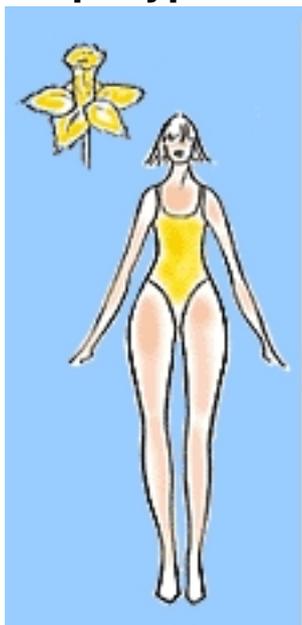


Тип фигуры «А» или «Груша»



Для этого типа фигуры характерным признаком являются округлые внушительные бедра

Для этого типа фигуры **характерным признаком** являются округлые внушительные бедра пышной формы, значительно больше по сравнению с обхватом размера плеч. Талия при таком типе фигуры, однако, остается достаточно худой.

Этот тип фигуры является наиболее соблазнительным для мужчин, однако, проблематичным для женщин. Потому что обладательницам именно этого типа фигур зачастую приходится сталкиваться с такой проблемой, как **целлюлит**. При похудении данный тип фигуры значительно преобразуется, приближаясь к идеальным пропорциям тела.

В связи с тем, что отложение жировой прослойки происходит преимущественно в нижней части тела, а именно на бедрах, ягодицах, задней поверхности ног и икр (реже – на талии), то необходимо ввести в обычный ритм жизни **физические упражнения** с силовыми нагрузками, позволяющими задействовать, главным образом, ножные группы мышц, а именно:

- приседания;
- сгибание ног попеременно в положении стоя;
- сгибание ног попеременно в положении лежа;

Тип фигуры «А» или «Груша»

Автор: admin

12.11.2011 21:03 -

- прижимание ног к груди одновременно;
- наклоны в стороны;
- поднятие ног в стороны в положении стоя и в положении лежа;
- подъемы на носок в положении стоя на возвышении;
- бег;
- прыжки на месте или через скакалку.

Помимо физических упражнений необходимо придерживаться определенной **системы питания**,

соблюдая следующие правила:

- необходимо исключить жирную, острую и жареную пищу;
- снизить до минимума употребление чая и кофеина;
- снизить до минимума потребление животного белка, в особенности мяса, заменив его птицей или рыбой;
- распланировать свой дневной рацион по принципу «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» ;
- употреблять ежедневно в пищу злаковые и зерновые продукты, а также фрукты и овощи;
- исключить из рациона сладости (в качестве исключения раз в неделю можно использовать восточные сладости, мармелад, пастилу или зефир).

Несмотря на все рекомендации, главным критерием хорошей фигуры является зрительное ее восприятие, то есть **одежда** – ее «обертка», внешний вид.

При выборе одежды «грушам» нужно учесть, что в первую очередь женщинам с данным типом фигуры *необходимо визуально увеличить верхнюю часть туловища и скрыть нижнюю.* Чему хорошо поспособствуют:

- V-образные и диагональные вырезы на платьях и кофтах;
- широкие полосы в расцветке блузок и свитеров, что позволит; зрительно увеличить область груди;
- платья необходимо выбирать с чуть завышенной талией или с оборкой сразу под грудью;
- юбки или брюки должны быть свободного кроя из летящей ткани с чуть заниженной талией и темных тонов.

Тип фигуры «А» или «Груша»

Автор: admin

12.11.2011 21:03 -

Ну и конечно в завершении образа, необходимо правильно расставлять **акценты** – использовать

аксессуары

– броши и платки в районе шеи.

И, наконец, та часть гардероба, которая сделает любую фигуру идеальной – это *каблук*
и

Женщинам-грушам подойдут устойчивые каблуки с чуть заостренными мысами.

Женщинам данного типа фигуры необходимо запомнить, что **внимание они должны привлекать в первую очередь к лицу и верхней части, нежели к телу.**