



## สำนักงานเกษตรอำเภอภูเรือ

กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ไม่อยากมีหน้าอกหย่อนคล้อย ต้องอ่าน!!

หน้าอกหย่อนคล้อยก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่สาว ๆ ส่วนใหญ่แก้ไม่ตกกันเลยทีเดียว เพราะยิ่งอายุมากขึ้น หน้าอกก็จะยิ่งหย่อนคล้อยมากขึ้นและหากนานไปหน้าอกก็จะหย่อนยานจนหมดสวยไปเลยล่ะ แต่การจะแก้ปัญหานี้ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพียงแค่คุณทำตามวิธีที่เราแนะนำดังนี้



ไม่อยากมีหน้าอกหย่อนคล้อย ต้องอ่าน!!

### ใส่เสื้อในตั้งแต่เริ่มมีหน้าอก

เมื่อสาว ๆ เริ่มมีหน้าอก นั่นก็หมายความว่าหน้าอกของคุณจะค่อย ๆ โตมากขึ้นตามวัยและจะค่อย ๆ หย่อนยานลงเมื่ออายุมากขึ้น เพราะฉะนั้นคุณควรใส่เสื้อในทันทีตั้งแต่เริ่มมีหน้าอก โดยเลือกเสื้อในที่กระชับหน้าอกได้ดี และมีขนาดพอดีไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป เพียงแค่นี้ก็จะช่วยลดการหย่อนยานของหน้าอกเมื่ออายุมากขึ้นได้แล้วล่ะค่ะ แถมยังช่วยให้หน้าอกของคุณมีรูปร่างที่สวยงามและเรียบเนียนอีกด้วย



ไม่อยากมีหน้าอกหย่อนคล้อย ต้องอ่าน!!

### ใส่เสื้อในตลอดเวลายกเว้นตอนนอน

ควรใส่เสื้อในตลอดเวลาเพื่อยกกระชับหน้าอกและเพื่อชะลอการหย่อนยานของหน้าอก แต่ไม่ควรใส่ในเวลานอน เพราะการใส่เสื้อในนานเกินไปก็จะมีผลให้เกิดมะเร็งเต้านมได้เหมือนกัน จึงควรปล่อยให้หน้าอกของคุณได้ผ่อนคลายบ้าง ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดก็คือเวลานอนนั่นเอง



ไม่อย่างก็มีหน้าอกหย่อนคล้อย ต้องอ่าน!!

### บริหารหน้าอกบ้าง

การบริหารหน้าอกก็ช่วยชะลอการหย่อนคล้อยของหน้าอกได้ดีเหมือนกัน และยังทำให้หน้าอกมีความเต่งตึงอีกด้วย โดยทำสำหรับบริหารหน้าอกนั้นก็มียุ่หลายท่าเหมือนกัน แต่ไม่แนะนำให้ใช้วิธีนวดหรือตบหน้าอกนะ เพราะจะทำให้หน้าอกช้ำและยิ่งหย่อนยานกว่าเดิมได้ นอกจากนี้ หลังจากบริหารหน้าอกเสร็จก็ควรนําน้ำเย็นมาราดที่หน้าอกหรือจะอาบน้ำเย็นเลยก็ได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้หน้าอกกระชับมากขึ้นและยังช่วยให้หน้าอกมีทรวดทรงที่สวยงามเต่งตึงอีกด้วย



ไม่อย่างก็มีหน้าอกหย่อนคล้อย ต้องอ่าน!!

### ทาครีมกระชับหน้าอก

สำหรับวิธีทาครีมกระชับหน้าอกก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยกระชับหน้าอกได้ดีทีเดียว แต่ก็ต้องเลือกครีมที่มีคุณภาพและมี อย. ด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายขึ้นกับหน้าอกของคุณนั่นเอง แต่การทาครีมหากไม่จำเป็นก็ไม่ควรทาบ่อยนัก เพราะครีมส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของสารเคมีซึ่งหากใช้ไปนานๆ ก็จะเป็นอันตรายต่อตัวเราได้ **อยากให้หน้าอกเต่งตึง ลองนำวิธีเหล่านี้ไปทำกันดูนะคะ รับรองว่าหน้าอกของสาว ๆ จะยกกระชับสวย เต่งตึงและไม่หย่อนคล้อยได้ง่าย อีกทั้งวิธีเหล่านี้ยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วยคะ**

ขอขอบคุณ <http://www.sanook.com>

สำนักงานเกษตรอำเภอภูเรือ  
ไพรินทร์ พรหมสอาด