เสริมเสน่ห์ด้วยรูปร่าง มัดใจเพศตรงข้าม

“เสน่ห์” สามารถสร้างขึ้นเองได้ ไม่ได้วัดกันที่บุญวาสนา หรือโชคลาภแต่อย่างใด ภายในเรือนร่างของมนุษย์มีเสน่ห์หลายจุด ทั้งใบหน้า ผิวพรรณ รูปร่าง ความสูง แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทั้งคุณผู้หญิงและคุณผู้ชายสามารถเติมเสน่ห์ให้ดูมีความน่าสนใจ โดดเด่น และน่าค้นหามากขึ้น จนใครเห็นต่างเหลียวมองนั่นก็คือ การมีรูปร่างที่ดี หุ่นดี สุขภาพแข็งแรงนั่นเอง

เสริมเสน่ห์ด้วยรูปร่าง มัดใจเพศตรงข้ามง่ายๆ ดังนี้
บางคนสงสัยว่า เสริมเสน่ห์ด้วยรูปร่างได้อย่างไร? ซึ่งการดูแลตัวเองให้สุขภาพดี สวยใสจากภายในสู่ภายนอก เป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลยไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง อีกทั้ง การออกกำลังกายลดน้ำหนักเป็นประจำ มีผลทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใสอย่างเป็นธรรมชาติ รวมไปถึงทำให้รูปร่างสมส่วน มีส่วนโค้งส่วนเว้า เอาไว้อวดสายตาเพศตรงข้ามได้ดีเลยทีเดียว
:: การออกกำลังกายที่บ้าน เหมาะสำหรับคนที่ไม่มีเวลา และต้องการความเป็นส่วนตัว
เล่นโยคะ – เป็นทางเลือกสำหรับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกายหนักๆ ซึ่งการฝึกโยคะช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย ทั้งยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิดได้ดี อย่าคิดว่าการเล่นโยคะเหมาะกับผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายก็สามารถเล่นเพื่อให้บุคลิกดีได้
การวิ่ง – นอกจากวิ่งเพื่อสุขภาพแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาและสะโพก เหมาะสำหรับลดน้ำหนัก ลดไขมัน แต่ใครที่กลัวว่าวิ่งแล้วน่องขาจะใหญ่ขึ้น ไม่ต้องกังวลเลยเพราะ ไม่ทำให้ขาคุณใหญ่ขึ้นแน่นอน แต่กลับทำให้ขาเรียวสวย เพียงแค่คุณวิ่งอย่างสม่ำเสมอ และวิ่งอย่างถูกวิธี เช่น วิ่งในความเร็วคงที่ หรือเดินในความเร็วคงที่เท่านั้นเอง
ซิทอัพและแพลงกิ้ง – อยากมีหน้าท้องแบนราบ มีซิกแพคที่สวยงาม ต้องจัดท่านี้เลย เพราะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ สามารถทำได้ทุกเวลาที่คุณต้องการ แต่ควรทำอย่างน้อย 20-30 ครั้ง ตามความเหมาะสมของร่างกาย
วิทพื้น – เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายมากๆ วิดพื้นอย่างน้อย 20-30 ครั้งอย่างต่อเนื่อง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง
กระโดดเชือก – ช่วยทำให้ร่างกายได้สัดส่วน แขนและขาแข็งแรงขึ้น รวมทั้งระบบหายใจ หัวใจ ระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานได้ดี และยังลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดัน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น
การออกกำลังกายฟิตเนส : ถึงแม้จะมีเครื่องเล่นหลากหลาย แต่ต้องเลือกเล่นให้ถูกจุด เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจน
Rowing Machine – หากต้องการเบิร์นพร้อมกับฝึกกล้ามเนื้อ rowing machine เหมาะที่สุด อัตราการเบิร์น 660 แคลอรี/ชั่วโมง หรือ 11 แคลอรี/นาที นอกจากเบิร์นแคลอรีได้สูงแล้ว ยังสามารถช่วยสร้างกล้ามเนื้อหลัง ขาและ

แขนไปพร้อมๆ กันด้วย

Elliptical Trainer – เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาหัวเข่า เพราะช่วยลดแรงกระแทกได้มากกว่าลู่วิ่ง มีอัตราการเบิร์นค่อนข้างสูง 780 แคลอรี/ชั่วโมง หรือ 13 แคลอรี/นาที

Treadmill – คือราชาแห่งเครื่องเบิร์น โดยลู่วิ่งสามารถเบิร์นแคลอรีได้สูงที่สุดในหมู่เครื่องเล่นคาร์ดิโอในฟิตเนส อัตราการเบิร์น 1020 แคลอรี/ชั่วโมง หรือ 17 แคลอรี/นาที

Stationary Bike – เป็นอีกตัวเลือกของคนที่เจ็บหัวเข่า แต่ต้องระวังการปวดหลังส่วนล่าง ถ้าจักรยานที่ใช้เป็นแบบที่ต้องโน้มตัวไปข้างหน้า และปั่นต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ซึ่งอัตราการเบิร์น 840 แคลอรี/ชั่วโมง หรือ 14 แคลอรี/นาที

Horizon – อุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อ เล่นได้หลายท่า บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ดี ซึ่งเครื่องออกกำลังกายนี้ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้กระชับ ลดพุง ลดไขมัน ลดการปวดข้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

:: รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากออกกำลังกายเสริมสร้างเสน่ห์แล้ว การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และควบคุมอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยให้คุณมีรูปร่างที่ดี ดูดีมากขึ้น

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมแก่ร่างกาย
2. รับประทานพืชผักและผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะพืชตระกลูถั่วที่ให้โปรตีน และพลังงานสูง
3. ดื่มนมเปล่าเยอะๆ
4. งดอาหารประเภทของทอด ของมัน และอาหารรสจัด เช่น เค็ม หวาน เผ็ด
5. ควบคุมอาหารไม่ทานเยอะ หรือน้อยเกินไป สำหรับคนที่ต้องการดูแลรูปร่างที่สมส่วน มีเสน่ห์ในหนึ่งวันไม่ควรทานเกิน 2000 Kcal

การมีรูปร่างที่ดี ถือเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดใจเพศตรงข้ามได้ และการสร้างเสน่ห์นี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ง่ายๆ เพียงแค่คุณตั้งใจ และมีเป้าหมายที่มั่นคง แล้วลงมือทำ เชื่อได้เลยว่านอกจากรูปร่างดี มีสัดส่วน น่าเย้ายวนใจสายตาผู้คนแล้ว สุขภาพของคุณจะแข็งแรง ห่างไกลโรคภัยต่างๆ อีกด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official