

บริหารสะโพกให้ดูดี.....

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2552

บริหารสะโพกให้ดูดี.....

✘

ใครที่คิดว่าตัวเองมีสะโพกใหญ่เกินไป ใส่อะไรก็ไม่สวย วันหนึ่งเกร็ดความรู้มีการบริหารสะโพกให้ดูดีมาฝากกัน...

✘ **วิธีแรก** ✘ **ควรมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ** ไม่ว่าจะเป็นการเดินแอโรบิก การวิ่ง ปั่นจักรยาน การบริหารเฉพาะส่วน ฯลฯ เป็นวิธีที่ช่วยให้สะโพกสวย แน่น และกระชับมากขึ้น คนอ้วน หรือผอมก็สามารถใช้วิธีนี้ได้

✘ **วิธีที่สอง** ✘ **ควบคุมอาหาร แต่ไม่ใช่อดอาหาร**
เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์มากกว่ารับประทานตามใจปาก ควรทานให้ครบทั้ง 3 มื้อ และหยุดทันทีถ้ารู้สึกอึดอัดอาหารจำพวกที่ใหพลังงานสูง และอาหารรสจัด หวานจัด มันจัด ควรดื่มนมที่พร่องมันเนย ของขบเคี้ยว ให้เลือกทานประเภทพืชเปลือกแข็งแทน เช่น ถั่ว เม็ดแดงไม ฯลฯ

✘ **วิธีที่สาม** ✘ **การควบคุมไขมัน** ไขมันมากกับขาช่วงต้นขาด้านบน ต้นหัวและหลัง โดยเฉพาะช่วงต่อจากก้นลงมา เพราะถ้าบริเวณนี้มีไขมันมากจะทำให้สะโพกห้อยและย้อยได้ นอกจากนี้การควบคุมยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รวมทั้งกำจัดของเสียและไขมันที่สะสมอยู่ที่ผิวหนังด้วย สำหรับการควบคุมที่ดีคือ ให้ใช้ครีมที่ไขมันต่ำทาบริเวณต้นขา โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการควบคุม ควรเป็นตอนก่อนนอน หลังอาบน้ำในตอนเช้า หรือก่อนทานอาหารหนึ่งชั่วโมง ควรใช้ครีมควบคุมติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ถ้าใช่ ๆ หยุด ๆ จะไม่เห็นผล และหยุดใช้ครีมควบคุมทันทีถ้าเกิดอาการแพ้

✘ **วิธีที่สี่** ✘ **การขัดผิว** จะช่วยในเรื่องของการแตกลาย จุดด่างดำ ผดผื่นแดง และรอยหยักกร้านให้หมดไป สามารถขัดผิวได้ด้วยตัวเองโดยใช้น้ำมันขัดผิวที่ทำขึ้นเองแบบง่าย ๆ และประหยัด โดยนำเกลือเม็ดใสลงในขวดกะปริมาณตามที่ต้องการใช้ จากนั้นเติมน้ำมันมะกอกลงไป สังเกตดูให้เกลือดูดซึมน้ำมันจนหมดอย่าให้แห้ง หรือเปียกเกินไป เติมน้ำหอมกลิ่นที่ชอบลงไปสัก 2-3 หยด จะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้นในขณะที่ขัดผิวให้ขัดเป็นวงกลมในบริเวณที่เกิดรอยหยักกร้าน

✘ **วิธีสุดท้าย** ✘ **การเสริมแต่งด้วยชุดชั้นใน** เป็นวิธีที่กำลังมาแรงและง่ายที่สุด ผู้หญิงยุคใหม่ที่อยู่ก็มีสะโพกสวยมกหันไปพึ่งชุดชั้นใน (INNERWEAR) แทน เพื่อช่วยเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้สวมใส่ จะช่วยจัดทรงให้แก่ผู้สวมใส่ เน้นรูปร่างสัดส่วนมากขึ้น ไม่ว่าหน้าอก เอว หน้าท้อง สะโพก

ถ้าอยากมีสะโพกที่ดูดี ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันดูได้.

✘

...ไม่ต้องกินยา..ไม่ต้องกินอาหารเสริม...ไม่ต้องศัลยกรรม...สะโพกดูดีไปที่..>>>>>

คลิก!! <http://yim-health.blogspot.com>