

1 นาทีก็น่าพิศ สไตลฝรั่งเศส

เทรนเนอร์

โยโกะ แบร์เนอร

ธัญญภัทร ศิริทรัพย์ แปล



หุ่นเพรียว

ซิกซ์แพ็ค

ย้อนวัย

ได้ดังใจ!



เคล็ด (ไม่) ลับ คุณแม่หลังคลอดก็หุ่นเป๊ะได้ ไม่พึงรีแฟร์
ลดปวดประจำเดือน แก่ปัสสาวะเล็ด

หุ่นเพรียว

ซิกซ์แพ็ค

ย่อนวัย

ได้ดังใจ!

1 นาทีก็พฒได้ สไลด์ฝรั่งเศส

เกรนเนอร์

โยโกะ แบร์เกอร์

ธัญญภัทร ศิริกรพิชญ์ แปล



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



“การบริหารช่องคลอด”

ทำให้สาวฝรั่งเศสยังคงสวยเสมอ
ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม





ข้อมูลจากการสอบถามเรื่อง “การบริหารช่องคลอด” ของสาวฝรั่งเศส

แบบสอบถามผู้หญิงช่วงอายุ 30-59 ปี เกี่ยวกับความตระหนัก
และประสิทธิผลของการบริหารช่องคลอดแบบสาวฝรั่งเศส
มีความตระหนักและปฏิบัติจริงระดับใด ส่งผลดีอย่างไรบ้าง ได้คำตอบชัดเจนว่า
ทุกคนบริหารช่องคลอดกันเป็นเรื่องปกติ แตกต่างจากสาวญี่ปุ่น!

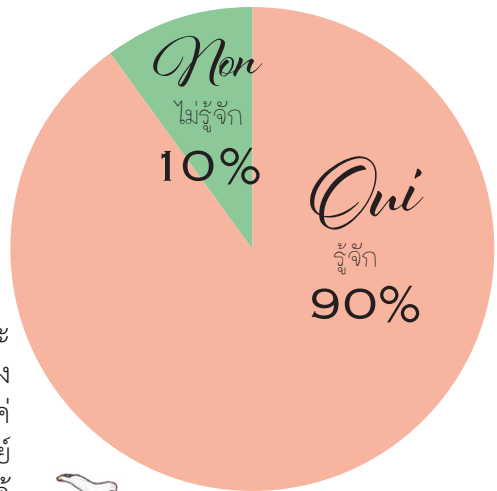
Q

คุณรู้จัก “การบริหารช่องคลอด” หรือไม่

A

สาวฝรั่งเศส 90 เปอร์เซ็นต์รู้จักวิธีการ
และบริหารช่องคลอดเป็นเรื่องปกติ!

ในฝรั่งเศส หลังคลอดบุตร สูตินรีแพทย์จะ
จัดเอกสารสั่งให้ “บริหารช่องคลอด” ผู้หญิง
หลังคลอดเกือบทุกคนก็จะทำ ไม่เพียงแค่ว่า
ช่วงหลังคลอดบุตรเท่านั้น แต่ทุกครั้งที่แพทย์
สั่งให้ทำ เธอก็จะใช้สิทธิ์ประกันสุขภาพได้
ดังนั้น สาวๆ จึงตระหนักเรื่องนี้กันมาก และ
คนส่วนใหญ่ก็ตระหนักด้วยว่า “ผู้หญิงไม่
บริหารช่องคลอดไม่ได้”



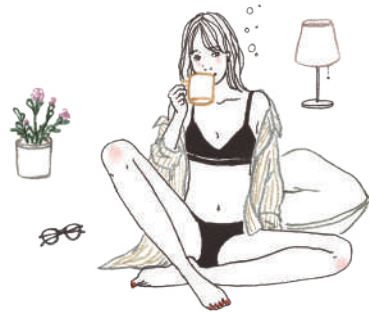
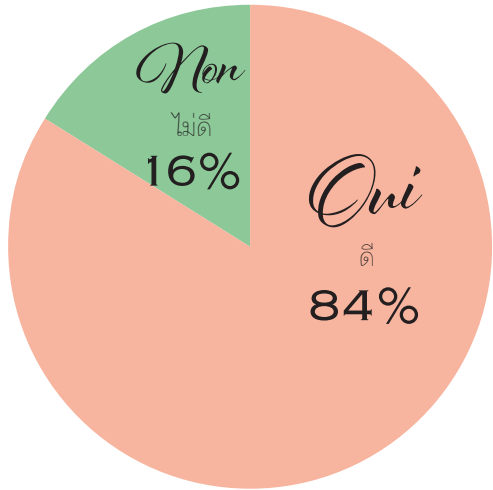
Q

