

# สารบัญ

PUSH  
\*01

กล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อน ..... 10  
ส่งผลอย่างไร

ก่อนบำรุงความงามต้องเริ่มจาก “รู้จักสรีระของตนเอง” ..... 12

กระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะภายในสัมพันธ์กับหุ่นโค้งงอ ..... 14

CHECK 1 วัดสัดส่วนท้อง ..... 16

CHECK 2 เช็คตำแหน่งและการทำงานของ  
อวัยวะภายใน ..... 18

CHECK 3 สำรวจกระดูกเชิงกรานผิดปกติ ..... 20



PUSH  
\*02

จัดการลึกถึงต้นตอปัญหา ..... 22

กวดจุด “บำรุงกระดูกและกล้ามเนื้อ” สูตรโบราณ  
เสกหน้าท้องสวย ..... 24

เทคนิคพื้นฐานการกวดจุด ..... 26

7 วัน×4 ครั้ง วางแผนโปรแกรมกวดจุด ..... 28

วอร์มอัพร่างกายก่อนบริหาร ..... 30

PUSH

03

## 7 วัน กดจุดเสริมเอวคอด ..... 38

วิธีปรับกระดูกเชิงกรานเพื่อเสริมกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ..... 40

วันที่ 1 คลายกล้ามเนื้อท้องแข็งตึงและผิดปกติ ..... 42

วันที่ 2 ปรับสภาพกระดูกเชิงกรานเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย ..... 48

วันที่ 3 ยืดกระดูกสันหลังเสริมโครงสร้างกระดูกแข็งแรง ..... 52

วันที่ 4 กดกระดูกเชิงกรานให้อวัยวะภายในกลับที่เดิม ..... 56

วันที่ 5 บริหารเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้อง ..... 60

วันที่ 6 กระชับกล้ามเนื้อทั่วท้อง ..... 64

วันที่ 7 บำรุงรอบท้องและร่างกายทุกส่วน ..... 68



PUSH

**04**

กดจุดประยุกต์เพิ่มหุ่นสวย ..... 72

PUSH EXERCISE ปรับบุคลิกภาพ เสริมความมั่นใจ ..... 74

อก → ปรับสมดุคอกร้างซ้ายและขวา ..... 76

หลัง → บริหารหลังส่งผลดีถึงท้อง ..... 80

สะโพก → ยกกระชับสะโพกลดทุกปัญหา ..... 84

PUSH

**05**

นวดกดจุดหยุดพิษและไขมัน ..... 88

PUSH MASSAGE เชื้อก่อวัชระภายในและกล้ามเนื้อด้วยมือสัมผัส ..... 90

STEP ① สลายกล้ามเนื้อท้องแข็งเป็นก้อน ..... 92

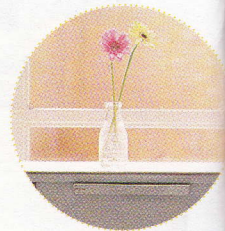
STEP ② ชับพิษบำรุงอวัยวะภายในท้อง ..... 96

STEP ③ กำจัดพิษสะสมในร่างกาย ..... 100

อก → นวดเสริมอกรกระชับ ..... 103

หลัง → ลดหลังตั้งและกระตุ้นอวัยวะภายใน ..... 106

สะโพก → ยกกระชับสะโพกกลมกลิ้ง ..... 108





เทคนิคกดจุดครั้งเดียวเห็นผลทันใจ ..... 110

บริหารต่อเนื่องรักษารูปร่างให้สวยงามแข็งแรงยืนยาว ..... 112

- 1 เสริมประสิทธิภาพพวยวะภายใน ..... 114
- 2 กระตุ้นขับถ่าย ล้างพิษในลำไส้ ..... 115
- 3 ลดความอยากอาหาร ..... 115
- 4 ลดอาการบวม น้ำ คั้นรูปร่างสวยงาม ..... 116
- 5 กระตุ้นระบบเมแทบอลิซึม ..... 117
- 6 ลดกล้ามเนื้อคอตึงเครียด ..... 118
- 7 คลายกล้ามเนื้อไหล่แข็งตึง ..... 118
- 8 บรรเทาปวดหลังและเอว ..... 119
- 9 บรรเทาปวดประจำเดือน  
    แก้ประจำเดือนผิดปกติ ..... 120
- 10 แก้หงุดหงิด กระสับกระส่าย ..... 121
- 11 เสริมสร้างสมาธิ ..... 121



เผยเคล็ดลับอ่อนกว่าวัย “วิถีแห่งความงาม”  
    ที่ต้องบอกต่อ ..... 122

