

สูตรลดน้ำหนัก....รูปร่างดีทันใจ

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ค. 2552

สูตรลดน้ำหนัก....รูปร่างดีทันใจ

สูตรนี้ลองทำดูนะคะ ถ้าคุณใจแข็ง รับรองลด 9-10 กิโลกรัมภายใน 1 เดือน จริงๆ.....แต่อย่าลืมออกกำลังกายด้วยละ ร่างกายจะได้แข็งแรง...

1. กินผักผลไม้หรืออาหารอื่นๆ ต้มๆ เป็นมือเช้าและมือเย็น
2. กินกล้วยเตี้ยว ข้าวต้ม หรือสมูต่าเป็นอาหารกลางวัน
3. งดูอาหารหลัง 1 ทูม ถ้าหิวให้กินสมูได้ 1 ผล
4. เต้นรำตวยเพลงเร็วๆ 60 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์
5. ตีแบดมินตัน 60 นาที หรือวิ่งจ็อกกิง 60 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์