การบริหารช่องคลอดดี
ต่อร่างกายหรือไม่

A

คนส่วนใหญ่คิดว่าการบริหาร
ช่องคลอดเป็นเรื่องจำเป็น
สำหรับผู้หญิง

กล่าวกันว่า การบริหารช่องคลอดเพื่อ
เคลื่อนไหวกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานนั้น
แสนยาก แต่คนส่วนใหญ่ก็รู้สึกดีที่
ได้เข้าใจเกี่ยวกับเปรี๊เน่ (ภาษา
ฝรั่งเศส แปลว่า บริเวณตั้งแต่ช่อง
คลอดจนถึงกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน)
อย่างลึกซึ้ง บางคนกล่าวว่า “พอได้
ลองทำเป็นครั้งแรก ก็รู้เลยว่า การ
บริหารช่องคลอดเป็นเรื่องสำคัญ
สำหรับผู้หญิง” บางคนก็กล่าวว่า
“ทำแล้วเข้าใจขึ้นเลยว่า กล้ามเนื้อ
อุ้งเชิงกรานจะช่วยพยุงอวัยวะภายใน
ได้” เป็นต้น



Q

การบริหารช่องคลอดมีข้อดีอะไรบ้าง

A

- ♦ บรรเทาอาการปัสสาวะเล็ด
- ♦ ลดน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหลังตั้งครรภ์
- ♦ หน้าท้องที่ยื่นจะแฟบลง
- ♦ ความแปรปรวนทางอารมณ์ลดลง
- ♦ เสริมบุคลิกให้ดีขึ้น
- ♦ คลายอาการปวดหลังปวดไหล่

ผู้เขียน ลดน้ำหนักหลังคลอด ได้ถึง 19 กก. ด้วยการ “บริหารช่องคลอด”!

เมื่อได้รู้จักการบริหารช่องคลอดเป็นครั้งแรก
ที่ฝรั่งเศส ฉันติดอกติดใจประสิทธิภาพของมัน
ฉันคลอดลูกคนที่ 3 ที่สหรัฐอเมริกา แต่ก็ยัง
บริหารช่องคลอดตามวิธีที่ได้ความรู้นี้มา
เมื่อคลอดลูก 2 คนในฝรั่งเศส ไม่นานนัก ฉัน
ก็ผอมเพรียวขึ้น โดยไม่ต้องควบคุมอาหาร
เลย ฉันรู้สึกว่าการบริหาร
ช่องคลอด ก็คือ เมื่อได้ออกกำลังกาย
วิธีอื่นๆ ควบคู่ไปด้วยแล้ว จะได้ผล
อันน่าทึ่งยิ่งขึ้นไปอีก



การบริหารช่องคลอด
ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ
และร่างกายหลังคลอด
ได้ด้วยนะคะ!

BEFORE



เริ่มบริหาร
ช่องคลอด
กันเลย!

ภาพถ่ายใบหนึ่ง
หลังคลอดลูกคนที่ 3
ได้ 3 เดือน ถึงวัน
อยู่เลยคะ (หัวเราะ)

ตอนนั้นเป้าหมาย คือ
ปรับไซส์กางเกงยีนส์
ให้เล็กลง 4 ไซส์ เพื่อให้
หุ่นกลับมาเท่าช่วง
ก่อนคลอด

AFTER



HISTORY การบริหารช่องคลอด ของ โยโกะ แบร์เกอร์

- 2006 แต่งงาน
- 2011 เดินทางไปฝรั่งเศส
- 2012 คลอดลูกคนที่ 1 น้ำหนักเพิ่มขึ้น 20 กก.
เริ่มบริหารช่องคลอดครั้งแรก น้ำหนักลดลง 14 กก.
- 2015 คลอดลูกคนที่ 2 น้ำหนักเพิ่มขึ้น 16 กก.
บริหารช่องคลอดอย่างต่อเนื่อง น้ำหนักลดลง 17 กก.
- 2018 คลอดลูกคนที่ 3 น้ำหนักเพิ่มขึ้น 17 กก.
บริหารแล้วหุ่นกลับมาสวยกว่าเดิม!
น้ำหนักลดลง 19 กก.
- 2019 แท้ก่อนสวมกางเกงยีนส์อว 27 →
เปลี่ยนเป็นอว 23

ผลดีมากมายต่อร่างกายและจิตใจ!

