

ขจัดไขมันบนพุงด้วยการแขม่วท้อง

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2556

เวลาที่หิวจัด หลายคนมักจะลืมหิวกิน กิน กินแล้วก็กินอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะถ้ามีงานปาร์ตี้ด้วยแล้ว ก็จะกระหน่ำกินกันให้คุ้มไปเลย แต่พอกินอิ่มนี่สิ เจ้าพุงนี่อยู่ๆ มันดันยื่นออกมาจนความมั่นใจหายไปเลย วิธีที่มีไข่อำพรางพุงที่หลายๆ คนใช้ก็คงไม่พ้นการแขม่วท้องเอาไว เวลาที่อยู่ต่อหน้าคนจำนวนมากๆ แล้วการแขม่วท้องมันช่วยลดพุงได้จริงหรือ เราไปติดตามกันค่ะ

การแขม่วท้องนั้นสามารถช่วยลดพุงได้เพราะเป็นการออกกำลังกายอย่างง่าย และสามารถทำได้ตลอดเวลาการแขม่วนั้นเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานตลอดเวลา ไม่มีการสะสมของไขมัน ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น

อีกทั้งการแขม่วท้องยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดี แก้ปัญหาท้องผูก ทำให้ขับถ่ายสะดวก รู้สึกสบายท้องและการแขม่วท้องคล้ายกับการฝึกทำสมาธิ อานาปานสูติ กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ยวบหนอพองหนอ รู้สึกที่ท้อง ท้องเป็นจุดรวมของความรูสึกนึกคิดต่างๆ ทำให้เกิดปัญญา

นอกจากนั้นแล้ว การแขม่วท้องยังเป็นการทำให้เราได้ตระหนักถึงพุงที่ยื่นออกมามากกว่าปกติ เป็นการเตือนให้เราระมัดระวังเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ

ได้เห็นประโยชน์ของการแขม่วท้องกันแล้ว ทีนี้ก็ได้เวลามาดูการบริหารกล้ามเนื้อท้องแล้ว มาแขม่วท้องลดพุงกันดีกว่าค่ะ เพื่อสุขภาพ และรูปร่างที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม

ที่มา [ISNHOTNEWS](#)