

Thứ Ba, ngày 13/07/2021 11:02 AM (GMT+7)

Nữ diễn viên sinh năm 1986 nhận được nhiều lời khen của cư dân mạng cho vẻ ngoài quyến rũ. Sự kiện:

Đẹp hơn khi làm mẹ, Yoga, Giảm cân



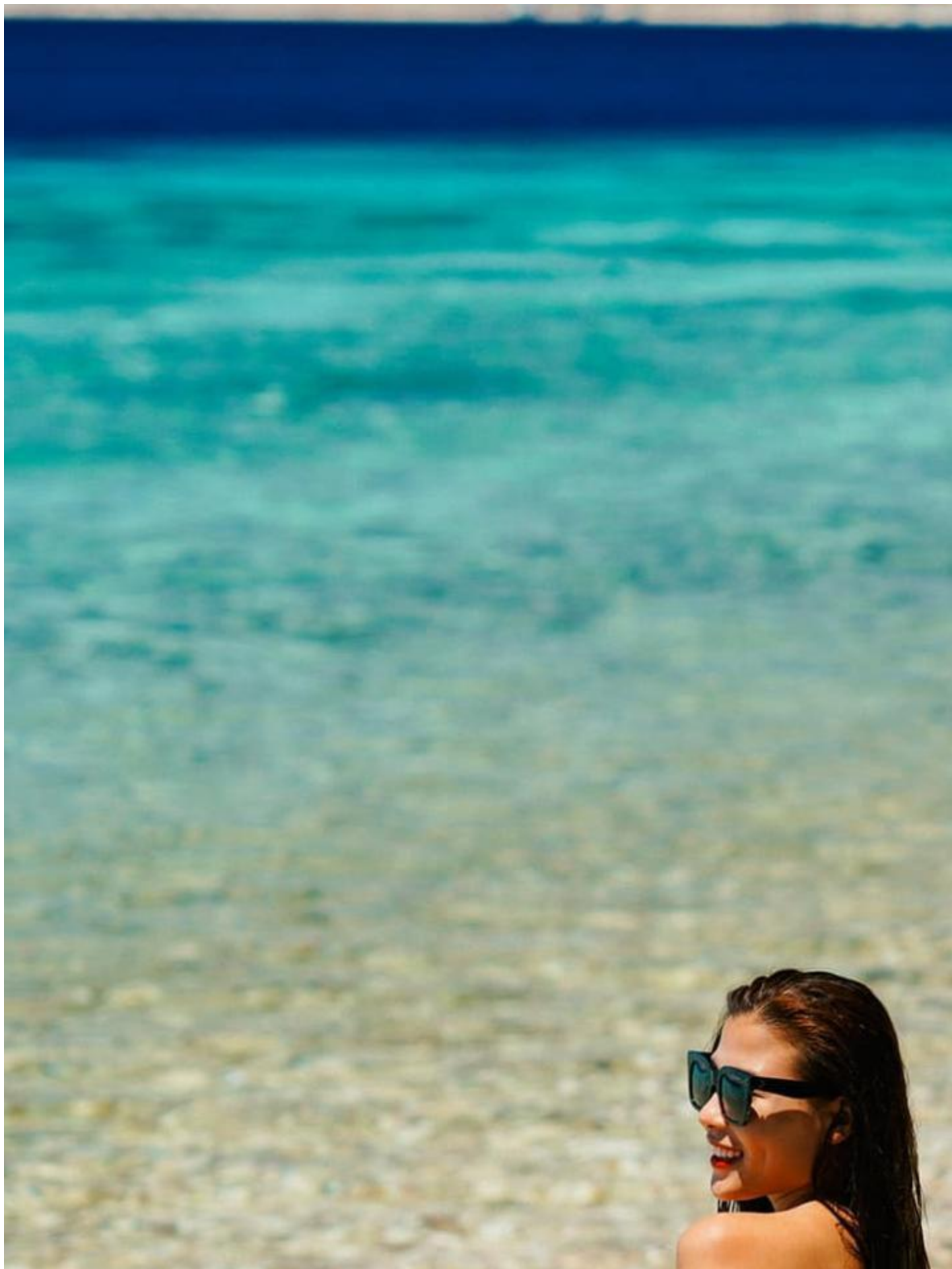


Bà xã Lương Thế Thành đăng tải loạt ảnh diện bikini trên trang cá nhân.

