

เทคนิคการทาน & การนวด สลายละลายไขมัน

ผลึกกล้ามเนื้อกระชับเข้าที่ บั้นแต่งรูปร่างมีส่วนเว้าส่วนโค้ง

กันยกกระชับ เซลลูไลท์ลดลง ทรวงอกอวบอ้อมอ้อมขึ้น ด้วยมือ

www.bodyliftup.com




Body Balance Lift Up Your BODY

Body Lift Up

สถาบันนวดลดความอ้วน บั้นแต่ง รูปร่างหน้าอก ด้วยมือ

ลดต้นขา กระชับอกอ้อมอ้อมขึ้น นวดลดต้นขาด้วยมือ Bodyliftup

<http://www.bodyliftup.com>

อยาก ขาเล็กเรียวยาว ต้องทาน มือเย็น

“ ขาใหญ่ ” เป็นคำที่น่ารังเกียจสำหรับสาวยุคนี้ ที่นิยมแฟชั่นกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้นกัน และ ก็มีไม่น้อยที่กำลังประสบกับปัญหาขาใหญ่แบบนี้อยู่ พยายามหาวิธีที่จะจัดการ และมักจะจบลงที่ อดอาหาร โดยเฉพาะมือเย็น เพราะเข้าใจว่าจะทำให้ผอมแล้วขา ก็จะเล็กลงด้วย แต่ในความเป็นจริงแล้ว **ยิ่งอดมือเย็นขา ยิ่งใหญ่**

ใจแต่ละวันนั้นคนเราต้องทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ
เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบโดยเฉพาะโปรตีน (เนื้อสัตว์และไข่)
เพื่อนำมาสร้างซ่อมแซมสารจำเป็นต่างๆ รวมทั้งกล้ามเนื้อด้วย

แต่ถ้าเราอดอาหารหรือทานน้อยลง ร่างกายได้รับโปรตีนไม่พอ
จึงจำเป็นต้องสลายกล้ามเนื้อออกมา เพื่อนำมาใช้สร้างสารจำเป็นต่างๆ กล้ามเนื้อก็จะหายไป เนื้อก็ตอมนุ่ม ซึ่งจะมีผลทำให้ ระบบหมุนเวียนนำเลือดที่ต้องการให้กล้ามเนื้อที่แน่นๆ ช่วยในการหมุนเวียนเกิดปัญหาขึ้น

นำเลือดจึงไปบวมตั้งอยู่ช่วงล่าง ขาจึงบวมใหญ่ขึ้นมาได้
ดังนั้นอาหารทุกมื้อสำคัญ แต่สำคัญที่สุดคือมือเย็น เพราะร่างกายต้องใช้โปรตีนจากมือเย็น มาใช้เป็นวัตถุดิบในการซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้มากที่สุด

และจะมีประสิทธิภาพที่สุดในขณะที่เรานอน
โดยจะสลายไขมันออกมาเผาผลาญ ใช้เป็นพลังงานในการซ่อมแซมตัวเองด้วย
เราจึงทั้งผอมและมีเนื้อแน่นๆ กระชับไปทั้งตัว ในขณะที่นอนนี่เอง

และเมื่อกกล้ามเนื้อแน่น ก็จะช่วยหมุนเวียนนำเลือดดีขึ้น ขาก็จะเล็กเรียวยาวได้
และยังใช้การนวดเข้าช่วย เพื่อให้ไขมันสลายตัวถูกรีดออกไปพร้อมกับการบวมคั่งของนำเลือด ออกมาทางปัสสาวะ ก็ยิ่งช่วยลดการบวม และผลึกต้นให้กล้ามเนื้อรัดตัวเข้าไป ยิ่งช่วยให้ขาเล็กลงไปอีก

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

โดยจะทำการพูดคุยเป็นรายละเอียดบุคคล กับ **เภสัชกรหญิง นันทดี พิทยาพิบูลพงศ์** ประมาณ 30 – 60 นาที เพื่อวิเคราะห์ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเวลาเข้านอน พร้อมทั้งดูว่า มีการทานอาหารกี่มื้อ และทานอะไรบ้าง

เพื่อจะได้แนะนำการทานอาหาร ให้เหมาะกับ การใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล และแนะนำให้กลับมาทานมือเย็น ได้อย่างมีความสุข และเมนูก็ไม่ยุ่งยาก จะทาน ก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ หรือแม้แต่ ข้าวขาหมู ก็ทานได้

จึงเป็นวิธีที่ง่าย และได้ผล เพียงแค่การนวด และ ทานมือเย็น ก็สามารถช่วยจัดการขาให้กระชับ แน่นตึง และ เล็กเรียวยาวได้



www.bodyliftup.com

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

เทคนิคการทาน & การนวด
ปั้นแต่งรูปร่าง กระชับอกอิม ด้วยมือ
สลายละลายไขมัน เซลลูไลท์
ผลักกล้ามเนื้อกระชับเข่าที่
ปั้นแต่งรูปร่าง มีส่วนเว้า ส่วนโค้ง
กนยอกกระชับ เซลลูไลท์หลุดลง
ทรวงอกอวบอิม อิมขึ้น ด้วยมือ
การทาน ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ
ไม่เหลือเป็นไขมัน ทานให้ครบ 3 มือ
พร้อมอาหารว่าง ไม่ไดเอต ไม่นับแคลอรี

Body Lift Up
Body Balance Lift Up Your BODY

สถาบันนวดลดความอ้วน ปั้นแต่ง รูปร่างหน้าอก ด้วยมือ



วิธีลดต้นขา กระชับอกอิมอิมขึ้น นวดลดต้นขาด้วยมือ Bodyliftup สถาบันนวดลดความอ้วนด้วยมือ



www.bodyliftup.com

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

เทคนิคการทาน & การนวด
ปั้นแต่งรูปร่าง กระชับอกอิม ด้วยมือ
สลายละลายไขมัน เซลลูไลท์
ผลักกล้ามเนื้อกระชับเข่าที่
ปั้นแต่งรูปร่าง มีส่วนเว้า ส่วนโค้ง
กนยอกกระชับ เซลลูไลท์หลุดลง
ทรวงอกอวบอิม อิมขึ้น ด้วยมือ
การทาน ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ
ไม่เหลือเป็นไขมัน ทานให้ครบ 3 มือ
พร้อมอาหารว่าง ไม่ไดเอต ไม่นับแคลอรี

Body Lift Up
Body Balance Lift Up Your BODY

สถาบันนวดลดความอ้วน ปั้นแต่ง รูปร่างหน้าอก ด้วยมือ

