

کاهش وزن یا تنفس

مرد ژاپنی یک رژیم تنفسی ابداع کرده و مدعی است به وسیله تنفس عمیق می توان به میزان بالایی وزن کم کرد.



هیروشیما: مرد ژاپنی یک رژیم تنفسی ابداع کرده و مدعی است به وسیله تنفس عمیق می توان به میزان بالایی وزن کم کرد.

چندی پیش میکی یوسوکو هنرپیشه ژاپنی برای کاهش درد ناحیه کمر به نوعی تنفس عمیق روزانه روی آورد اما پس از چندی متوجه شد که وزن و اندازه دور شکمش در حال کاهش است.

او در این باره می گوید: طی 50 روز بدون تغییر برنامه ورزشی و برنامه غذایی ام 28 پوند وزن و 5 اینچ از اندازه دور شکم کم شد و این معجزه تنفس عمیق روزانه بود.

گفتنی است او به دیگران توصیه می کند روزانه در هوای پاک 2 دقیقه نفس عمیق بکشند.