วิธีฟิตหุ่น ....ทำสะโพกให้สวย ดูดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

มาบอก วิธีฟิตหุ่น ทำสะโพกให้สวย ดูดีค่ะ..... ลองทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ต่อไปนี้ แล้วคุณจะมีบั้นท้ายที่กลมกลึงสวยงาม

วิธีแรก ควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการเต้นแอโรบิก การวิ่ง ปั่นจักรยาน การบริหารเฉพาะส่วน ฯลฯ เป็นวิธีที่ช่วยให้สะโพกสวย แน่น และกระชับมากขึ้น คนอ้วน หรือผอมก็สามารถใช้วิธีนี้ได้

วิธีที่สอง ควบคุมอาหาร แต่ไม่ใช่อดอาหารนะคะ
เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์มากกว่ารับประทานตามใจปาก ควรทานให้ครบทั้ง 3 มื้อ และหยุดทันทีถ้ารู้สึกอิ่ม ลดอาหารจำพวกที่ให้พลังงานสูง และอาหารรสจัด หวานจัด มันจัด ควรดื่มนมที่พร่องมันเนย ของขบเคี้ยว ให้เลือกทานประเภทพืชเปลือกแข็งแทน เช่น ถั่ว เม็ดแตงโม ฯลฯ

วิธีที่สาม การนวด การนวดมีประโยชน์มากกับขาช่วงต้นขาด้านบน ด้านหน้าและหลัง โดยเฉพาะช่วงต่อจากก้นลงมา เพราะถ้าบริเวณนี้มีไขมันมากจะทำให้สะโพกห้อยและย้อยได้ นอกจากนี้การนวดยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รวมทั้งกำจัดของเสียและไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังด้วย

ข้อแนะนำสำหรับการนวดที่ดี คือ ให้ใช้ครีมที่ใช้ขจัดไขมันใต้ผิวหนัง โดยเฉพาะ ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการนวด ควรเป็นตอนก่อนนอน หลังอาบน้ำในตอนเช้า หรือก่อนทานอาหารหนึ่งชั่วโมง ควรใช้ครีมนวดติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ถ้าใช้ ๆ หยุด ๆ จะไม่เห็นผล และหยุดใช้ครีมนวดทันทีถ้าเกิดอาการแพ้

วิธีที่สี่ การขัดผิว จะช่วยในเรื่องของการแตกลาย จุดด่างดำ ผดผื่นแดง และรอยหยาบกร้านให้หมดไป
คุณสามารถขัดผิวได้ด้วยตัวเองโดยใช้น้ำมันขัดผิวที่ทำขึ้นเองแบบง่าย ๆ และประหยัด โดยนำเกลือเม็ดใส่ลงในขวด กะปริมาณตามที่ต้องการใช้ จากนั้นเติมน้ำมันมะกอกลงไป สังเกตุให้เกลือดูดซึมน้ำมันจนหมดอย่าให้แห้ง หรือเปียกเกินไป เติมน้ำหอมกลิ่นที่คุณชอบลงไปสัก 2-3 หยด จะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้นในขณะที่ขัดผิวให้ขัดเป็นวงกลมในบริเวณที่เกิดรอยหยาบกร้าน

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

เคล็ดลับทั้ง 5 วิธีนี้ นอกจากจะได้สะโพกที่สวยกลมกลึงแล้ว ยังทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นด้วยค่ะ