

100 แคลอรี..... กับวิธีเผาผลาญง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

แล้ว

กิจกรรมง่ายๆ ต่อไปนี้จะช่วยให้คุณเผาผลาญพลังงานได้ 100 แคลอรี ถ้าทำทุกวันก็ได้อาทิตย์ละ 700

- เดิน** เดินท่วจะไรก็ได้ 20 นาทีช่วยให้หุ่นดีขึ้น แต่ทางที่ดีควรจะเดินอยู่ในบ้านก็พอ เพราะถ้าออกไปเดินในผ้าที่อุดมไปด้วยเครื่องตีแมลงกอล คุณอาจจะได้ความอ่อนล้ามากกว่าที่เผาผลาญไป
- รีดผ้า** ถ้ารีดติดต่อกัน 25 นาที จะใช้พลังงานไป 100 พอดีเปะ แถมยังได้ชุดสวยเรียบกริบไว้ใส่ไปทั้งอาทิตย์ด้วย
- ปั่นจักรยาน** สนุกแถมช่วยให้ได้สูดอากาศเต็มปอด แค่ 40 นาทีต่อวันคุณก็ลดความอ้วนได้แล้ว
- ดูดฝุ่น** ทำติดต่อกัน 25 นาที จะเผาผลาญไป 100 แคลอรี และป้องกันภูมิแพ้ให้เราไปในตัว
- วิ่งจ็อกกิ้ง** แค่ 12 นาทีทุกวันก็ให้ผลดีมหาศาล
- เดินแอโรบิค** 20 นาทีที่เดินคือ 20 นาทีแห่งความหอม สุขภาพดีที่สาวสมัยใหม่ไม่ควรพลาด
- ขึ้นบันได** ขึ้นแทนวิธีลดความอ้วนคลาสสิคคอมตะนิรันดร์กาลไปแล้ว แค่ 20 นาทีก็หอมได้

สาวออฟฟิศห้ามบ่นแล้วนะว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย

ที่มา ... spicy