Mới đây, nữ diễn viên Thúy Diễm có đăng tải một số tấm ảnh từng chụp ở biển Philipines trên trang cá nhân. Bên cạnh sự đồng tình với chia sẻ ở nhà chống dịch, cư dân mạng còn dành nhiều lời khen cho vẻ ngoài quyến rũ của Thúy Diễm.

“Dáng người mẫu”, “đẹp quá, gái một con trông tròn con mắt là đây”, “chị đẹp”, “xuất sắc luôn chị ơi”,... – một số người bình luận.





Bài đăng của nữ diễn viên hiện đang có hơn 16 nghìn lượt tương tác.

Bà xã Lương Thế Thành hiện tại đã bước sang tuổi 35 và từng trải qua sinh nở nhưng vẫn gây ấn tượng với vẻ trẻ trung cùng vóc dáng gợi cảm. Để có được hình thể đẹp không phải dễ dàng nhất là khi phụ nữ bước tới tuổi đầu 3 và sinh con.

Ngoài ra, Thúy Diễm còn là người của công chúng nên yêu cầu về ngoại hình càng có phần khắt khe hơn. Để giảm cân một cách toàn diện Thúy Diễm áp dụng chế độ ăn uống khoa học kết hợp với rèn luyện thể thao.

Gia đình nhỏ của diễn viên Thúy Diễm, Lương Thế Thành cùng cậu con trai Bảo Bảo.

Uống đủ nước mỗi ngày

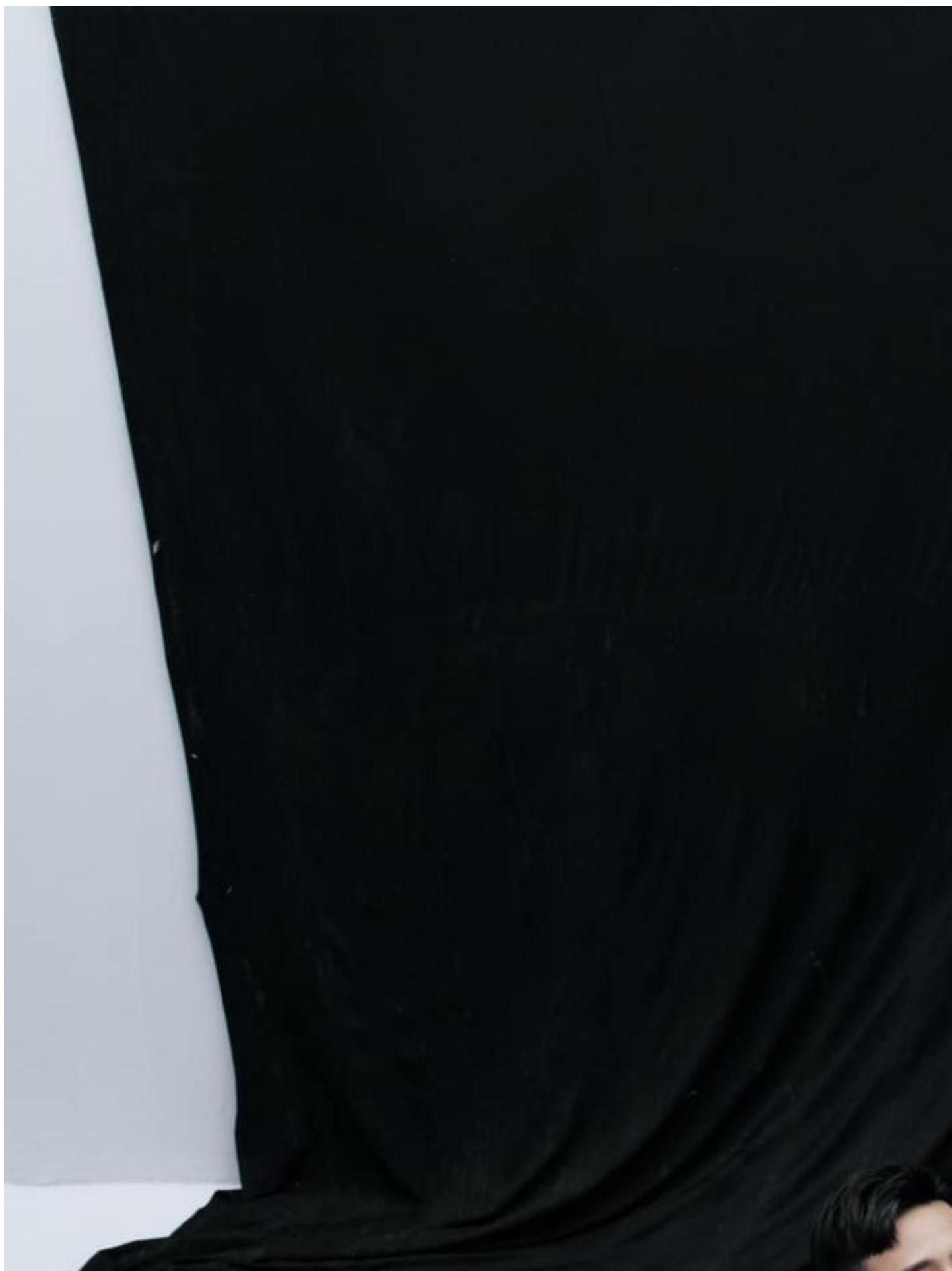
Ở thời điểm sau sinh, người đẹp chia sẻ: *“Diễm vẫn ăn uống bình thường, ăn bữa nào nấu bữa đó và ăn nóng. Ngoài ra, mình uống rất nhiều nước, ít nhất 2 lít/ngày và các mẹ cũng có thể uống nước chè vàng, sữa gạo, bột ngũ cốc, sữa nghệ,... để có nguồn sữa đầy đủ cho bé bi nhà mình”*.

