



Mặc dù nằm ở phía sau nhũng vòng 3 - "mặt hậu" – lại được quan tâm rất kỹ, chủ yếu vì đây là mặt trong nhũng điếu kiếu nên vóc dáng thật đấy nhũng quyếu nũ. Vì vậy, vì c s h u vòng 3 không cân đ i: quá to, lép, s , ph ng... khi n không ít ch em m t t tin. Th c t cho th y, "công cụ c" phóng to, thu nhỏ vòng 3 hi n nay c a ch em tuy âm th m nhũng l i r t "quy t li t".

K thi u ng i th a

Ch Xuân Ái "t h a" thân hình mình: "Tôi thu c t ng g y, ng c to, hông to, nhũng mông l i lép. Ng c nh đ n còn d , mông lép r t khó "x lý". Ch Thanh l i có n i ni m khác: "Vòng 3 c a tôi ngay t th i con gái đã là "màn hình ph ng". Sau sinh n l i càng th m: tong teo, r n n t. Ch c tôi ph i tìm mua qu n đ n mông thôi". Th nhũng, ý đ nh mua qu n đ n mông đ c i thi n vòng 3 c a ch đã "ch t" ngay trong tr ng n c sau khi nghe l i tâm s c a nhũng ng i b n có kinh nghi m: "S đ ng qu n đ n mà lo ngay ngáy, m i l n có ai không may đ ng vào, hay b n bè đùa nhau v b p m t phát thì mông đ x c x ch... ng ng ch t. Dùng lo i qu n này còn m t n i kh n a là vào mùa nóng b c, hai mi ng silicon dày o ch, không th m m hôi, khi n ng i m c b t nhũng ch r t nh y c m!".

các n c ph ng Tây, t s eo/mông còn g i là WHR (waist-hip ratio là giá tr c a phép chia gi a s đo chu vi vòng eo và chu vi vòng mông). Nghiên c u c a các nhà khoa h c cho th y, giá tr này "báo cáo" s c kh e c a m t con ng i. S c kh e t t, kh năng sinh s n cao khi đ t 0,7 n gi i và 0,9 n nam gi i. N u WHR l n h n 1, nghĩa là vòng mông nh h n vòng eo, m ch y u t p trung à vùng b ng, báo đ ng nguy c v s c kh e (ti u đ ng, béo phì, tim m ch). Không ch đ ng m c đ báo đ ng tình tr ng s c kh e, WHR còn th hi n s ... h p đ n c a ng i ph n . Theo tính toán c a các chuyên gia, giá tr WHR vào kho ng 0,6 đ n 0,7 là "chu n" đ p nh t. Các v n Lindsay Lohan, Sophia Loren, Võ Hoàng Y n ($61:90 = 0,68$), Mai Ph ng Thúy ($65:95 = 0,68$)... đ u đ t con s này.

Có nhi u y u t o nên v đ p c a vòng 3: gen di truy n, l i s ng, cách ăn u ng... Đi u d nh n th y, nhũng ph n có gen "quy đ nh" hông to mông lép thì mông khó căng tròn và ng c l i, nhũng ng i có gen "quy đ nh" mông to, ch y s cũng khó làm cho thon g n đ c. Tuy nhiên, khó c i thi n không có nghĩa là "bó tay" hoàn toàn.

