

## ลดหน้าท้อง ด้วยการอาบน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ย. 2552



### ขั้นตอน

1. ต้องเตรียมน้ำให้อยู่ในระดับ 40 องศา เซลเซียส
2. จากนั้น ให้นั่งคุกเข่าในน้ำในท่าตัวตรงยืดอก ใช้ฝ่ามือทั้งสองแนบบริเวณหน้าท้อง แล้วค่อยๆ ลูบลงเบาๆ ประมาณ 20 ครั้ง
3. หลังจากนั้นให้ใช้ฝ่ามือ นวด บริเวณหน้าท้องในลักษณะวงกลมวนไปทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ประมาณ 20-30 ครั้ง
4. เมื่อนวดเสร็จแล้ว ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นที่ปรับอุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อย บริเวณหน้าท้อง
5. ทำเป็นประจำทุกวัน ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายกลางแจ้งๆ  
อย่าลืมนำวิธีที่แนะนำนี้ ไปปรับใช้กันดูนะ



ขอบคุณสภิตตอทคอม