

Jinsi ya kufanya ili uwe na umbo dogo la kuvutia

By SW - Melkisedeck Shine · April 18, 2023

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Unaweza kujiuliza, hivi inawezekanaje kuwa na umbo dogo la aina hii? Ukweli ni kwamba inawezekana, lakini inahitaji kazi ya ziada kufikia kwenye lengo hilo.

Unalifahamu umbile la sifuri au saizi zero?Kwa wale wanaojali maumbo ya kupendeza saizi zero linatafsiriwa ni kuwa na kiuno kisichozidi inchi 23, nyonga 32 na kifua 31. Kikubwa unachotakiwa kuzingatia ni mazoezi na ulaji wako, kwa kuwa mwangalifu katika kiasi cha kalori unachoingiza mwilini kila siku.

Unatakiwa kuwa mwadilifu katika uchaguaji wako wa chakula, haimaanishi ukae na njaa. Inawezekana ikawa ni vigumu kuelewa makala haya.

Kunywa maji kwa wingi:

Kula vyakula visivyokobolewa.

Mara nyingi vyakula vya aina hii, huwa na virutubisho muhimu na vinavyohitajika katika ustawi wa mwili.

Punguza wanga katika mlo wako.

Badala yake unaweza kula protini na kuingiza vyakula kama mayai na samaki kwenye mlo wako.

Epuka kula vyakula vya mtaani.

Kula supu za mbogamboga;

Kula saladi na matunda kwa wingi.

Hii itasaidia kukuweka sawa kiafya.

Jizuie kula vyakula vyenye sukari nyingi na hata vile vya mtaani unavyohisi vinaweza kukwamisha mpango wako wa kupungua.

Lakini pamoja na yote jipe mazoezi ya kutosha kama kukimbia, kuruka kamba au mazoezi ya kupunguza tumbo na maziwa