https://www.douyin.com/video/6953540959195893007

# 标题:## 关键字: 小腿粗壮 #小腿粗壮如何变细腿 #睡前这样做  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个有好多女生啊你咱们就会发现这个腿的围度比较大啊有人说是你肿么了啊你是肿么了还是肿了呢赶哪里赶后面这条线后面这条线怎么改呢你一定要注意一个细节就是从下往上赶 足后有根大筋你就这样双手握住他双手握住擀面杖哎就这样往上擀让你的小腿要放松啊你试一试睡前好好泡泡脚哎先清除一包泡完了以后好可以涂上一点精油把这三个面都好好的去擀一擀