

วิธีสลายไขมัน...ต้นแขน

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

ในยุคที่สายเดี่ยววอลาละวาททั่วประเทศแบบนี้ นอกจากจะต้องมีหุ่นเพรียวลมแล้ว ต้นแขนก็ต้องเล็กชวนชมด้วย แต่หากต้นแขนคุณใหญ่ก็ต้องเปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อ จะได้ชวนดูขึ้นมาบ้าง วิธีการลดต้นแขน และไขมันบริเวณคางหูกนอก พร้อมกับบริเวณหลังนั้นก็มีทั้งหมดสามขั้นตอน อาจจะดูลำบากเล็กน้อย แต่คุณต้องอดทน นี่ก็ภาพวันที่คุณมีหุ่นสลิมใสสายเดี่ยวเขาไว มาเริ่มกันเลย

วิธีแรก ต้องออกกำลังกายแอโรบิกอย่างน้อยสามครั้งต่อหนึ่งสัปดาห์ การแอโรบิกจะเผาผลาญไขมันคุณออกทั้งตัว และทำให้ไขมันที่แขนและหลังลดน้อยลงด้วย

วิธีที่สอง ต้องออกกำลังกายในจุดที่คุณคิดว่าเป็นปัญหาเป็นพิเศษ สำหรับการสลายไขมันต้นแขนการวิดพื้นถือเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุด และจะสร้างความแข็งแรงให้กับแขนและกล้ามเนื้อรอบ ๆ ไปด้วยในทีเดียว เมื่อเริ่มออกกำลังกายคุณควรจะเริ่มด้วยการวิดพื้น 10 ครั้ง สำหรับการละลายไขมันใต้ท้องแขน ให้ใช้ดรัมเบลน้ำหนัก 3 และ 5 ปอนด์ถือไว้ทั้งสองข้าง หลังจากนั้นยืน หรือนั่งบนเก้าอี้ และเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย งอแขนและข้อศอกไปด้านหลัง จนกระทั่งแขนเหยียดตรงเป็นอันเสร็จ ทำซ้ำ ๆ ข้างละ 12 ครั้ง 2 รอบ

และ**ขั้นตอนสุดท้าย**คือต้อง ลดอาหาร เพราะถึงคุณจะออกกำลังกายจนเหงื่อตกแล้วกินเข้าไปโดยไม่ระวังอาหารที่รับประทาน ก็คงยากที่จะ ลดน้ำหนัก ลงได้ อาหารสำหรับผู้ต้องการละลายไขมัน ยังคงเป็นอาหารที่มีกากเป็นพวกผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังไก่ หนังเป็ด ขาหมู ของทอดต่าง ๆ เอาไว้แล้วคุณจะได้แขนสวยเรียวยาวมใสสายเดี่ยววอดใคร ๆ ได้อย่างมีความสุข

ที่มา เลดี้ทีป