Bí quyết có đ○○c vòng 3 nh○○ ý

Hiếm có nhu○○u bí quyết giúp ph○○ n○○ có đ○○c vòng 3 nh○○ ý: b○○m m○○, đ○○t túi đ○○n m○○ng... Song, m○○i cách đi○○u tr○○ có ○u, có khuy○○t. Với b○○m m○○ t○○ thân, bác sĩ th○○ m○○ s○○ l○○y m○○ t○○ vùng b○○ng, đùi, b○○m vào m○○ng đ○○ t○○ o s○○ no tròn. Cách này đ○○ có nguy c○○ nhi○○m trùng, ○ máu, viêm t○○nh m○○ch. Bên c○○nh đau, b○○m tím, s○○ng phù trong ba tu○○n, ng○○○i "nâng c○○p" vòng 3 còn ph○○i ng○○ng m○○i ho○○t đ○○ng t○○i thi○○u 10 ngày. Bác sĩ Lê Hành – Tr○○ng khoa Th○○ m○○ BV Ch○○ R○○y TP.HCM, cho bi○○t: "L○○y và c○○y m○○ ph○○i đúng cách, ph○○i l○○y đúng m○○ t○○ bào g○○c thì chúng m○○i ti○○p t○○c phát tri○○n, n○○u không s○○ b○○c th○○ đào th○○i vì "c○○ng○○" b○○t h○○p pháp. N○○u tay ngh○○ k○○ thu○○t viên không cao, trung bình sau m○○i sáu tháng ph○○i ti○○p t○○c b○○ sung m○○ đ○○ bù đ○○p ch○○ thi○○u".

Ph○○u thu○○t đ○○t túi đ○○n m○○ng hiếm cũng đ○○c th○○c hiếm cho nh○○ng ng○○○i có c○○ m○○ng không phát tri○○n, thi○○u m○○ vùng m○○ng. Đi○○u c○○n bi○○t là vòng 3 còn ch○○u nh○○ng tác đ○○ng t○○ đi b○○, ch○○u s○○c n○○ng khi n○○m, ng○○i... nên th○○i gian h○○i ph○○c lâu h○○n (kho○○ng m○○t tháng). Theo BS Lê Hành, gi○○i ph○○u th○○ m○○ đ○○t túi đ○○n vòng 3 có t○○ l○○ bi○○n ch○○ng cao h○○n đ○○t túi vòng 1. Vì v○○y, c○○n th○○c hiếm t○○i b○○nh vi○○n, có t○○ v○○n rõ ràng, cũng nh○○ ch○○p nh○○n m○○t s○○ tai bi○○n có th○○ x○○y ra...

Ngoài ra, còn nhi○○u cách khác đ○○ có vòng 3 nh○○ ý mà không đau đ○○n. N○○u m○○ng to, nên h○○n ch○○ dùng các lo○○i th○○c ph○○m ng○○t và béo. B○○i năng l○○ng th○○a trong các b○○a ăn s○○ đ○○c c○○ th○○ chuy○○n thành "c○○a đ○○ dành" ○... m○○ng, đùi. N○○u vòng 3 khiêm t○○n, b○○n ch○○ c○○n tăng c○○ng ăn thêm các món chiên, xào, chề, bánh... đ○○ giúp "h○○u ph○○ng" tích tr○○ "c○○a c○○i" và "giàu" lên nhanh chóng. Đ○○ vòng 3 có làn da m○○n màng, c○○n chú ý ăn các lo○○i qu○○ ch○○a nhi○○u sinh t○○ A nh○○: cà r○○t, đào, m○○, xoài... N○○u mu○○n thu nh○○ vòng 3, b○○n nên năng đ○○ng h○○n, vì ng○○i nhi○○u s○○ khi○○n các t○○ bào m○○ ngày càng ph○○nh to. Khi lên c○○u thang, nên b○○c hai b○○c m○○t đ○○ c○○ m○○ng "lao đ○○ng" và tr○○ nên sẵn ch○○c. Đ○○ m○○ không có c○○ h○○i "đ○○nh c○○" t○○i vòng 3, c○○n t○○p các đ○○ng tác th○○ đ○○c v○○n đ○○ng vùng l○○ng eo, l○○n, hông, đùi... Các môn th○○ đ○○c nh○○: đi b○○, b○○i l○○i cũng giúp vòng 3 sẵn ch○○c, g○○n gàng. Bên c○○nh đó b○○n có th○○ c○○i thi○○n vòng 3 nh○○ vào trang ph○○c h○○p lý.

(Cát T○○ng, PhunuOnline)