

อาบน้ำ... ลดหน้าท้อง

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ย. 2552

การอาบน้ำอย่างเดียวยังไม่ดีอย่างที่คิดจะออกอุ้งกายกันเลย หรืออาบน้ำไปกินคุกกี้ไป ก็ไม่สามารถทำให้หน้าท้องของคุณลดลงได้ และถ้าขึ้นทำอย่างนั้นจริง ระวังจะกลายเป็นช่างน้ำหนักจะ คราวนี้เรามาหาวิธีลดหน้าท้องจากการอาบน้ำกันบ้าง



:: Step 1 ::

ขั้นตอนแรก เหมือนเดิมนะคะ เตรียมน้ำอุ่นประมาณ 40 องศาเซลเซียส



:: Step 2 ::

นั่งคุกเข่าในน้ำในท่าตัวตรงยืดออก ใช้มือแนบที่บริเวณหน้าท้องซ้ายๆ ค่อยๆ ลูบกดลงเบาๆ ประมาณ 20

ครั้ง



:: Step 3 ::

หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือคลึงบริเวณหน้าท้อง ในลักษณะวงกลมวนไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ประมาณ

20-30 ครั้ง



:: Step 4 ::

ฉีดน้ำอุ่นที่ปรับอุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อย บริเวณหน้าท้อง

เท่านี้หน้าท้องของคุณก็จะกระชับขึ้น แต่ก็ขอย้ำอีกครั้งค่ะว่าควรควบคู่กับการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายอื่นๆ ด้วยคะ จึงจะได้ผลดีมาก

ที่มา ... Ladytip