# ยางมัดผม..ลดความอ้วนได้!!! ต้องลองดู

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

เชื่อหรือไม่ว่าหนังยางวงเล็กๆ

ที่เราไว้ใช้มัดผมกันสามารถลดพุงได้

เป็นวิธีการที่ช่วยลดความอ้วนได้โดยเฉพาะที่เอวและที่หน้าท้องให้เล็กลงได้อย่างน่าทึ่งที่สุด...แล้วยังแถมอีกด้วยนะคือไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายและไม่ต้องมานั่งอดอาหารให้เกิดความหิวกระหายทุรนทุรายให้เสียสุขภาพจิตเลน

**ลดความอ้วนแบบมีเคล็ด...: ลดได้ตั้งหลายเซ็นด้วยนะ....**

เป็นวิธีการที่ช่วยลดความอ้วนได้โดยเฉพาะที่เอวและที่หน้าท้องให้เล็กลงได้อย่างน่าทึ่งที่สุด...แล้วยังแถมอีกด้วยนะคือไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายและไม่ต้องมานั่งอดอาหารให้เกิดความหิวกระหายทุรนทุรายให้เสียสุขภาพจิตเลน ๆอีกเสียด้วย...

**ใช้เวลาแค่วันละแค่ 5 นาทีเท่านั้นเอง** ก็สามารถที่จะทำให้เอวหนา ๆของเรานั้นลดลงมาเป็นเอวบาง ๆเล็ก ๆ ได้อย่างที่ว่าไม่น่าเชื่อ...

เคล็ดลับที่จะนำมาเสนอแนะให้กับทุกๆท่านลองทำกันดูในครั้งนี้ของเรานั้น
เป็นเคล็ดลับที่ทำง่ายอย่างมากและที่สำคัญคือไม่จำเป็นต้องลงทุนอะไรมากมาย...

เคล็ดที่ว่านี้จะทำโดยแค่ให้ใช้หนังยางที่ใช้สำหรับรัดผม (อย่างที่เห็นตามรูปตัวอย่างที่
เห็นในรูปภาพจะเป็นหนังยางแบบที่หนา ๆหน่อย
ซึ่งรู้สึกว่าจะมีส่วนผสมที่ทำมาจากไหมพรม(ที่แนะนำนั้นก็เพื่อว่าเวลาที่จะคล้องลงไปเป็นเวลานานแล้วนั้นจะได้ไม่รู้สึกว่าเจ็บ)

นำหนังยางอย่างที่ว่านั้นมาคล้องลงไปตรงที่หัวแม่เท้าทั้งสองข้างให้เข้ามาติดกัน(อย่างที่เห็นตามรูปตัวอย่างที่แสดงไว้ในรูปที่ 1-2 )

และเมื่อคล้องลงไปแล้วก็มีข้อกำหนดนิดนึงว่าให้พยายามอย่าให้ส้นเท้าแยกออกจากกันเท่านั้นเป็นใช้ได้
แล้วทีนี้ก็ลงนอนลงไปอย่างตามสบายเลยทีเดียว...

ทำทุกๆวันและก็ทำเพียงแค่วันละแค่เพียง 5
นาทีก็พอและที่ดีที่สุดก็ตรงที่ไม่ต้องมานั่งลดอาหารให้ร่างกายต้องหิวโหยขาดอาหารจนเกิดเป็นร่างกายทรุดโทรมขึ้นมาได้..ว่าอย่างนั้น

และในเวลาที่ทำเคล็ดลับฉบับนี้นั้นมือก็ว่างจะนอนอ่านหนังสือหรือนอนกดโทรศัพท์มือถือเล่นก็ได้ตามสบายแล้วแต่จะต้องการเสียด้วย

**ข้อที่ควรระวังที่มีนั้นก็จะมีเพียงว่า**

1...ตอนที่ทำอยู่ถ้าเกิดอาการปวดที่ท้องน้อยขึ้นมาอย่างแรงแล้วละก็ขอให้งดการทำเสียทันที

2...อย่าทำมากเกินขนาดเป็นเวลานานเกินกว่าเวลาที่กำหนดไปมาก ๆ เป็นชั่วโมง ๆ

และในเคล็ดลับการลดความอ้วนด้วยเคล็ดในครั้งนี้เราได้ทำการทดสอบ
กับคนที่ต้องการลดความอ้วนมาแล้วหลายคน(ใช้เวลาในการทำทุกวันประมาณ 2 อาทิตย์)
และทุกคนก็ได้รับผลคือสามารถลดหน้าท้องและเอวให้เล็กลงมาได้อันเป็นที่น่าพอใจด้วยกันทุกคนเลย

ทำไมถึงเพียงแค่ใช้แค่ยางรัดที่ใช้รัดผมมารัดที่หัวแม่เท้าแล้วจึงลดความอ้วนที่เอวและที่หน้าท้องได้ล่ะ?

อันนี้มีเหตุผล

คนที่คิดเรื่องนี้ได้เขาค้นพบว่า การที่กระดูกบั้นเอว(โค๊ต สุ บัง) มีอาการ เบี้ยว โย้เย้(ยู กา มู) อยู่ไม่ตรงที่แน่นอน
เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้กล้ามเนื้อบั้นเอวและหน้าท้องของเรานั้นหยุดการทำงานที่ดีไป

ดังนั้นเมื่อเราได้ใช้หนังยางรัดลงไปที่นิ้วหัวแม่เท้า
ซึ่งเป็นจุดสำคัญของร่างกายที่จะไปช่วยบังคับการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้ทำงานดีขึ้นและตรงเป้าหมาย
ช่วยให้กระดูกบั้นเอวของเรากลับคืนมาสู่ในที่ตั้งอันมั่นคง เป็นปกติ คือไม่เบี้ยวโย้เย
กล้ามเนื้อหน้าท้องและรอบบั้นเอวก็จะค่อยๆแบนราบลง

**เป็นเคล็ดลับที่น่าทึ่งมาก สำหรับคนที่เอวหนา ๆ และมีหน้าท้องอึ๋มๆ ลองนำไปทำดูกับตัวเองบ้างก็ได้**