เหตุผล

5 ประการที่ควรเริ่ม

The Five Reasons

“บริหารช่องคลอด”

เดี๋ยวนี้เลย



เหตุผล 5 ประการ

ที่ควรเริ่ม “บริหารช่องคลอด”
เดี๋ยวนี้เลย



Lingerie♡

Reason¹

เหตุผลข้อที่ 1

ปรับรูปร่างให้สวยงาม

การบริหารช่องคลอดจะช่วยฟื้นฟูสมรรถนะกลุ่มกล้ามเนื้อ
อุ้งเชิงกรานส่วนที่พุงอวัยวะภายในกระตุกเชิงกรานส่วนล่าง
ไว้ได้เกือบทั้งหมด ส่วนนี้เป็นกล้ามเนื้อหลักซึ่งอยู่ส่วนกลาง
ของร่างกาย ทำหน้าที่ช่วยให้บริเวณหน้าท้องที่ยื่นแฟบลงและ
บีบเอาไว้ให้คอดเข้า หากได้ดูวิธีบริหารและปฏิบัติเป็นนิสัยแล้ว
หุ่นจะสวยงามสมกับเป็นสุภาพสตรีเลยทีเดียว

• มีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้ •

- ♦ หน้าท้องแฟบลง
- ♦ หุ่นเพรียว เอวคอด
- ♦ ร่างกายสมดุลมากขึ้น
- ♦ บุคลิกภาพสง่างามขึ้น

เหตุผล 5 ประการ

ที่ควรเริ่ม “บริหารช่องคลอด”

เดี๋ยวนี้เลย



Reason 2

เหตุผลข้อที่ 2

ชะลอวัย

กล้ามเนื้อรอบอุ้งเชิงกรานมักจะเสื่อมไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น
นี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปัสสาวะเล็ด การบริหาร
ช่องคลอดช่วยป้องกันอาการนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
*ผู้หญิงช่วงอายุ 40-49 ปี ไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 คน
มีประสบการณ์จริงว่า หากดูแลสุขภาพกล้ามเนื้อรอบ
อุ้งเชิงกรานได้เป็นอย่างดี จะสามารถบรรเทาหรือป้องกัน
อาการปัสสาวะเล็ดได้

*ข้อมูลจากยูนิชาร์ม

มีประสิทธิผลดังต่อไปนี้

- ♦ ป้องกันอาการปัสสาวะเล็ด
- ♦ ป้องกันการเสื่อมประสิทธิภาพของอวัยวะภายใน
- ♦ ผิวสวยขึ้น

เหตุผล 5 ประการ

ที่ควรเริ่ม “บริหารช่องคลอด”
เดี๋ยวนี้เลย

Reason 3



เหตุผลข้อที่ 3 เพิ่มระดับฮอร์โมน เพศหญิง



มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกหนาวสั่นบริเวณท้องน้อย มีอาการปวดท้องประจำเดือน และประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ การกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตรอบช่องคลอดและท้องน้อยด้วยการบริหารช่องคลอด จะช่วยให้รังไข่และมดลูกกลับทำงานตามปกติ และช่วยรักษาอาการผิดปกติต่างๆ ที่มีสาเหตุจากฮอร์โมนแปรปรวน เช่น ประจำเดือนมาไม่ปกติ อาการก่อนมีประจำเดือนได้

มีประสิทธิผลดังต่อไปนี้

- บรรเทาอาการไม่สบายเนื้อตัวก่อนและขณะมีประจำเดือน
- บรรเทาอาการผิดปกติเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน
- กระตุ้นภาวะเจริญพันธุ์

เหตุผล 5 ประการ

ที่ควรเริ่ม “บริหารช่องคลอด”

เดี๋ยวนี้เลย

Reason 4

เหตุผลข้อที่ 4



เสริมสร้างสุขภาพ

การบริหารช่องคลอดเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้นกลุ่มกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ในเวลาเดียวกัน ก็ยังส่งผลให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจและกล้ามเนื้อภายในที่พุงแกนกลางลำตัวได้เคลื่อนไหวไปด้วย จึงเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกายให้ดีขึ้นตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า และช่วยบรรเทาอาการเส้นตึงและภาวะหนาวสั่นได้นอกจากนี้ การหายใจเข้าลึกๆ จะช่วยปรับสมดุลของระบบประสาทสั่งการอัตโนมัติ ร่างกายจึงผ่อนคลายจากอาการอ่อนเพลียเรื้อรังได้อีกด้วย

มีประสิทธิผลดังต่อไปนี้

- ♦ แก้ปัญหาอาการหนาวสั่น
- ♦ ไม่อ่อนเพลียง่าย
- ♦ บรรเทาอาการท้องผูก
- ♦ คลายอาการปวดหลังหรือไหล่

