

## Hút Mỡ Tại Nhà



Bạn có thể giảm cân và giảm mỡ ngay tại nhà

Tôi năm nay 29 tuổi hiện là nhân viên của một công ty truyền thông chuyên tổ chức sự kiện. Công việc yêu cầu tôi phải giao tiếp và di chuyển nhiều. Mặt khác được phân công tiếp xúc với các ngôi sao và chuyên trách sự kiện mảng thời trang - làm đẹp nên hình thức và phong cách ăn mặc được tôi rất quan tâm, chăm chút.

Năm 27 tuổi tôi cưới chồng và một năm rưỡi sau gia đình bé nhỏ thêm thành viên mới. Chồng tôi là trưởng tộc, tôi lại sinh con trai đầu lòng năm Rồng Vàng nên cả gia đình hai họ vô cùng sung sướng, phấn khích. Tâm lý Á đông là vậy, ai cũng đổ xô tìm cách tắm bổ, vỗ béo cho hai mẹ con.

Các cụ nói cấm có sai "Chăm từ trong trứng chăm ra". "Zai yêu" của dòng họ ra đời với chỉ số cân nặng 3,8kg và cao 53cm. Song hành với đó, mẹ nó cũng bệ vệ không kém. Nghĩ lại mà khiếp sợ, còn nhớ, hồi còn son tôi chỉ nặng

46kg, thôi thì tạm hài lòng với chiều cao 1m56. Nhưng sau 9 tháng mang bầu, lên bàn đẻ tôi nặng những 74 kg. Sinh con xong 1 tháng tôi còn 62 kg và cứ dậm chân tại chỗ cho đến khi con được 4 tháng.



Từ một cô gái thắt đáy lưng ong, tôi đã trở thành bà tổng phệ. Tuy nhiên, vì là người rất để ý hình thức, nên trước khi sinh tôi đã thu thập hàng trăm bài thuốc dân gian giảm cân mà vẫn không ảnh hưởng đến nguồn sữa cho con yêu. Một lần vô tình đọc được bài thuốc rượu nghệ gừng hạ thổ. Rất tâm đắc trước lợi ích của nó, vì nhà riêng trên chung cư nên tôi gọi điện về nhờ mẹ chồng làm cho một chai rượu nghệ gừng.

Ngày về ăn giỗ cụ trước khi sinh, tôi phì cười vì thấy mẹ chôn chai rượu ngay tại gốc cây sấu trước cửa nhà. Bà còn thắt một đoạn dây ni-lon vào cổ chai và buộc vào gốc cây để "đánh dấu". Ngày sinh nở,

bà đào lên và mang ngay cho con dâu. Nhưng vì bận chăm con nên tôi quên mất vụ này.

Mãi cho đến khi đi làm trở lại, tôi mới buồn nôn nao ruột gan khi thấy tất cả những chiếc váy xinh đẹp trước kia bây giờ đã quá chật chội. Thú thực tôi không tài nào nhét được cái mông của mình vào những chiếc váy ấy. Cái nào mặc được thì cũng phải nỗ lực hết sức trong việc kéo khoác. Và suốt ngày làm việc đó tức tối với cảm giác bị chèn ép tới ngạt thở. Mà mua đồ mới thì cũng chẳng ra sao, mỗi lần đứng trước gương, tôi chán nản vô cùng vì cái thân hình vừa ngắn vừa tròn vừa ngập úng mỡ.

Cho đến một ngày vào tháng thứ 5 sau sinh, tôi dọn dẹp lại phòng ngủ và bắt gặp chai rượu mẹ chồng ngâm cho khi trước. Mỡ nắp chai, mùi rượu quyện với mùi nghệ gừng thơm lừng rất đặc trưng bay lên. Tôi đã lấy quyết tâm tự hút mỡ tại gia từ đó. Xin chia sẻ với những bà mẹ đồng cảnh ngộ. Khi con gái vòng eo của tôi chỉ có 58cm, thời điểm tôi bắt đầu dùng phương pháp này vòng eo của tôi là 75cm. Đến nay, sau 6 tháng kiên trì sử dụng, vòng eo của tôi đã giảm được 11 cm, tức là đang ở 64 cm. da dẻ vùng bụng cũng sáng mịn và lông bụng cũng tự rụng không để lại lỗ chân lông cứng, thô ráp như khi cạo bằng dao.

