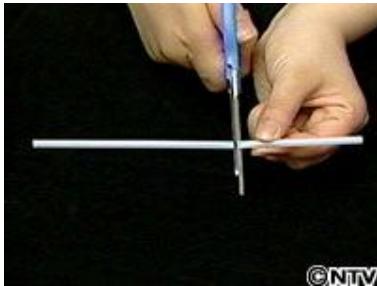


Cara Mengecilkan Perut ala Nihon TV

("Ito-ke no Shokutaku", disiarkan Selasa, 18 Juli 2006, <http://www.ntv.co.jp/ito-ke/>)



Siapkan sedotan.



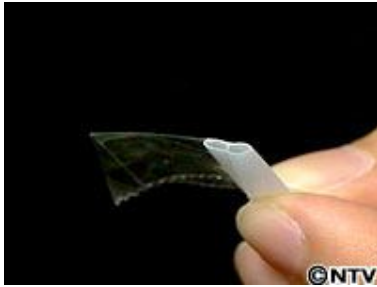
Potong 5 cm.



Ratakan salah satu ujung sedotan.



Tutup separuh lubang sedotan dengan selotip.



Tarik napas dalam-dalam, lalu tiup sedotan dengan kuat selama 5 detik.



Lakukan selama 3 menit perhari.



Poinnya, meniup napas kuat-kuat selama 5 detik.



Beberapa orang yang melakukan selama 2 minggu hasilnya berbeda-beda, tetapi semuanya berhasil mengecilkan perut.



Menurut pakar, saat kita bernapas, otot perut lebih digunakan ketika mengeluarkan napas daripada menarik napas.



Dengan menggunakan sedotan yang ditutup separuh, efek penggunaan otot perut menjadi berlipat.

Gambatte kudasai!

--Dina