

Body Lift Up สถาบันนวดลดความอ้วน บั้นแต่งรูปร่าง เพิ่มขนาดหน้าอก ด้วยมือ

1 ครั้งกับ BodyLiftUp สถาบันนวดลดความอ้วน นวดกระชับ นวดสลายละลายไขมัน บั้นแต่งรูปร่าง นวดเพิ่มขนาดหน้าอกเอ็บอิม เทคนิคการทาน
เร่งการเผาผลาญไขมัน นวดสลายเซลล์ไขมัน Bangkok Thailand



หมดกังวลปัญหา "เซลลูไลท์" ด้วยวิธีง่ายๆ
ของ **ขวัญ – พิมพ์อัปสร เทียมเสือด** (April 2010 Slimming page.123)

"เซลลูไลท์" คำนี้ได้ยินแล้วรู้สึกขนลุกชู ชูกันบ้างไหมคะ ถ้าใครที่กำลังประสบปัญหานี้อยู่ล่ะก็
เรามี เคล็ดลับ การกำจัดปัญหาเหล่านี้ ด้วยวิธีง่ายๆ ของคุณขวัญ – พิมพ์อัปสร เทียมเสือด มาบอกต่อค่ะ

"ปกติขวัญเป็นคนไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักนะ เพราะเป็นคนไฮเปอร์ชอบหากิจกรรมทำนู่นทำนี่ตลอดเวลา
ไม่ชอบอยู่เฉย ชอบให้ร่างกายขยับเคลื่อนไหว เหมือนได้กับการออกกำลังกายไปในตัว แต่เมื่อไลฟ์สไตล์ที่เคย
เป็นอยู่เปลี่ยนไป ทำให้ขวัญเริ่มประสบปัญหาเรื่องส่วนเกิน คิดว่าปล่อยเฉยๆ คงไม่ได้ บอกตรงๆเลยคะว่า
กลัวไม่สวย "

ไลฟ์สไตล์ ส่งผลดีต่อรูปร่างของเราได้

ก่อนที่จะมาทำงานที่ บริษัท ย้งดี ขวัญเป็นแอร์โฮสเตสมาก่อน ซึ่งไลฟ์สไตล์ ณ ตอนนั้น คือเดินทาง
ค่อนข้างบ่อย และในแต่ละวันที่ทำงานจะต้องเดิน ทำนู่นทำนี่ตลอดเวลา บุคลิกต้องกระฉับกระเฉง แต่เรื่องกิน
ก็ไม่เบาเนะ กินเก่งเหมือนเดินทางเลย กินบ่อย แต่เป็นคนที่ไม่ชอบกินผัก ไม่กินอาหารรสเผ็ด คิดว่าตอนนั้นที่
ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก เพราะเราใช้พลังงาน เท่ากับ สิ่งที่เรากินเข้าไป เลยไม่เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนัก หรือ ส่วนเกิน

จนเมื่อเปลี่ยนงานมาทำงานออฟฟิศ ต้องนั่งโต๊ะไม่ค่อยได้ออกไปข้างนอก ด้วยความที่เราเป็นคนกินเก่ง เราก็กินปกติ กินข้าวเยอะมากกว่ากับข้าว เวลากินที่ไรจะเหลือกับข้าวทุกที แต่ข้าวนี้เกลี้ยงทุกเม็ด ชอบกินอาหารจำพวกแป้ง อย่างสปาเก็ตตี้ ข้าวมันไก่ มีอะไรให้กินก็กิน มีข้อเสียอีกอย่างคือ กินอาหารไม่ค่อยเป็นเวลา ด้วยความที่เราทำแต่งงานบางทีก็ลืมไปว่ายังไม่ได้ออกกำลังกาย

เมื่อฝันร้ายเริ่มต้น

ขวัญทำงานออฟฟิศได้ประมาณ 3 – 4 เดือน เริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างในทางที่แยลงปกติขวัญเป็นคนมีเซฟ ไม่ได้เป็นคนรูปร่างตรง แต่หลังๆ รู้สึกตัวเองมีพุงน้อยๆ เวลาใส่กางเกงจะมีเนื้อปลิ้นๆ ออกมาบริเวณเอว ข้อสำคัญจุดที่ทำให้เราเสียความมั่นใจ คือ **ต้นขา** มันใหญ่ขึ้น ไม่เปรียวเหมือนเมื่อก่อน เวลาใส่กางเกงขาสั้น / กระโปรง เริ่มเห็นเซลลูไลท์ เริ่มเครียด อยู่นิ่งเฉยไม่ได้แล้ว คิดว่าต้องทำอะไรสักอย่างกับตัวเองแล้ว ปล่อยให้ร้ายๆ นี้ไม่ได้เด็ดขาด

