

Namna nzuri ya kutunza Hips na Makalio

By SW - Melkisedeck Shine · June 6, 2023

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

KUNA kitu ambacho wengi wetu huwa hawakifikirii nacho ni makalio. Makalio yetu ndiyo yanatoa shepu fulani kwa mwanamke katika vivazi na ukiyaachia ovyo yanaweza kukuletea mushkeli na kama ukiyatengeneza kama yale makalio yanayosifiwa sana na watu wa Televisheni ya Jeniffer Lopez hayawezi kufua dafu.

Wanawake wengi kwa sasa wanakwenda kuboresha makalio yao ili kuyapatia ukubwa unaostahili kwa jinsi wao wanavyopenda.

Tatizo hili halipo hapa nchini lakini wapo walionitupia swali sasa inabidi nikiri kuwa lipo sana marekani na mpasuaji wa masuala ya urembo wa Miani Dk Costantino Mendieta amethibitisha. Katika fasihi yake mtaalam huyo amezungumzia sana utunzaji wa makalio kwa kuyagawa katika madaraja manne.

Anasema makalio daraja la kwanza ndiyo yanayotakiwa sana > Ni kama vile umechukua moyo halafu ukaugeuza chini juu haya ndiyo dizaini ambayo Marekani wanalilia sana. Watu wa huko wanajimwaga katika majumba ya upasuaji kupata shepu hiyo adimu.

Hatua hizo ni kama ifuatavyo.

- 1.fanya masaji na losheni zinazoimarisha na kutengeneza ngozi mwororo katika mapaja yako ukianzia chini ya makalio mara mbili kwa siku.
- 2.Ondoa miinuko midogo midogo isiyotakiwa ni yako kwa kuskrabu mara mbili au tatu kwa wiki ukitumia salt scrub.
- 3.Pamoja na matatizo ya michuchumio, ivaie ili kukupa nafasi ya kutembea kwa miondoko ya twiga inayotoa nafasi nzuri kwa makalio kuwa na mvuto.
- 4.tafuta namna nzuri ya kuficha michirizi ya kunyooka kwa misuli ya mwili.
- 5.Mazoezi yatakufanya uwe mtu tofauti zaidi pandisha ngazi kwa dakika kumi au zaidi na chukua mazoezi ya kubana makalio yako na sehemu za kiuno kwa kusukuma kwa ndani na kutulia hivyo kwa sekunde tano na kujiachia na unaweza kufanya hivyo unavyotaka.

Pia unaweza kuongeza uzuri wa makalio yako kwa kuhakikisha unakula vyema na unakula inavyostahili