

## НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И КРАСОТЫ

Большинство женщин обеспокоено своей фигурой и особенно весом. Кому-то легко удастся привести свой вес в норму, сбросив пару лишних килограмм, а кто-то упорно трудится, но килограммы не уходят. Бывает, женщины так увлекаются физической нагрузкой, что не замечают, как тело становится перекаченным, накапливая мышечную массу. В чем же секрет, почему происходит, что одна женщина посидела на диете, прошла курс занятий в тренажерном зале и ее фигура в норме, а другая, как ни старалась - результата нет. Если тело еще молодое оно очень быстро придет в норму. По этому, для стройной фигуры будет достаточным и часа в день.

Не утомляйте себя и не истязайте, Вам должно быть это в удовольствие занятия спортом.

1) Жир на животе не сжигается во время того, когда Вы работаете над мышцами пресса. Пресс будет, но под слоем жира. Постоянно втягивайте живот и напрягайте мышцы, чтобы на животе сгорал жир.

2) Лучшее всего помогают махи, растяжка и ходьба.

3) Чтобы мышцы качались красиво и не нарастали, занимайтесь 2-3 раза в неделю. Обязательно делайте растяжку после тренировок.

4) Утром натощак выпейте 2 стакана воды, можно с лимоном, через 10 минут 2 ложки оливкового или льняного масла.

5) Через 10-15 минут — завтрак. Он должен быть плотным и полноценным, дабы дать сигнал организму, что пора просыпаться, а также обеспечивать энергией на весь день.

6) Еду не запивайте и после приема пищи еще минут 40 ничего не пейте! Это замедляет пищеварение, приводит к тяжести, расширяет стенки желудка.

7) Есть чаще, но маленькими порциями. В идеале, для разгона метаболизма нужно питаться 5 раз в день, через каждые 3 часа и в одно и то же время.

8) Бани и сауны не сжигают жир, лишь выводят воду из организма, которая возвращается через 2 часа.

9) Не есть после шести — клише. Ужинать нужно за 3-4 часа до сна.

10) После 16.00 — только белковая пища. Углеводы во второй половине дня превращаются в жир.

11) Контрастный душ — панацея от всего! Он увеличивает циркуляцию крови, ускоряется метаболизм, что способствует разглаживанию целлюлита, улучшению цвета лица, появляется сила воли.

12) Тщательно пережевывайте пищу, медленно и вдумчиво. Это еще и секрет француженок — они не торопятся во время еды и никогда не перекусывают!

13) Чувство насыщения приходит спустя 20 минут после еды.

14) Сидите с прямой спиной, без телевизора/книги, используйте все приборы, сервируйте стол по всем правилам!

15) Захотелось перекусить, а не надо бы? Сделайте 20 приседаний, 50 прыжков! Примите ароматную ванную, сходите в магазин.

16) Кофе, сигареты, алкоголь, газировка, фастфуд, чипсы, майонез, колбаса — Ваши основные враги.

17) Орехи, масло — полезно, но в малых количествах. Это очень калорийные продукты, так что горстка орехов, которыми так легко увлечься, могут составить всю предполагаемую калорийность Вашего дня! Поэтому не увлекайтесь маслом, заправляя салат.

*И помните, женская красота - это естественная красота: чистая кожа, стройное тело, ровные зубы, выразительные глаза, длинные натуральные волосы, густые брови, чувственные губы, а не тонна макияжа, вставленные зубы, накаченные губы, силиконовые груди, обвисшее тело, разрисованные брови и наращенные волосы.*

*Не путайте само совершенство со сделанной куклой!*

Помощник врача – гигиениста

Анжела Русакович