ขาใหญ่ แก้ปัญหานี้อย่างไรดีนะ

เมื่อคิดว่าต้องทำอะไรกับตัวเองบ้าง นั่งหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ในที่สุดก็มาเจอ **Body Lift Up สถาบันนวัตกรรมลดความอ้วน เป็น การลดไขมัน** ซึ่งดูแล้วไม่น่าเจ็บตัว และเป็นการช่วยให้ระบบน้ำเหลือง ในตัวเราดีขึ้นด้วย

ขวัญเคยไปหาหมอจีน เขาบอกว่า ขวัญเป็นคนที่มีระบบน้ำเหลืองไม่ค่อยดี ระบบการหมุนเวียนภายในร่างกายไม่ดี

พอเรามาเจอ **วิธีการลดไขมันด้วยวิธีการนวดและปรับลักษณะการกิน**

ขวัญคิดว่าวิธีการนี้ น่าจะช่วยปรับสมดุลร่างกายของเราให้ดีขึ้นได้ด้วย จึงตัดสินใจลองเข้ามาพูดคุยและลองนวดดู สักครั้งก็ไม่แน่ว่าจะเสียหาย

จุดเริ่มต้นการเป็นเจ้าของเรือขาสวย

ขวัญมีโอกาสดูคุยกับ พี่หนิง ภ.ญ. นันทวดี พิทยาพิบูลพงศ์ พุดถึงไลฟ์สไตล์ นิสัยการกิน ขวัญเริ่มกินมื้อเช้าประมาณ 10 โมงเช้า กินไขลวก , กลางวัน กินข้าวราดแกง , ช่วงบ่ายอาจกินขนมบ้างนิดๆ หน่อยๆ, มื้อเย็นส่วนใหญ่ได้กินตอน 2 ทุ่มครึ่งคะ อาหารก็ทั่วไป สปาเก็ตตี้ ข้าวมันไก่ สเต็ก อยู่ที่ว่าอยู่ใกล้ร้านไหนมากกว่ากัน แล้วก็เป็นคนที่มีน้ำหนักน้อยมาก แต่ยังไม่ค่อยดีที่น้ำหนักไม่ขึ้น / น้ำหวาน

พี่หนิงให้คำแนะนำถึง **การปรับลักษณะการกิน** ที่เราฟังแล้วรู้สึกว่าจะทำได้สบายๆ ไม่ห่างไกลจากไลฟ์สไตล์เดิม **จริงๆ ขวัญไม่ได้อ้วน เพราะมีไขมันส่วนเกิน แต่น่าจะเป็นอาการบวมมากกว่า** เพราะเป็นคนชอบกินอาหารรสเค็ม โดยไม่รู้ตัว อย่างน้ำซุปรกๆ เดี่ยวนี้ก็มีนะ ซึ่งการกินเหล่านี้รวมถึงของหมักดอง จะทำให้เกิดปัญหาที่ส่วนล่าง สะโพก ต้นขา และในแต่ละวันน้ำหนักขึ้นน้อยมาก

ขวัญปรับตัวเองด้วยการ **ดื่มน้ำให้มากขึ้น** เพื่อเป็นการขับอาการบวม เวลากินอาหารที่มีน้ำจิ้ม / น้ำซุปรกๆ จะไม่แตะต้องเลย กินกล้วยเดี่ยวก็ไม่ปรุงรส **ทุกมื้ออาหารที่กินต้องมี โปรตีน ด้วยทุกคำ เพราะโปรตีนเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ** ของมันของทอดกินได้ แต่ขอให้กินผัก และ ผลไม้ควบคู่ไปด้วย เพื่อไปดูดซับไขมันเหล่านั้นออกมา เรื่องการกินผัก ผลไม้ เรียกว่าต้องพยายามมากเลยนะ พี่หนิงก็ให้กำลังใจว่า กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณจะได้สวย

