

## 3 steps พุงยุบใน 2 weeks

นำเสนอเมื่อ : 31 มี.ค. 2555

วิธีกระชับหน้าท้องใน 2 สัปดาห์อย่างได้ผลจากเครือข่ายคนไทยไร้พุง

**Step1** นอนหงาย ชันเข่าขึ้นโดยให้เท้าราบกับพื้น วางมือทั้งสองข้างทับกันบริเวณหน้าท้อง

**Step2** ยกไหล่ขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ 15 เซนติเมตร ค้างท่าไว้ นับ 1 - 10

**Step3** กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำอย่างน้อย 30-50 ครั้ง

Tip: เพื่อให้ได้ประโยชน์ แนะนำให้บริหาร อย่างน้อยวันละ 150 ครั้ง แบ่งทำจำนวนครั้งตามสะดวก  
เตือนตัวเองด้วยว่า ไม่ตามใจปาก และเลือกอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เพื่อสุขภาพที่ดี