

Как привести себя в форму к весне? Часть 1

Многие ли из нас относятся к той группе высокоорганизованных женщин, которые, видя в зеркале последствия обильных зимних застолий и образа жизни, далекого от здорового, не просто говорят себе «ужас, ужас», а методично и сразу же приводят себя в хорошую форму? Если вы – такая, то все вам аплодируют и завидуют. Мы же, грешницы, обычно с этим вопросом тянем до последнего. И только если понимаем, что на свое тело смотреть без слез больше нельзя, любимое платье не сходится, а на горизонте брезжит свидание или другая уважительная причина, лихорадочно пытаемся взяться за ум.

То есть, конечно, не за ум, а, так сказать, за пятую точку. Волею судеб и особенностей женской конституции именно в районе ягодич (ну, еще живота) откладываются у нас «стратегические запасы» в виде лишнего жира и жидкости. Это явление само по себе естественно и, если у вас все в порядке с обменом веществ, похудеть ничего не стоит. Проблема начинается тогда, когда нарушаются обменные процессы в тканях, и уже это явление широко известно как целлюлит.

Если обобщать, то и мешки под глазами, и опухшее лицо, и «выдающиеся» живот и ягодичы – следствие интоксикации и наплевательского отношения к себе. Но если на «мешки» мы воздействуем компрессами и сыворотками, а припухлость лица снимаем мочегонными средствами, то с целлюлитом этот номер не пройдет. Тут, как мы все знаем, без радикальной работы над собой не обойдется. Даже принудительно сбросив вес, мы не решаем этим проблему, т.к. каждый выпитый стакан компота будет стремиться остаться в организме навсегда. И «голодная» липидно-жировая прослойка даст ему эту возможность. Чтобы проблему решить, надо восстановить обмен веществ и структуру тканей.

По уму, все надо делать планомерно: «почистить» кишечник, восстановить баланс важнейших систем организма: лимфоток и кровоснабжение, понаблюдаться у врачей... Однако мы же хотим быстрого результата, поэтому надо что-то делать уже сейчас!

Строго говоря, эффективные способы прийти в хорошую форму делятся на две группы: те, которые полностью зависят от нас, и те, которые предполагают использование мануальных и аппаратных методик. К первой группе относится все, связанное с питанием и движением. Я представила ее двумя пунктами.

1. Пересмотр меню и режима питания

Лично я являюсь противницей диет, поскольку считаю, что кроме кратковременного эффекта и вреда, они ничего не приносят. Но если, даже выполняя все следующие рекомендации, продолжать питаться в «злостном» нездоровом режиме, похудеть будет очень сложно. Для того чтобы начать худеть без ущерба для жизненного тонуса и здоровья, надо соблюдать простые, но эффективные принципы:

- принимать пищу часто, но в малых количествах;
- пить достаточно (1-1,5 л в день) чистой воды – это необходимо для правильного метаболизма;
- жиры употреблять только утром, в остальное время заменять их диетическими заправками и йогуртами;
- не отказываться от углеводов, в том числе сладкого (фрукты, мед, горький шоколад), но взять себе за правило употреблять их только перед физической нагрузкой, а не после нее;
- вечером отдавать предпочтение белкам, а углеводы свести к минимуму;
- делать 12-часовой перерыв между вечерним и утренним приемом пищи.

2. Аэробная нагрузка

Хотела бы я покривить душой, сообщив, что без старых добрых физических нагрузок можно успешно и надолго похудеть. Но не буду. Боюсь, что эта задача если и решается, то слишком высокой ценой. Суть аэробной нагрузки прежде всего в том, чтобы в движении вы потребляли больше кислорода, в результате чего «сжигается» жир. К тому же подстегивается обмен веществ, вырабатываются эндорфины, повышается тонус – что я вам буду рассказывать!

Однако не все женщины согласны скакать, потеть и задыхаться на соответствующих занятиях в фитнес-клубе. Понимаю, поэтому рекомендую обратить внимание на современные методики mind body (умное тело), которые также благотворно влияют на обмен веществ, укрепляют мышечный каркас и учат правильному дыханию. Например:

Pilates – это система, получившая свое название в честь немецкого врача, тренера и спортсмена Джозефа Пилата. Поскольку пилатес изначально разрабатывался как методика реабилитации, он абсолютно безопасен и практически не имеет противопоказаний. Однако не думайте, что выполнение упражнений дастся вам легко и просто! Ведь они нацелены на растяжку и проработку глубоких мышц и суставов, так что по окончании тренировки вы почувствуете, как «проснулись» даже те мышцы, о существовании которых вы и не подозревали. Такой эффект очень сближает пилатес с

йогой, ведь не зря и то, и другое заставляет тело работать «изнутри к поверхности» плюс общий медитативный настрой.

PorDeBras – это оригинальная программа тренировок, в которую привнесено многое из балетного «класса». Элементы динамического баланса благотворно влияют на осанку и координацию, упражнения для растяжки и гибкости делают связки и мышцы более эластичными, а суставы более подвижными. Все это очень важно для ощущения гармоничного тренированного тела. Поэтому представьте, что у вас осанка и повадки балерины. Начальная и финальная части тренировки вообще напоминают балетный экзерсис, что приносит занимающимся особое эстетическое удовольствие. Идеально после PorDeBras посетить занятие по танцу – ощущение тонуса возвращается к вам заметно и без сверхусилий.

BodyFlex – это авторская методика американки, матери троих детей Грир Чайлдс, доступная всем, кто вполне далек от спорта, танца и других систем формирования тела. Программа основана на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы за счет специального аэробного дыхания в сочетании с последовательностью изометрических, изотонических и растягивающих поз. Если выполнять эти упражнения по 15 минут каждый день, то можно быстро сбросить лишний вес и сократить лишний объем, восстановить активную работоспособность и прекрасный тонус. Адепты этой методики уверяют, что лишние сантиметры объема просто «тают» на глазах. Причем для упражнений нужно лишь уединенное пространство и открытая форточка (без свежего воздуха дыхательные упражнения неэффективны).

Эти уроки при желании легко найти в файлообменных ресурсах Интернета. Главное – не лениться и заниматься несколько раз в неделю.

Во второй части статьи я расскажу о мануальных и аппаратных методиках, которые сделают процесс похудения особенно эффективным.

Автор - **Валентина Мовилло**

[Источник](#)