ขวัญมองว่า คำแนะนำเหล่านี้ไม่ได้ยากเกินที่เราจะทำได้ **ผลปรากฏว่า เซลลูไลท์ต้นขา เริ่มลดลงจริงๆ ขวัญเรารู้สึกดีขึ้น** เพราะขวัญเคร่งครัดกับสิ่งที่ทำจริงๆ สิ่งนี้เหมือนเป็นกำลังใจให้เราทำต่อไป

นิสัยการกิน ตอนนี้ขวัญปรับได้ไม่ขัดกับตัวเอง แต่ด้วยความที่เรา อาจต้องกินโปรตีนเป็นหลัก บางครั้งอาจไม่ได้กินเนื้อสัตว์ ก็เลือกดื่มเป็นนมแทน หรือ กินโปรตีนชง ซึ่งจะให้แคลอรีน้อยกว่าด้วย พี่หนิงมีเคล็ดลับที่ว่า อย่าปล่อยให้ท้องว่างเกินไป **เมื่อเริ่มต้นกินมื้อเช้าแล้ว มื้อต่อไปควรจะไม่ว่างเกิน 4 ชั่วโมง** เพื่อให้ระบบการเผาผลาญได้ทำงานอย่างต่อเนื่อง ถ้าเราอดอาหาร หรือ ไม่กินอาหาร ระบบร่างกายจะเริ่มช้าลง เมื่อเรากินโปรตีนซึ่งเป็นตัวเสริมสร้างกล้ามเนื้อเข้าไป แล้วมันกำลังทำงานอยู่อย่าอดอาหาร อย่าปล่อยให้มวลกล้ามเนื้อที่มันกำลังมัดตัวหลวม ไม่งั้นเนื้อเราจะดูเหลว ไม่เฟิร์มกระชับ

อีกปัญหาใหญ่ของขวัญ คือ นอนดึก เพราะทำงานล่วงเวลา แล้วเกิดหิวขึ้นมาจะทำอย่างไรละ ก็ ต้มนม หรือ โปรตีนชง ค่ะ เบาท้อง และ เป็นสิ่งที่ดี

การกินโปรตีนก่อนนอน ร่างกายจะนำโปรตีนที่เข้าสู่ร่างกายไปใช้ ไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ข้อสำคัญขวัญจะพยายามนอนพักผ่อนให้เพียงพอด้วยค่ะ เพื่อระบบการเผาผลาญที่ดี

การนวด ก็เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะคิดว่าเมื่อเราปรับอาหารแล้วก็น่าจะมีตัวช่วย ซึ่งก็เป็นการนวดนี้แหละ ที่จะช่วยให้รูปร่างเราเฟิร์ม กระชับได้ 1 สัปดาห์ จะพยายามมานวดให้ได้ 1 – 2 ครั้ง

ขวัญอาจเป็นตัวอย่างไม่ดีเรื่องการออกกำลังกาย เพราะไม่ได้ไปออกกำลังกายเลยจริงๆ ไม่ชอบเข้าฟิตเนสเลย ชอบเล่นเป็นแบดมินตันเล่นเป็นเกมส์กีฬาดีกว่า แต่ด้วยความที่เวลาเราไม่ค่อยจะตรงกับเพื่อนๆ เสาร์ – อาทิตย์ ก็อาจจะต้องอึดถาวรของทาง X-act จึงไม่ได้ไปเล่นสักเท่าไร

จึงเลือกวิธีการนวดแทน เหมือนเป็นการออกกำลังกาย สำหรับเรา เป็นการช่วยการกระตุ้นระบบการไหลเวียนของน้ำเหลืองภายในให้ดีขึ้นและสบายด้วย

ถ้ารู้สึกเมื่อยตัวก็มาที่นี้แหละค่ะ นวดสบายตัวแถมรูปร่างเราดีขึ้นอีกด้วย

อย่าหมกมุ่นกับตัวเลขน้ำหนัก สิ่งที่ได้รับที่ประทับใจกับตัวเองเลยคือ

1. ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ขับถ่ายทุกเช้า
2. หน้าตาสดใสขึ้น
3. ใส่กางเกงได้สบายขึ้น สังเกตได้เลยว่าเซลลูไลท์เราลดลงไปเยอะ รูปร่างดูเรียวยาวขึ้น เพื่อนๆที่ทำงานยังทักเลยคะว่า ชาติเรียว ไม่เฟลเหมือนแต่ก่อน

