

หุ่นดีง่ายๆ ...จากชีวิตประจำวัน

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

ข่าวดีสำหรับคนที่ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เพราะต่อไปนี้แค่ใช้ชีวิตประจำวัน คุณก็ผอมเพรียวได้แล้ว..
ที่นี่ห้ามบอกว่าไม่มีเวลาแล้วนะ

❌ 1. คู้โยทรีคัพท์

How : ถอดรองเท้าออกแล้วยืนเขย่งเท้าประมาณ 15 วินาที ค่อยๆ วางเท้าราบกับพื้นแล้วเขย่งใหม่ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะคู้เสร็จ

Result : ทำให้ติดนิสัย แล้วข้อเท้าคุณจะไม่เจ็บ และช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย

❌ 2. ฟิงเคาน์เตอร์

How : อยู่ห่างจากเคาน์เตอร์ประมาณ 1 ก้าว เอามือวางไว้ที่ขอบเคาน์เตอร์ เอนตัวไปหาเคาน์เตอร์แล้วงอศอก ทิ้งตัวไว้สักพักหนึ่งแล้วเหยียดศอกขึ้น ทำไปเรื่อยๆ ระวังดูทีวีหรือฟังเพลงก็ได้

Result : ทำนี้จะทำให้กล้ามเนื้อได้ออกกระชับ ทำให้ทรงอกดูดีขึ้น

❌ 3. ชัดพื้น

How : ทำตัวเป็นซินเดอเรลล่าสักวัน เปลี่ยนจากการใช้ไม้ถูพื้นเป็นถูด้วยมือแทน ขณะที่คลานสี่เท้ากมหนักมตาคุณนั้น ให้เกร็งหน้าท้องไว้ตลอดเวลา

Result : หน้าท้องแบนราบโดยไม่ต้องซิ้อพุงให้เหนื่อยเลย

❌ 4. เซ็ดกระຈก

How : เอื้อมแขนให้สูงที่สุด แล้วชักมือกลับมาที่ลำตัว อย่าลืมห่อไหล่และเกร็งข้อศอกนิดๆ

ไปด้วยเพื่อจะได้ไม่ต้องใช้กล้ามเนื้อหลัง ควรสลับแขนทั้งสองข้างเพื่อจะได้ออกกำลังกายได้ เท่าๆ กัน

Result : ทำนี้เป็นท่าลดต้นแขนที่เวิร์คมาก
ไม่นานกระຈกคุณຈະใสแฉวแฉมไต่ต้นแขนเรียวสวยเป็นของแฉมอีกแฉะ

❌ 5. นั่งให้ถูกวิธี

How : เวล่านั่งบนเก้าอี้นุ่มๆ อย่างโซฟาหรือเก้าอี้ผ้าให้หยุดก่อนที่ก้นจะสัมผัสกับเก้าอี้เล็กน้อย
เหยียดตัวตรงหลังตรง เกร็งหน้าท้องให้แน่น คางไว้สักพักแล้วค่อยหย่อนก้นลงนั่ง ทำนี้ทำไปปากก็คุยไปด้วยก็ได้
จะได้ไม่มีใครรู้ว่าคุณกำลังรีดไขมันอยู่

Result : ถ้าทำวันละ 3 ครั้งคุณจะได้ก้อนงอนงามตึงเปรี้ยะ

❌ 6. กวาดบ้าน

How : ทำนี้อาจไม่ช่วยให้บ้านสะอาดเท่าไร แต่ช่วยให้หุ่นดีแน่นอน
สมมติตัวเองเป็นดาบตอนจะประดาบกับศัตรู มือหนึ่งถือไม้กวาดไว้ กวาดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า
คุกเข่าอีกข้างลงจนเกือบจรดพื้น จากนั้นรั้งขาที่ถือไม้กวาดกลับแล้วยืนขึ้น ทำสลับกับขาอีกข้างอย่างน้อยข้างละ
10 ครั้ง

Result : ทำไปเรื่อยๆ ขาอ่อนที่อุดมไปด้วยไขมันของคุณจะเพรียวขึ้น ใส่ยีนส์สวยแน่คราวนี้

ที่มา : Spicy