำให้ตัวบวมขึ้น อย่างพวกถั่ว กะหล่ำ และรำข้าว ของพวกนี้กินแล้วทำให้ตัวบวมโตขึ้นคะ...เขาวามาย่างนั้น.

แหล่งที่มา : ไทยรัฐ