

10 ท่า ..รักตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.พ. 2552

10 ท่าลดพุง

วันนี้มีท่าในการลดพุงของคุณมาให้ทำกัน 10 ท่า เริ่มจากท่าท่าเหล่านี้ท่าละ 10 ครั้ง ต่อวัน แล้วค่อยๆ เพิ่มไปเรื่อยๆ

ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



ท่าที่ 4



ท่าที่ 5



ท่าที่ 6



ท่าที่ 7



ท่าที่ 8



ท่าที่ 9



ทำที่ 10



ขอบคุณเรื่องราวดี ๆ จาก