หุ่นสวย เฟิร์ม ตามแบบฉบับสาวยุคใหม่ กับเคล็ดลับกระชับผิว จากนีเวีย บอดี้ ไวท์ เฟิร์ม คอลลาเจน Q10

หุ่นสวย เฟิร์ม ตามแบบฉบับสาวยุคใหม่ กับเคล็ดลับกระชับผิว จากนีเวีย บอดี้ ไวท์ เฟิร์ม คอลลาเจน Q10

ผู้หญิงส่วนมากคิดอยากจะมีรูปร่างสวย ได้ผิวเฟิร์มกระชับอย่างรวดเร็ว บางคนต้องการที่จะเพิ่มสมรรถนะทางร่างกายหรือปรับรูปร่างบางส่วนให้เข้าที่เข้าทาง บางคนต้องการเห็นผลเร็ว ขณะที่อีกหลายคนคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องรักษารูปร่างให้ฟิตกระชับในระยะยาว แต่ไม่ว่าความต้องการจะเป็นแบบไหน ก็มีปัญหาเดียวๆกัน คือ ไม่ค่อยมีเวลาพอในการออกกำลังกาย แต่วันนี้ !!นีเวีย บอดี้ ไวท์ เฟิร์ม คอลลาเจน Q10 โดย ซาร่าห์ แม็กเวลล์ ผู้เชี่ยวชาญด้านด้านฟิตเนสและโภชนาการจากนีเวีย จะมาช่วยแนะเคล็ดลับกระชับหุ่นเฟิร์มให้สาวๆในแบบที่ไม่ต้องเสียเวลาออกกำลังกายแบบผิด กับการออกกำลังกายที่ผสมผสานเข้ากับอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ทำที่ไหนก็ได้แถมยังให้ผลลัพธ์ดีเยี่ยมอีกด้วย

ซาร่าห์ แมกซ์เวลล์ แนะนำว่า การลดไขมันสะสม โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง สะโพก และต้นขา กลเม็ดเคล็ดลับไม่ได้อยู่ที่การออกกำลังกายหนักๆ เป็นเวลาหลายชั่วโมงจนเหงื่อโชก แต่สิ่งสำคัญคือ

1. หาจุดสมดุลระหว่างท่าออกกำลังกายเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบแอโรบิค กับการออกกำลังกล้ามเนื้อเฉพาะจุด อย่าให้อะไรมากจนเกินไป
2. ควรผ่อนคลายกล้างเนื้อหลังจากออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด
3. การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
4. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีส่วนผสมของคอลลาเจน Q10 ช่วยกระชับผิว โดยใช้เป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่องเพื่อผลลัพธ์ที่ดีเร็วยิ่งขึ้น

ซาร่าห์ได้แนะนำ โปรแกรม Q10 on-the-go Workout โปรแกรมออกกำลังกายกระชับรูปร่าง เพื่อหุ่นฟิตเปรี๊ยะใน 4 สัปดาห์ โดยเป็นการออกกำลังกายที่ผสานเข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายดาย ทั้งยังเหมาะกับสาวออฟฟิศและทุกๆ คนที่ชอบอ้างว่าไม่มีเวลา เพราะโปรแกรมการออกำลังกายนี้ไม่จำเป็นต้องสวมรองเท้าผ้าใบ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษใดใด คุณสามารถบริหารรูปร่างได้แม้อยู่ในที่ทำงาน กำลังคุยโทรศัพท์หรือหน้าจอทีวี ท่าออกกำลังกายที่ทำได้ทุกที่นี้ ประกอบด้วย

• ท่าบริหารสควอช คือ ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา โดยเฉพาะต้นขาด้านหน้า รวมไปถึงบริเวณสะโพก และหน้าท้องด้วย นอกจากสควชจะทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงแล้ว ก้นก็จะงามงอนขึ้น ส่วนใครที่มีสะโพกใหญ่เป็นทุนอยู่แล้ว ท่านี้ก็จะทำให้สะโพกของคุณดูกระชับเข้ารูปมากยิ่งขึ้น โดยยืนตัวตรง แยกขาออกประมาณช่วงหัวไหล่ ย่อตัวลงไปคล้ายๆ กับกำลังจะนั่งบนเก้าอี้ เข่าต้องไม่เลยปลายเท้า เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย ให้จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก เพราะถ้าหากลงน้ำหนักไปที่ปลายเท้า เข่าจะเลยปลายเท้าแน่นอน ซึ่งจะไม่ถูกต้อง และจะเกิดอาการบาดเจ็บขึ้นได้ ทำวันละ 4-5 เซ็ต เซ็ตละ 15-20 ครั้ง

• ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนไบเซป ที่สามารถทำได้โดยง่ายแม้นั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน เพียงแค่หาของที่มีน้ำหนักประมาณขวดน้ำ 1.5 ลิตรขึ้นไป ถือไว้ด้วยมือทั้ง 2 ข้าง และพับแขนเข้าออกหาลำตัว ทำเช่นนี้ซ้ำๆเมื่อคุณมือว่างเพียงเท่านี้ต้นแขนกระชับที่คุณฝันไว้ก็ไม่ไกลเกินเอื้อม

• ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนไตรเซป เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังที่มักจะหย่อนย้วย ทำได้ง่ายๆโดยหาเก้าอี้ที่มั่นคง ยืนด้านหน้าโดยหันหลังให้เก้าอี้ วางมือลงบนเก้าอี้ให้แขนอยู่ข้างหลังดหลังจากนั้นก็ให้ ลดตัวลงควรให้ศอกอยู่ในตำแหน่งทำมุม 90 องศา จากนั้นก็ดันตัวกลับมาท่าเริ่มต้น เพื่อทำครั้งต่อไป ทำเซ็ตละ 15-20 ครั้ง 3-5 เซ็ต หรือจนกว่าจะเล่นไม่ไหว

• ท่ายืดกล้ามเนื้อหน้าอก ท่านี้จะช่วยให้ผ่อนคลายอาการตึงของกล้ามเนื้อจากการบริหารร่างกายหรือจากการนั่งทำงานตลอดวัน เพียงแต่ยืนขึ้นละประสานมือไว้ด้านหลัง เหยียดขนตรง และยกขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ หยุดไว้ซัก 2-3 วินาที ทำซ้ำเท่าที่ต้องการและรู้สึกดี

เพียงทำกายบริหาร 4 ท่านี้ทุกวันสม่ำเสมอเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รับรองว่าคุณต้องรู้สึกถึงความฟิตกระชับมากขึ้นในจุดที่เคยเผละย้วยแน่นอน และเพื่อให้ผิวของคุณได้รับการดูแลเป็นพิเศษและปรับสภาพผิวให้ดูเนียนกระชับระหว่างการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของคุณ ต้องอย่าลืมใช้ครีมบำรุงที่มีส่วนผสมของ คอลลาเจน Q10 ที่จะช่วยคืนความกระชับให้กับผิว ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยและความหมองคล้ำเพื่อผิวกระชับและดูเรียบเนียนขึ้นอย่างเห็นได้ชัด