

## สวยด้วยตัวคุณเอง

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

23 พฤษภาคม 2552

## สร้างความสวยด้วยตัวคุณเอง



ผู้หญิง ความงาม และการแต่งตัว ต่างเกิดมาเพื่อกันและกัน การที่ผู้หญิงคนหนึ่งลุกขึ้นมาปรับเปลี่ยนตัวเองนั้นไม่ใช่เรื่องแปลกแต่อย่างใด แต่ปัญหาก็คือไม่มีเวลาว่างมากพอ หรือไม่รู้อะไรจะเริ่มทำอย่างไร ปัญหาเหล่านี้จะหมดไป ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้

COTTON USA และ Cotton Incorporated ให้คำแนะนำสาว ๆ ยุคใหม่ว่า การดูแลรูปร่างให้ดูดีเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในปัจจุบัน เพราะนอกจากจะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้สาว ๆ ดูสง่างามแล้ว ยังจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง ฉะนั้น ลองหาเวลาออกกำลังกายเพิ่มความกระชับให้กับรูปร่างบ้าง เพื่อที่จะได้อวดรูปร่างที่สวยงามไปพร้อมๆ กับชุดตัวเก่งได้อย่างมั่นใจเกินร้อย

### สร้างความเปรียวให้เรียวขา

สาวหลายคนที่มีช่วงขาใหญ่ ลดเท่าไรก็ไม่ลงสักที ลองดูวิธีนี้ เริ่มจากยืนตรงให้ส้นเท้าสัมผัสพื้น นิ้วเท้าเอียงทำมุม 45 มีอวางไว้ที่สะโพก ทิ้งน้ำหนักตัวไปที่เท้าทั้งสองข้าง และค่อยๆ เขย่งตัวให้สูงที่สุด จากนั้นกลับสู่ท่าเดิม ทำ 12 ยก/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ แค่นี้เรียวขาของคุณก็สวยเปรียว

### สลัด “ไขมัน” ออกจากเอว

อีกปัญหาที่สาว ๆ เลี่ยงไม่ได้คือ มีไขมันส่วนเกินรอบเอว หลายคนอาจจะใช้วิธีอดอาหารเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง คุณจะต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยไม่ว่าจะเป็นการขี่จักรยาน เดิน หรือ วิ่ง ซึ่งจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้เป็นอย่างดี ทำเพียง 20 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์

### เพิ่มความกระชับกับส่วนอื่น ๆ

เมื่อช่วงขาและบั้นเอวกระชับได้รูปแล้ว อย่าลืมบริหารส่วนอื่นๆ เพื่อการมีหุ่นที่สมบูรณ์แบบ

ด้วยท่าออกกำลังกายที่แสนง่าย เริ่มจากยืนตรง และค่อยๆ ย่อตัวลงมาเสมือนว่าคุณกำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ พยายามทำให้หลังตั้งตรง เกร็งหน้าท้อง และรักษาระดับของหัวเข่าอยู่หลังหัวแม่เท้า ทำค้างไว้ 5 วินาที และค่อยๆ ยืนขึ้น ทำซ้ำแต่ละ 10 ครั้งติดต่อกัน 5 เซ็ต 3 ครั้ง/สัปดาห์

**ง่ายๆ แค่นี้สาวๆ ก็รูปร่างดีจนหนุ่มๆ มองเหลียวหลัง**

ที่มา [ASTVผู้จัดการออนไลน์](#)