แต่น้ำหนักไม่ลดลงหรือเพิ่มขึ้นนะคะ เท่าเดิมตั้งแต่ก่อนใช้บริการ คือ 51 กก. เพราะ ไขมันมันกลายเป็นกล้ามเนื้อ ซึ่งกล้ามเนื้อจะหนักกว่าไขมัน

ตอนแรกก็กลัวใจเหมือนกันคะว่า เอ๊ะ ทำไมน้ำหนักไม่ลดลง เผลอกลับจะขึ้นด้วยซ้ำ แต่เสื้อผ้าเราใส่ได้หลวมกว่าเดิม สบายกว่าเดิม

พี่หนึ่ง บอกว่า อย่าไปซีเรียสเรื่องน้ำหนัก

หากเรามี มวลกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน เป็นสิ่งที่ดีกว่า น้ำหนักน้อยแล้วมีแต่ไขมัน ซึ่งนั่นจะทำให้เราอ้วนได้ง่าย น้ำหนักจะขึ้นได้ง่ายกว่าด้วย

* คุณขวัญ – พิมพ์อัสพร เทียมเสวต

Brand Manager บริษัท ยิงดี ในเครือ Index Creative Village และ งานพิธีกรของ X-act ส่วนสูง 168 ซม. น้ำหนักน้อยสุด 50 กก. น้ำหนักมากที่สุด 51 กก. น้ำหนักปัจจุบัน 51 กก.

เมนูอาหารในไลฟ์สไตล์ เดิมๆ

เช้า ไข่ลวก 1 ฟอง
กลางวัน ข้าวราดแกง / ก๋วยเตี๋ยว
เย็น สปาเก็ตตี้ / ข้าวมันไก่ / ข้าวต้ม

เมนูอาหารในไลฟ์สไตล์ ปัจจุบัน

เช้า ไข่ลวก 1 ฟอง (ใส่ซอสน้อยมาก) + คอนเฟลค + นม + อาหารเสริมวิตามินซี
กลางวัน ข้าวกระเพราหมู + ไข่ดาว + ผลไม้
เย็น สปาเก็ตตี้ (ไม่เน้นเส้น เน้นโปรตีน) ครึ่งจาน + สลัด + ขนม (กิน 2 คำ)

สถาบันนวดลดความอ้วน บั้นรูปร่างหน้าอก ด้วยมือ

Body Lift Up



Lift Up Your Body

www.bodyliftup.com

<http://www.bodyliftup.com>

สถาบัน **Body Lift Up** สถาบันนวดลดความอ้วน
บั้นแต่งรูปร่าง หน้าอก ด้วยมือ
BodyLiftUp @ The Famous Clinic ไกล่คอนโด
Supalai Wellington ค่ะ

เปิดบริการทุกวัน หยุดวันจันทร์ค่ะ
นัดหมายเวลามาใช้บริการได้ที่
โทร 0898923388 และ 063 965 4562 ค่ะ

LINE@ : @nanthawadee

LINE ID: bodyliftup

BodyLiftUp @ The Famous Clinic

สถาบันนวดอาชีพในการดูแลรูปร่างหน้าอก 20 ปี นวดลดความอ้วนและบั้นรูปร่างด้วยมือ
ชาเขียวด้วยวิธีธรรมชาติ ศาสตร์แห่งการนวดด้วยมือ
ด้วยเทคนิคการนวดและการทานอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร

โค้ชหญิง Mobile. 089 892 3388 , 063 965 4562

เปิดบริการทุกวัน หยุดเฉพาะวันจันทร์ค่ะ

LINE bodyliftup

LINE @nanthawadee



BodyLiftUp @ The Famous Clinic ไกล่คอนโด Supalai Wellington ค่ะ
เดินทางด้วยรถส่วนตัวมีที่จอดรถค่ะ
หรือ เดินทางด้วยรถไฟใต้ดิน MRT ลงที่สถานีศูนย์วัฒนธรรมค่ะ
หรือ กรณีมาจาก BTS ลงที่สถานีผไทศน์
และต่อ MRT สถานีสุขุมวิทค่ะ และมาลง MRT สถานีศูนย์วัฒนธรรมค่ะ



