



สารบัญ

PUSH

*
01

ปลูกความสดชื่นพื้นเขียวชา 14

เขียวชาฟองไลฟ์สไตล์ 16

กระชับเขียวชา บอกลาไขมันส่วนเกิน 18

อยากขาสวย อย่าห่วงตัวเลขมาตรฐาน 20

CHECK 1 วัดขนาดต้นขา

CHECK 2 เช็คช่วงขาที่ดี

CHECK 3 เช็คความสมดุลของร่างกาย

จัดการลึกถึงต้นตอปัญหา 24

กดจุดแบบโบราณช่วยชาสวย 26

สมาธิขั้นพื้นฐานการกดจุด 28

แปดปีทาร์ x 4 ครั้ง วางแผนโปรแกรมกดจุด 30

วิธีนวดปรับร่างกายก่อนบริหาร 32

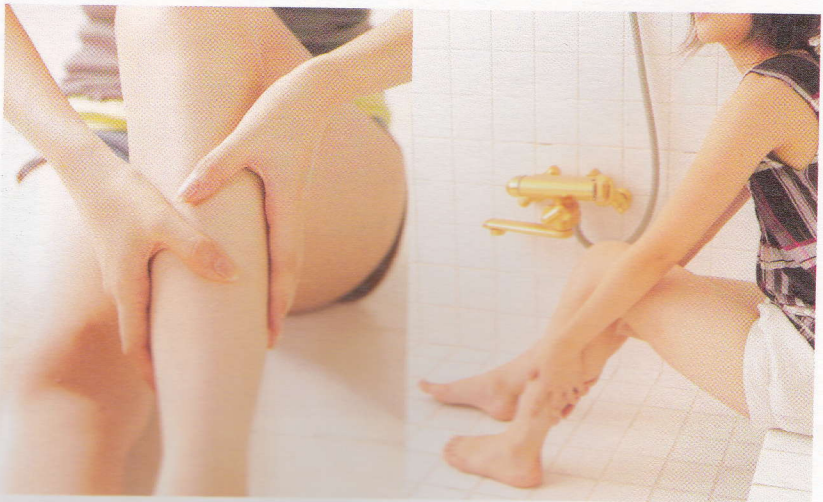
PROCESS คลายปวดเกร็งลำคอ/แก้ไหล่ตึง/คลายกล้ามเนื้อหลังตึงเครียด
แก้ข้อต่อสะโพกติด/ยกขาแก้ปัญหาเข่าชิด/บริหารข้อเท้าทุกทิศทาง



WEEKDAY ทำบริหารวันทำงาน

กระตุ้นขาสวย 38

- 4 จุดของต้นขาที่ต้องปรับ ทั้งด้านหน้า ด้านหลัง ด้านใน และด้านนอก 40
- วันจันทร์
 - คลายกล้ามเนื้อต้นขาตึงเครียด 42
 - PROCESS กัดต้นขาด้านหน้าและขาหนีบ/
 กัดต้นขาด้านนอก/กัดต้นขาด้านใน/กัดต้นขาด้านหลัง
- วันอังคาร
 - ลดต้นขาด้านหน้าและคลายความตึงเครียด 48
 - PROCESS นิ่งทับขาขวา/กดสันมือบนต้นขาด้านหน้า
- วันพุธ
 - ลดต้นขาด้านนอกและคลายความตึงเครียด 52
 - PROCESS นิ่งชันเข่า/บิดขาไปทางซ้าย/กดกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก
- วันพฤหัสบดี
 - ลดต้นขาด้านใน 56
 - PROCESS นิ่งไขว่ห้าง/กดสันมือลงบนเข่าพร้อมกับบีบขา
- วันศุกร์
 - กระชับกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง 60
 - PROCESS นอนคว่ำกับพื้น/กดข้อต่อสะโพก/
 ยกฝ่าเท้าช่วงบนและขาขึ้น





PUSH
*
04

WEEKEND ทำบริหารวันหยุด

ชาสวยอย่างแข็งแรง 64

ควักวันว่างสร้างขาเรียวงาม 66

สะโพก กระชับสะโพกเต่งตึง 68

PROCESS - STEP 1 นอนงอขาซ้าย/กดสันเท้าลงบนเข่า

PROCESS - STEP 2 นอนหงายแล้วชันเข่าซ้ายขึ้น/พาดขาขวาไว้
บนเข่าซ้าย/ยกลำตัวช่วงบนขึ้น/กดแก้มกัน

มือ ลดขนาดน่องให้เล็กลง 74

PROCESS รองสมุดโทรศัพท์ใต้ปลายเท้า/กदन่อง

ข้อเท้า บำรุงข้อเท้าแข็งแรง 78

PROCESS งอขาซ้ายแล้วนั่งทับสันเท้า ยืดขาขวาให้ตึง/
ดัดปลายเท้าขวาเข้าหาตัว

- กระตุ้นการขับพิษ คืนความชุ่มชื้นแก่เรียวขา 84
- ฝ่าเท้า สลายไขมันเกาะขา 86
- PROCESS กดตามแนวจุดขับพิษ/นวดฝ่าเท้า/หมุนข้อเท้า/
ตัดเท้าข้างลง/หมุนและดึงนิ้วเท้า/นวดง่ามเท้า/นวดข้อเท้า
- ขา ① ขจัดพิษสะสมระดับลึก 90
- PROCESS นวดกดจุดขาด้านหลัง/นวดกดจุดขาด้านใน/
บีบขาด้านหลัง/นวดกดจุดขาด้านนอก
- ขา ② สลายไขมันพอกขา 93
- PROCESS ตบขาให้ทั่ว/ดันกล้ามเนื้อขา/สับขา/เขย่าขา/รีดขา
- ต้นขา กระชับขาสวย ไม่ห้วนแม้วันสวมกางเกงยีน 96
- PROCESS กดกระดูกต้นขาด้านหน้า/กดจุดอิซุแล้วนวดข้อพับขา/
รีดกล้ามเนื้อขา
- สะโพก ปรับฮอร์โมนเสริมสะโพกกลมกลิ้ง 98
- PROCESS กดกระดูกกระเบนเหน็บ
- น่อง ขับพิษสะสม 100
- PROCESS นวดน่องด้านในแล้วกดจุดซันอิงโก/นวดน่องด้านนอก
แล้วกดจุดอะซีซันริ
- ข้อเท้า ลดไขมันเกาะข้อเท้า 102
- PROCESS กดจุดทะเลอิเก/กดจุดคนรง/บิดข้อเท้า



หลากหลายเทคนิคเดินเป็น เสกขาให้เรียวยาว.... 104

- ปัญหากรมเราผู้หญิงล้วนมาจาก “ท่าทางการเดิน” 106
 ทำยืน เดินให้ดีต้องเริ่มจากยืนให้ถูก 108
 เลือกรองเท้า เคล็ดลึบง่าย ๆ แต่ “สวมใส่สบาย” 110
 ทำเดิน ① ลงสั้นทำเป็นจังหวะ 112
 ทำเดิน ② เดินไปกดไป เพิ่มประโยชน์ 114