Dưới đây, tôi xin chia sẻ cách làm của mình, rất đơn giản và dễ thực hiện. Mời các mẹ cùng tham khảo nhé!



Nên xay nhỏ nghệ và gừng để hỗn hợp thẩm thấu nhanh hơn

### Chuẩn bị:

1. Trải một tờ báo xuống sàn nhà, trong nhà tắm (tùy nơi thuận tiện cho việc mát xa), 1 tờ giấy bao bì hoặc tiện và tái sử dụng được là 1 khăn trải bàn dạng ni-lon. Nếu không bạn dùng chiếc áo mưa giấy cũng được.
2. Rót rượu gừng, nghệ ra bát, chuẩn bị khăn vải mềm như khăn xô, khăn sữa của con. Ngoài ra bạn có thể mua thêm chiếc chổi quét mặt nạ để thoa được đều hơn.
3. Găng tay để không bị vàng tay
4. Quần áo cũ

## **Cách thực hiện:**

Đeo găng tay, dùng khăn/chổi thấm vào bát hỗn dịch và xoa đều lên bụng, lưng. Dùng tay mát xa theo chiều vòng tròn, hình chữ V vát lên phía mạn sườn (Lấy tâm là rốn). Xoa lên tục cho đến khi cảm thấy nóng ở bụng. Mát xa trong vòng 30 phút.

Nếu bạn có máy mát xa đánh mỡ chuyên dụng vẫn có thể sử dụng trong trường hợp này. Rất hiệu quả. Tuy nhiên chiếc máy sẽ lem nhem màu vàng của nghệ. Khi xoa rượu hãy tránh bầu ti bởi đôi khi còn vương mùi rượu, bé sẽ sợ không dám ti, và dùng khăn vải mềm thấm sau đó xoa đều lên người, mặt. Hoặc có thể dùng chổi quét mặt nạ để xoa lên mặt và toàn thân.

## **Tips:**

Sử dụng bao tay nylon để ít vàng móng tay, dùng 1 cái khăn mềm mỏng của em bé để thoa, có thể mặc 1 bộ đồ dài đã cũ sau khi thoa để nếu có dính nghệ vàng quần áo cũng không tiếc.

Mát xa 30 phút xong bạn nên để dung dịch thấm vào da thêm chừng 5- 10 phút rồi hăng tắm. Công việc này làm hàng ngày sẽ rất có hiệu quả. Bản thân tôi vì đi làm bận rộn nên chỉ làm được 4 lần / 1 tuần.

## **Lưu ý:**

Khi tiến hành ngâm rượu bạn có thể xắt nhỏ nghệ và gừng. Nếu không hãy xay nhỏ hai loại đó để có tác dụng tốt hơn. Tỷ lệ mà tôi sử dụng như sau: 1 hũ thủy tinh 5 lít, 1kg gừng, 1kg nghệ, Rượu trắng 3-4 lít. Không cần tới những spa đắt tiền, bạn vẫn có thể tự hút mỡ tại gia mà hiệu quả không hề kém cạnh. Ngoài ra, nếu muốn da mặt sáng mịn hơn. Trước khi đi ngủ bạn có thể dùng bông gòn thoa một lớp rượu mỏng lên da mặt. Mát xa chừng 5 phút rồi rửa sạch mặt. Phương pháp này áp dụng cho những bạn có da thường. Da nhạy cảm nên thận trọng. Chúc các bà mẹ thành công!

