

## วิธีลดต้นขา แบบญี่ปุ่น ง่ายๆ ไม่เสียตังค์

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2555

เป็นวิธีง่ายๆ ง่าย จากประเทศญี่ปุ่น เพียงแค่เวลาที่คุณนั่ง ไม่ว่าจะนั่งทำงาน นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูทีวี ฯลฯ ให้นำสมุดโทรศัพท์เล่มหนา หรือหนังสืออะไรก็ได้ที่หนา ง่าย ไม่ต่ำกว่า 5 เซนติเมตร มาหนีบไว้ที่ระหว่างขาให้แน่น ง่ายๆ จนเมื่อย ทนไม่ไหวก็ให้คลายสักครู่ แล้วทำต่อคะ ความเมื่อยที่คุณรู้สึกได้ จะช่วยลดต้นขาได้ดีเลยละ



วิธีลดต้นขา ด้วยการหนีบหนังสือหนา ง่ายไว้ที่หว่างขา

นอกจากนี้ ถ้าใครอยากลดช่วงน่องด้วย ก็ลองเกร็งขาแล้วยกขาให้ลอยเหนือพื้น ขณะที่ยังหนีบหนังสือหนา ง่ายไว้อยู่ นั่นแหละ คางไว้ทานั้นประมาณ 20 วินาที หรือจนกว่าจะทนไม่ไหวเช่นกันก็พักได้สักครู่ แล้วยกคางไว้ต่อทำประมาณ 10 ครั้งบ่อย ง่าย จะช่วยลดต้นขาที่น่องได้ด้วย