

## เคล็ดลับ "สลัด...ไขมัน"

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2552

ปัญหาเรื่องรูปร่างลำดัดต้นๆ ของสาว ๆ หลายคนคงหนีไม่พ้น "ขาใหญ่, เอวหนา" ที่ไม่ว่าจะออกกำลังกายสักเท่าไรก็ไม่ลงสักที ผู้เชี่ยวชาญจากคอตตอน ยูเอสเอ และคอตตอน อินคอร์ปอเรท มีคำแนะนำเรื่องการบริหารร่างกายเฉพาะส่วนมาบอก รับรองทางเกงขาสั้น กับเสื้อรัดรูป จะไม่ใช่สิ่งที่ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป

✘ **"สร้างความเปรี้ยวให้ริ้วขา"**, เริ่มจาก ยืนเท้าสะโพก ทิ้งน้ำหนักตัวลงไปที่เท้าทั้งสองข้าง จากนั้นค่อยๆ เขย่งตัวให้สูงที่สุด ทำแบบนี้ 12 ยกต่อครั้ง และ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แค่นี้ริ้วขาก็สวยเปรี้ยว เหมาะกับทางเกงขาสั้น หรือจะมีนีสเกิร์ต ยิ่งใส่คู่กับรองเท้าส้นสูง ยิ่งทำให้โดดเด่นยิ่งขึ้น

✘ **"สลัดไขมันออกจากเอว"** การมีไขมันรอบเอวเป็นปัญหาที่สาว ๆ หลายคนกลัวไม่เข้ากายไม่ออก บางคนแก้ด้วยวิธีอดอาหารเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ถูก ทางที่ดีควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการขี่จักรยาน การเดินหรือการวิ่ง เป็นการช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญของหัวใจ และช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้อย่างดี ทำแค่ 20 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แค่นี้เสื้อผาเขารูปพอดีตัวก็ไม่หนีไปไหนแน่นอน

✘ **"เพิ่มความกระชับร่างกายส่วนอื่นๆ"**, เมื่อต้นขา และบั้นเอว กระชับได้รูปแล้ว ก็อย่าลืมบริหารส่วนอื่นๆ ด้วย เพื่อหุ่นที่สมบูรณ์แบบ ด้วยท่าออกกำลังกายที่แสนง่าย เริ่มจาก ยืนตรง แล้วยกขาขึ้น ย่อตัวลงมาเหมือนกำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ พยายามให้หลังตั้งตรง เกร็งหน้าท้อง และรักษาระดับของหัวเข่าให้อยู่หลังหัวแม่เท้า คางไว้ 5 วินาที แล้วยกขาขึ้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง ติดต่อกัน 5 เซ็ต เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์

เป็นเคล็ดลับง่ายๆ ที่ทำได้ไม่ยาก หากสาวมีความมุ่งมั่นทำเป็นประจำ นอกจากหุ่นดีแล้วสุขภาพยังดีด้วย

ข้อมูลจาก : 