

www.bodyliftup.com



เทคนิคการทาน & การนวด
ปั้นแต่งรูปร่าง กระชับอวัยวะ ด้วยมือ
สลายน้ไขมัน เซลลูไลท์
ผลึกกลามเนื้อกระชับเขาที่
ปั้นแต่งรูปร่าง มีส่วนเว้า ส่วนโค้ง
กนยอกกระชับ เซลลูไลท์ลดลง
ทรวงอกอวบอูน อิ่มขึ้น ด้วยมือ
การทาน ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ
ไม่เหลือเป็นไขมัน ทานให้ครบ 3 มื้อ
พร้อมอาหารว่าง ไม่ไดเอต ไม่นับแคลอรี

Body Lift Up

Body Balance Lift Up Your BODY

สถาบันนวดลดความอ้วน บั้นแต่ง รูปร่างหน้าอก ด้วยมือ



วิธีลดต้นขา กระชับอวัยวะอ้วนขึ้น นวดลดต้นขาด้วยมือ Bodyliftup

<http://www.bodyliftup.com>

ขาใหญ่ เซลลูไลท์ ซ่อมได้

“ ปัญหาช่วงล่างใหญ่ มีตั้งแต่ สะโพก ต้นขา น่อง นับเป็นปัญหาอันดับต้นๆ ที่สาวไทยอย่างเรา มักจะประสบกัน แต่หาทางออกกันไม่ค่อยจะได้ จึงมักจะโยนให้เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์ แต่ก็มีคนอีกมากมายที่คนในครอบครัวมีขาเรียวยาว แต่ตัวเองกลับมีขาที่อ้วนใหญ่ไม่เหมือนใครๆเลย ”

แท้จริงแล้วเราสามารถจัดการกับช่วงล่างให้เรียวเล็กลงได้

ถ้าเราจัดการที่ต้นเหตุ ปัญหาขาใหญ่ไม่ใช่เป็นเพราะไขมันส่วนเกิน เพราะคนที่ผอมก็มีขาใหญ่ได้ แต่ขาใหญ่นั้นเกิดจาก ขาบวม เนื่องจากมีการกักเก็บน้ำไว้ในเนื้อเยื่อ จะสังเกตได้จาก ขาจะดูบวมๆ เนื้อนึ่มหลวม บางคนอาจจะถึงขั้นและเหลวกันเลยทีเดียว

การที่ขาบวมนั้น ก็เป็นเพราะร่างกายขาดสารอาหาร

ร่างกายจึงจำเป็นต้อง สลายกล้ามเนื้อออกมา เพื่อนำมาใช้สร้างสารจำเป็นต่างๆ กล้ามเนื้อจึงหายไป เนื้อก็ต้องนึ่ม ซึ่งจะมีผลทำให้ระบบหมุนเวียนน้ำเหลือง ที่ต้องการให้กล้ามเนื้อที่แน่นๆ ช่วยในการหมุนเวียนมีปัญห

น้ำเหลืองจึงไปบวมตั้งอยู่ช่วงล่าง ขาจึงบวมใหญ่ขึ้นมา

แล้วยังมีความเค็มและความหวาน ที่มากับอาหารและเครื่องดื่มที่เราชอบบริโภคกัน เป็นตัวดูดน้ำให้มาอยู่ตามเนื้อเยื่อ เพิ่มขึ้นเข้าไปอีก ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมสาวๆ ยุคนี้จึงมีขาใหญ่กัน

ที่สำคัญยังมีไขมัน เข้าไปแทรกเบียดอยู่ตามเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังอีก

จึงดันให้เป็นคลื่นๆ คล้ายผิวเปลือกส้ม เรียกว่า เซลลูไลท์ Cellulite ซึ่งมักจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับขาใหญ่เสมอ

การจัดการกับขาใหญ่ และเซลลูไลท์นั้น

ต้องทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ เพื่อคืนความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มการหมุนเวียนน้ำเหลือง และใช้การนวดเข้าช่วย เพื่อให้ไขมันสลายตัว ถูกรีดออกไป พร้อมกับการบวมตั้งของน้ำเหลืองทางปัสสาวะ เท่านั้นก็ทำให้ขาเล็กเรียว เซลลูไลท์ก็สลายไปได้แล้ว

ที่**สถาบันนวดลดความอ้วนด้วยมือ Body Lift Up** พร้อมทั้งจะช่วยขจัดปัญหาขาใหญ่และเซลลูไลท์ ด้วยการใช้นวดด้วยมือ เพื่อลดบวม และใช้โภชนาการบำบัด เพื่อเสริมเนื้อให้แน่น

โดยจะทำการพูดคุยเป็นรายเฉพาะบุคคล กับ **เภสัชกรหญิง นันทดี พิทยาพิบูลพงศ์**
ประมาณ 30 – 60 นาที เพื่อวิเคราะห์ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเวลาเข้านอน
พร้อมทั้งดูว่า มีการทานอาหารก็มือ และทานอะไรบ้าง

เพื่อจะได้แนะนำการทานอาหาร ให้เหมาะกับ การใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล และเมนูก็ไม่ยุ่งยาก
จะทาน ก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ หรือแม้แต่ ข้าวขาหมู ก็ทานได้

จึงเป็นวิธีที่ง่าย และได้ผล เพียงแค่การนวดและการทาน
ก็ช่วยจัดการขาให้เล็กเรียว พร้อมทั้งแน่นตึง
เปรียบเหมือนเราซ่อมขาใหญ่และเซลลูไลท์ ได้ไม่ยากด้วยการจัดการที่สาเหตุที่แท้จริงนั่นเอง



www.bodyliftup.com

Body Lift Up, Body Balance Lift Up Your BODY
www.bodyliftup.com

เทคนิคการทาน & การนวด
ปรับแต่งรูปร่าง กระชับอกอิม ด้วยมือ
สลายละลายไขมัน เซลลูไลท์
ผลิตภัณฑ์เนื้อกระชับเขาที่
ปรับแต่งรูปร่าง มีส่วนเว้า ส่วนโค้ง
กนยกระชับ เซลลูไลท์หลุดลง
ทรวงอกอวบอิม อิมขึ้น ด้วยมือ
การทาน ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ
ไม่เหลือเป็นไขมัน ทานในครบ 3 มือ
พร้อมอาหารวาง ไม่ไดเอต ไม่นับแคลอรี

Body Lift Up
Body Balance Lift Up Your BODY
สถาบันนวดลดความอ้วน ปรับแต่ง รูปร่างหน้าอก ด้วยมือ



วิธีลดต้นขา กระชับอกอิมอิมขึ้น นวดลดต้นขาด้วยมือ Bodyliftup