

ฟิตแอนด์เฟิร์ม...ด้วยการออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ผู้หญิงทุกคนอยากมีรูปร่างดี สมส่วน แต่ด้วยพฤติกรรมการกินของตัวเองจึงทำให้รูปร่างบางคนดูหนาบ้าง บางบ้าง ดังนั้นลองหันมาใส่ใจสุขภาพร่างกายตัวเองให้รูปร่างดี ดูอ่อนกว่าวัยด้วยการเลือกออกกำลังกายดังต่อไปนี้

วิ่ง เพราะการวิ่งเป็นการกำจัดไขมันได้เป็นอย่างดี จะช่วยให้ขาและท้องแข็งแรงได้สัดส่วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน เสริมความแข็งแรงให้กับกระดูกได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ว่ายน้ำ จะช่วยกระชับกล้ามเนื้อได้ทุกส่วน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

เดิน เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ๆ แต่ผลที่ได้กลับคุ้มค่าคือช่วยบริหารปอดและหัวใจให้แข็งแรง อีกทั้งยังช่วยกระชับกล้ามเนื้อ และลดไขมันต้นขาได้เป็นอย่างดีอีกด้วย แต่ควรเดินต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 30-45 นาที ถึงจะเห็นผล

กระโดดเชือก จะเป็นการบริหารในส่วนของกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกให้แข็งแรง และยังช่วยในการกำจัดไขมันส่วนเกิน เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกได้อย่างดี

ปั่นจักรยาน เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือต้นขา

โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ผิวพรรณสดใสดูอ่อนกว่าวัย อีกทั้งยังช่วยลดอาการปวดหลัง, นอนไม่หลับ และบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

ลองเลือกกีฬาที่ชอบมา 1 อย่างแล้วทำเป็นประจำ รับรองว่าคุณจะมีสุขภาพร่างกาย รูปร่างหรือผิวพรรณดีแน่นอนค่ะ

ที่มา ... Woman's Story