Việc uống đủ nước tưởng đơn giản nhưng nhiều người thường bỏ qua. Đặc biệt là với những ai muốn giảm cân khoa học. Nước sẽ hạn chế cảm giác thèm ăn đồng thời thúc đẩy quá trình trao đổi chất diễn ra hiệu quả.

Hồi tháng 5, nữ diễn viên tiết lộ mình giảm được 5kg để có cân nặng 46kg.

Xông hơi toàn thân

Xông hơi là cách đốt cháy calo hiệu quả nhờ hơi nóng. Trong quá trình xông, bạn có thể kết hợp với massage để vừa thư giãn vừa tiêu hao mỡ thừa tốt hơn. Đặc biệt, Thúy Diễm xông hơi 1 lần/ngày cùng các loại lá, củ như xả, gừng, nghệ, lá chanh, lá ổi, quế, bạc hà,... Việc kết hợp thêm các loại lá này sẽ tăng hiệu quả xông hơi, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.



Bà xã Lương Thế Thành nổi bật với vẻ ngoài xinh đẹp, quyến rũ.

Rèn luyện thể thao

Ngoài ra, Thúy Diễm còn chăm chỉ rèn luyện thể thao. Người đẹp tập gym, yoga để giữ dáng. Đây là hai bộ môn tốt cho sức khỏe yêu cầu toàn bộ cơ thể phải vận động. Vì vậy, nó chẳng những giúp giảm cân toàn diện mà thân hình còn săn chắc hơn. Bên cạnh đó, tập luyện cũng là cách để bạn tăng cường sức khỏe nhất là trong thời điểm dịch bệnh đang diễn ra căng thẳng.



Thúy Diễm tập thêm yoga vừa tốt cho sức khỏe tinh thần vừa tốt cho sức khỏe thể chất.

Nguồn:

<http://danviet.vn/ba-xa-luong-the-thanh-khoe-body-me-1-con-cang-tran-duoc-van-nguoi-yeu-thich-h-50...> Nguồn:

<http://danviet.vn/ba-xa-luong-the-thanh-khoe-body-me-1-con-cang-tran-duoc-van-nguoi-yeu-thich-h-5020211371132230.htm>



Cô giáo tiểu học Thái Bình chỉ cách để có số đo ấn tượng

Việc chăm chỉ rèn luyện hình thể giúp người đẹp này có được vóc dáng quyến rũ.

Bấm xem >>

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Bà xã Lương Thế Thành khoe body “me 1 con” căng tràn được van người yêu thích mới nhất](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/ba-xa-luong-the-thanh-khoe-body-me-1-con-cang-tran-duoc-van-nguoi-yeu-thich-moi-nhat/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF