

วิธีฟิตหุ่น ...ทำสะโพกให้สวย ดูดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

มาบอก [วิธีฟิตหุ่น ทำสะโพกให้สวย ดูดี](#)ค่ะ..... ลองทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ต่อไปนี้ แล้วคุณจะมีบั้นท้ายที่กลมกลิ้งสวยงาม

วิธีแรก ควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการเดินแอโรบิก การวิ่ง ปั่นจักรยาน การบริหารเฉพาะส่วน ฯลฯ เป็นวิธีที่ช่วยให้สะโพกสวย แบน และกระชับมากขึ้น คนอ้วน หรือผอมก็สามารถใช้วิธีนี้ได้

วิธีที่สอง ควบคุมอาหาร แต่ไม่ใช่อดอาหารนะคะ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์มากกว่ารับประทานตามใจปาก ควรทานให้ครบทั้ง 3 มื้อ และหยุดทันทีถ้ารู้สึกอึดอัดอาหารจำพวกที่ให้พลังงานสูง และอาหารรสจัด หวานจัด มันจัด ควรดื่มนมที่พร่องมันเนย ของขบเคี้ยว ให้เลือกทานประเภทพืชเปลือกแข็งแทน เช่น ถั่ว เม็ดแดงโม ฯลฯ

วิธีที่สาม การนวด การนวดมีประโยชน์มากกับขาช่วงต้นขาด้านบน ด้านหน้าและหลัง โดยเฉพาะช่วงต่อจากก้นลงมา เพราะถ้าบริเวณนี้มีไขมันมากจะทำให้สะโพกห้อยและย้วยได้ นอกจากนี้การนวดยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รวมทั้งกำจัดของเสียและไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังด้วย

ข้อแนะนำสำหรับการนวดที่ดี คือ ให้ใช้ครีมที่ไขจัดไขมันใต้ผิวหนัง โดยเฉพาะ [ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการนวด](#) ควรเป็นตอนก่อนนอน หลังอาบน้ำในตอนเช้า หรือก่อนทานอาหารหนึ่งชั่วโมง ควรใช้ครีมนวดติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ถ้าไข ๆ หยุต ๆ จะไม่เห็นผล และหยุดใช้ครีมนวดทันทีถ้าเกิดการแพ้

วิธีที่สี่ การขัดผิว จะช่วยในเรื่องของการแตกลาย จุดด่างดำ ผดผื่นแดง และรอยหยาบกร้านให้หมดไป คุณสามารถขัดผิวได้ด้วยตัวเองโดยใช้น้ำมันขัดผิวที่ทำขึ้นเองแบบง่าย ๆ และประหยัด โดยนำเกลือเม็ดใสลงในขวดกะปริมาณตามที่ต้องการใช้ จากนั้นเติมน้ำมันมะกอกลงไป สังเกตดูให้เกลือดูดซึมน้ำมันจนหมดอย่าให้แห้ง หรือเปียกเกินไป เติมน้ำหอมกลิ่นที่คุณชอบลงไปสัก 2-3 หยด จะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้นในขณะที่ขัดผิวให้ขัดเป็นวงกลมในบริเวณที่เกิดรอยหยาบกร้าน

วิธีสุดท้าย การเสริมแต่งด้วยชุดชั้นใน เป็นวิธีที่กำลังมาแรงและง่ายที่สุด ผู้หญิงยุคใหม่ที่อยากมีสะโพกสวยมักหันไปพึ่งชุดชั้นใน (**INNERWEAR**) แทน เพื่อช่วยเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้สวมใส่ จะช่วยจัดทรงให้แกผู้สวมใส่ เน้นรูปร่างสัดส่วนมากขึ้น ไม่ว่าหน้าอก เอว หน้าท้อง สะโพก

เคล็ดลับทั้ง 5 วิธีนี้ นอกจากจะได้สะโพกที่สวยงามแล้ว ยังทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นด้วยค่ะ