

## ยางรัดผม..... ลดพุง

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2552

พุง ถือว่าเป็นจุดยุทธศาสตร์สำคัญในการดูแลรักษารูปร่างของผู้หญิง  
ดังนั้นเราจึงเห็นผู้หญิงส่วนใหญ่ให้ความสนใจกับการลดพุงกันอย่างเอาเป็นเอาตาย ไม่ว่าจะเป็นการชิท้อพ  
หรืออดอาหารก็ตามที่

แต่ที่ประเทศญี่ปุ่นนั้น การลดพุงได้กลายเป็นเรื่องง่าย ๆ สบาย ๆ ไปเสียแล้ว  
ในเมื่อพวกเขาสามารถที่จะมีหนาทองที่แบนราบได้ โดยที่ไม่ต้องอดอาหารหรือออกกำลังกายกันอย่างหนัก  
พวกเขาเพียงแค่มองหนังยางเส้นเดียวเท่านั้นก็เพียงพอแล้ว

ง่าย ๆ เลยจากการที่เราทิ้งตัวลงนั่งเหยียดขาให้ตึง โดยที่เท้าทั้งสองข้างแนบชิดกัน  
และยกปลายเท้าตั้งขึ้น จากนั้นก็นำยางรัดผมแบบหนา (อาจจะมีส่วนผสมของไหมพรมเพื่อไม่ให้รัดจนเจ็บเกินไป)  
มาคล้องลงในหัวแม่เท้าทั้งสองข้างที่ติดกัน (อย่าพยายามให้ส้นเท้าแยกจากกัน) เสร็จแล้วก็นอนราบลงกับพื้น  
เพียง 5 นาทีต่อวัน พุงของคุณก็จะสามารถแบนราบได้โดยที่ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย

ซึ่งวิธี "ยางรัดผม ลด พุง" นี้ คุณที่คิดค้นเขาบอกว่า เมื่อกระดูกสันหลังเกิดอาการเบี้ยว โย้เย้  
อยู่ไม่ตรงที่แน่นอนนั่นเอง เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ และหนาทองของเราเหนื่อยลดการทำงานที่ดีไป

ดังนั้นเมื่อเราได้ใช้หนังยางรัดลงไปก็นิวหัวแม่เท้า  
ซึ่งเป็นจุดสำคัญของร่างกายที่จะไปช่วยบังคับการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้ทำงานดีขึ้นและตรงเป้าหมาย  
ช่วยให้กระดูกสันหลังของเรากลับคืนมาสู่ในที่ตั้งอันมั่นคง เป็นปกติ คือไม่เบี้ยวโย้เย้  
กล้ามเนื้อหนาทองและรอบบั้นเอวก็จะค่อย ๆ แบนราบลง

**โอโห...สุดยอดไปเลยใช้ไหมคะ น่าทึ่งจริง ๆ ขอยกนิ้วให้พี่ยุ่นเขาเลยคะ**