เหตุผล 5 ประการ

ที่ควรเริ่ม “บริหารช่องคลอด”
เดี๋ยวนี้เลย



Reason 5

เหตุผลข้อที่ 5

มีความสุขยิ่งขึ้น

สภาพจิตใจและฮอร์โมนเอสโตรเจนได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเพศหญิง การปรับสมดุลฮอร์โมนเพศหญิงด้วยการบริหารช่องคลอดจะช่วยลดอาการอารมณ์แปรปรวนได้ แม้ปริมาณฮอร์โมนจะเปลี่ยนแปลงในช่วงมีรอบเดือนหรือในช่วงวัยทอง การบริหารช่องคลอดส่งผลให้มีอารมณ์คงที่ การมีสภาพจิตใจที่สงบก็จะช่วยลดอาการหงุดหงิดหรือซึมเศร้า จึงดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ทุกๆ วัน

• มีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้ •

- ลดอาการซึมเศร้า
- หายหงุดหงิด
- มีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ
- หยุดคิดเล็กคิดน้อยเรื่องไร้สาระ

\ ช่องคลอดหย่อนคล้อยไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว! /

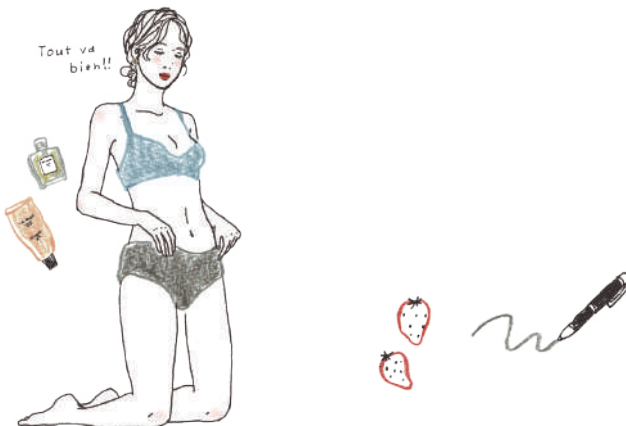
มาตรฐานระดับความหย่อนของช่องคลอดกับดีกว่า!

ตรวจสมรรถภาพทางกาย

- ☐ อยู่ท่าเดิม เช่น นั่งหรือยืนอยู่กับที่เป็นเวลานาน
- ☐ เดินลากขา
- ☐ นอนน้อย รู้สึกว่าพักผ่อนไม่เพียงพอ
- ☐ สวมแผ่นรัดหน้าท้อง
- ☐ อยากเข้าห้องน้ำบ่อยๆ แม้ว่าจะไม่ปวดปัสสาวะก็ตาม
- ☐ วิ่งจนติดเป็นนิสัย
- ☐ ปัสสาวะเล็ดบ้างเวลาไอ จาม หรือหัวเราะเสียงดัง
- ☐ นั่งกางขา/ขาถ่างขณะนั่งบนเก้าอี้
- ☐ หน้าท้องยื่นตุงๆ ที่ตัวพอม
- ☐ มีคนทักว่าบุคลิกไม่ดี เช่น หลังโค้งงอ

ตรวจสภาพร่างกาย

- ☐ มักหนาวสั่น รู้สึกเย็นบริเวณปลายมือปลายเท้าเป็นประจำ
- ☐ ท้องผูกเป็นประจำ





- ☐ ขณะมีเพศสัมพันธ์ รู้สึกเจ็บ ไม่ค่อยมีสารคัดหลั่ง
- ☐ ผมและผิวหนังแห้ง

ตรวจนิสัยการกิน

- ☐ กินผลไม้และผักดิบเป็นประจำ
- ☐ อยากรับประทานอาหารทุกรส ทั้งอาหารรสหวาน รสเผ็ด รสจัด

ตรวจสุขภาพใจ

- ☐ เกิดความเครียดอยู่เสมอ
- ☐ ขี้บ่น
- ☐ มีความคิดค่อนข้างไปในแง่ร้าย

หากมีอาการเหล่านี้ 3 ข้อขึ้นไป
ถึงเวลาที่ควรต้องเริ่มบริหารช่องคลอดทันทีแล้วละ!





เคล็ดลับบริหารช่องคลอด
เล่มแรกของไทย

ภาพสวย
สักทีเล่น



ทดลองอ่าน



@booktime

สุภาพ
CM 00604

ISBN 978-616-14-0339-3



9 786161 403393

www.booktime.co.th

199.-