

## อาบน้ำลดหน้าท้อง

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2552

### อาบน้ำลดหน้าท้อง อาบน้ำลดหน้าท้อง



การอาบน้ำในอ่างยังสามารถช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องเป็นไปอย่างถูกขั้นตอน โดยตอนแรกจะเป็นท่าลดต้นขาก่อนเลยนะคะ แต่ก่อนอื่นต้องเตรียมน้ำในอุณหภูมิที่พอเหมาะก่อน ควรเป็นน้ำอุ่นประมาณ 40 องศาเซลเซียส

:: Step 1 :: งอขาในท่านั่งเอนกายเล็กน้อย ดันฝ่าเท้าขึ้น

ครึ่ง :: Step 2 :: งอขาในท่านั่งเอนกายเล็กน้อยในท่าเดิม เหยียดฝ่าเท้าลง ทำ 2 Step นี้ซ้ำกันอย่างละ 5

:: Step 3 :: นั่งกางแขน งอศอกเข้าหาลำตัว จับไว้ที่หัวเข่า ดันเข่าเข้า

ครึ่ง :: Step 4 :: นั่งกางแขน งอศอกเข้าหาลำตัว จับไว้ที่หัวเข่า แยกเข่าออก ทำ 2 Step นี้ซ้ำกันอย่างละ 5 ครั้งทำนี่นอกจากจะช่วยผ่อนคลายต้นขาแล้ว ยังช่วยให้ฝ่าเท้าผ่อนคลายด้วย

ไม่รู้ว่าใครได้ลองนำไปใช้บ้างและเห็นผลมากน้อยแค่ไหน แต่ขอออกตัวก่อนเลยว่า การอาบน้ำอย่างเดียวโดยที่ไม่คิดจะออกกำลังกายกันเลย หรืออาบน้ำไปกินคุกกี้ไป ก็ไม่สามารถทำให้น้ำหนักของคุณลดลงได้ และถ้าขึ้นทำอย่างนั้นจริง ระวังจะกลายเป็นช่างน้ำหนักนะคะ คราวนี้เรามาหาวิธีลดหน้าท้องจากการอาบน้ำกันบ้าง

..ขั้นตอนแรก เหมือนเดิมนะคะ เตรียมน้ำอุ่นประมาณ 40 องศาเซลเซียส

ครึ่ง :: นั่งคุกเข่าในน้ำในท่าตัวตรงยืดออก ใช้มือแนบที่บริเวณหน้าท้องซ้ายๆ ค่อยๆ ลูบกดลงเบาๆ ประมาณ 20 ครั้ง.. หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือคลึงบริเวณหน้าท้อง ในลักษณะวงกลมวนไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ประมาณ 20-30 ครั้ง

∴ ฉีดน้ำอุ่นที่ปรับอุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อย บริเวณหน้าท้อง

∴ เท้านี้หน้าท้องของคุณก็จะกระชับขึ้น

ทำแล้วสำเร็จยังงัย ส่งข่าวบ้างนะจ๊ะ

ข้อมูลจาก สารระแน



การอาบน้ำในอ่างยังสามารถช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องเป็นไปอย่างถูกขั้นตอน โดยตอนแรกจะเป็นท่าลดต้นขาก่อนเลยนะคะ แต่ก่อนอื่นต้องเตรียมน้ำในอุณหภูมิที่พอเหมาะก่อน ควรเป็นน้ำอุ่นประมาณ 40 องศากำลังดี

∴ Step 1 ∴ งอขาในท่านั่งเอนกายเล็กน้อย ดันฝ่าเท้าขึ้น

ครั้ง

∴ Step 2 ∴ งอขาในท่านั่งเอนกายเล็กน้อยในท่าเดิม เขยียดฝ่าเท้าลง ทำ 2 Step นี้ซ้ำกันอย่างละ 5

∴ Step 3 ∴ นั่งกางแขน งอศอกเข้าหาลำตัว จับไว้ที่หัวเข่า ดันเข้าเข้า

∴ Step 4 ∴ นั่งกางแขน งอศอกเข้าหาลำตัว จับไว้ที่หัวเข่า แยกเข่าออก ทำ 2 Step นี้ซ้ำกันอย่างละ 5 ครั้งทำนี่นอกจากจะช่วยผ่อนคลายต้นขาแล้ว ยังช่วยให้ฝ่าเท้าผ่อนคลายด้วย

ไม่รู้ว่ามีใครได้ลองนำไปใช้บ้างและเห็นผลมากน้อยแค่ไหน แต่ขอออกตัวก่อนเลยว่า การอาบน้ำอย่างเดียวยังไม่ดีคิดจะออกกำลังกายกันเลย หรืออาบน้ำไปกินคุกกี้ไป ก็ไม่สามารถทำให้หน้าหนักรของคุณลดลงได้ และถ้าขึ้นทำอย่างนั้นจริง ระวังจะกลายเป็นช่างน้ำหนักนะคะ คราวนี้เราหาวิธีลดหน้าท้องจากการอาบน้ำกันบ้าง

∴ ขั้นตอนแรก เหมือนเดิมนะคะ เตรียมน้ำอุ่นประมาณ 40 องศาเซลเซียส

∴ นั่งคุกเข่าในน้ำในท่าตัวตรงงอเข่า ใช้มือแนบที่บริเวณหน้าท้องซ้ายๆ ค่อยๆ ลูบกดลงเบาๆ ประมาณ 20 ครั้ง ∴ หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือคลึงบริเวณหน้าท้อง ในลักษณะวงกลมวนไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ประมาณ 20-30 ครั้ง

∴ ฉีดน้ำอุ่นที่ปรับอุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อย บริเวณหน้าท้อง

∴ เทาหน้าท้องของคุณก็จะกระชับขึ้น

ทำแล้วสำเร็จยังงัย ส่งข่าวบ้างนะจ๊ะ

ข้อมูลจาก สารระแห