



พิมพ์ครั้งที่ 2

คู่มือสำหรับสาวที่อยากมีขาสวย

“

บอกเล่าปัญหาส่วนขาใหญ่
แล้วมาเติมเต็มความมั่นใจ
ด้วยวิธีง่ายๆ
ที่จะช่วยบรรเทาอาการของคุณ
ให้ได้สัดส่วนสมตั้งใจปรารถนา

”



เคล็ดลับ (ไม่) ลับกระชับเรียวยาว

สวยดังใจ



10039865

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

พาริมา นันทพัทธ์

สารบัญ

เข้าใจสาเหตุของส่วนขาใหญ่เกินไป

8

วิธีทำให้ส่วนขาใหญ่แบบมีไขมันสวยงามแข็งแรง

14



A photograph of a woman's leg from the knee down, wearing a sheer, light-colored tights and a high-heeled, strappy sandal. The leg is positioned vertically, and the background is a plain, light color.

วิธีทำให้ส่วนขาใหญ่แบบกล่ำเนื้อมากสวยงามแข็งแรง

80

วิธีทำให้ส่วนขาใหญ่แบบขวมสวยงามแข็งแรง

104

วิธีบริหารส่วนขาใหญ่แบบขาดตลกพร้อม

158