การบริการ จะพูดคุยสอบถามข้อมูลพฤติกรรม การรับประทานอาหารก่อนค่ะ ใช้เวลา 30 - 60 นาทีค่ะ
เพื่อนำมาวิเคราะห์ เป็นรายบุคคล การวิเคราะห์จะแนะนำเรื่องการทำงานอาหาร
ให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคลค่ะ
แนะนำ เมนูอาหารที่สามารถทานได้เหมือนปกติทั่วไปค่ะ ซึ่งจะไม่ใช้เป็นเมนูพิเศษเฉพาะคนลดความอ้วนค่ะ
เพื่อให้คุณ ทานทุกมื้อได้ครบ พร้อมเมนูอาหารว่าง โดยไม่อ้วนค่ะ

เมนูอาหารที่แนะนำจะช่วย คั้นความแน่นกระชับให้เนื้อตัว จึงทั้งพอม และ กระชับ
เป็นเมนูอาหารตามปกติ ที่ครบถ้วนทุกหมวดหมู่ ที่ช่วยส่งเสริมให้ขบวนการเผาผลาญ เป็นไปได้อย่างเต็มที่
จึงทำให้คุณ ลดความอ้วน ได้ง่าย และ ควบคุมน้ำหนักได้ดีตลอดไป
เทคนิคใช้วิธี ปรับการรับประทานอาหาร และการนวดสลายละลายไขมัน บั้นแต่งรูปร่างค่ะ

การนวดใช้คนนวดค่ะ ไม่ใช่เครื่องนวดค่ะ **การนวด 1 ครั้ง ใช้เวลานวด 1 ชั่วโมง** ค่ะ
การนวดไม่เจ็บค่ะ จะเป็นเทคนิคการนวดสลาย ละลายไขมัน และบั้นแต่งรูปร่างค่ะ
การนวดสลาย ละลายไขมัน เป็นการนวดให้ไขมันแตกตัว เข้าสู่ระบบน้ำเหลืองค่ะ
ไขมันส่วนหนึ่ง จะถูกขับถ่ายออกไปทางน้ำเหลือง ส่วนที่เหลือ ก็จะถูกนำไปเผาผลาญค่ะ

การนวดสลายละลายไขมัน บั้นแต่งรูปร่าง จะช่วยผลัด กล้ามเนื้อให้กระชับเข้าที่ค่ะ
ทำให้ร่างกายมีส่วนเว้า ส่วนโค้ง ก้นยกกระชับ เซลล์ไขมันลดลง และช่วยให้ทรงอกอิม ขึ้นได้ด้วยค่ะ

โดยส่วน หน้าอก จะนวดกระตุ้นการไหลเวียน เพื่อนำสารอาหารมาซ่อมแซม และ นวดไล้ไขมัน
ด้านข้างลำตัว ให้กลับเข้าไป ทำให้หน้าอก อวบอิม ขึ้นค่ะ

การนวด จะเลือกทดลองนวดเพียงแค่ 1 ครั้งก็ได้ค่ะ จะสัมผัสได้ถึงผลลัพธ์ หลังการนวดได้ทันทีค่ะ
เพราะเราใช้เทคนิคการนวดพิเศษค่ะ ในการจัดการกับกล้ามเนื้อ และ ริดไขมันค่ะ
ทางสถาบัน Body Lift Up มีสถิติ นวด 1 ครั้ง เวลาผ่านไป 1 อาทิตย์ น้ำหนักสามารถลดลงไป 3 กิโล ค่ะ

1 ครั้ง กับ BodyLiftUp ลดความอ้วน ลดน้ำหนัก นวดกระชับ นวดสลายละลายไขมัน ริดน้ำเหลือง
บั้นแต่งรูปร่าง กล้ามเนื้อกระชับเข้าที่ ทำให้มีส่วนเว้า ส่วนโค้ง ก้นยกกระชับ เซลล์ไขมันลดลง
และช่วยให้ทรงอกอิม ขึ้นได้ด้วยค่ะ

Advertorial on Magazine & No more Diet BOOK ผู้แต่งหนังสือ ผอมเลือกได้
เผยสูตรเด็ดเทคนิคลับ ให้คุณผอมสวยได้ตลอดไป
BodyLiftUp สถาบันนวดลดความอ้วน ลดน้ำหนัก บั้นแต่งรูปร่าง หน้าอก ด้วยมือ
Body Balance Lift Up Your Body

=====