

Желание женщины поддерживать свой вес в норме вызвано стремлением соответствовать модельным параметрам, хорошо выглядеть и чувствовать себя здоровой. Вопрос о том, как же раз и навсегда похудеть, волнует миллионы. Если бы на этот вопрос был ответ, то пластические хирурги и косметологические центры давно разорились. Но я все-таки попробую дать некоторые советы, **как быстро похудеть**, добиться стройной фигуры и сохранить ее надолго. Первое, поставить четкую цель. Не надо первым делом заставлять себя худеть за месяц на 50 килограмм, когда наш мозг на чем-нибудь заикливается, организм может начать сопротивляться. Конечно, настроиться на похудение нужно, но без фанатизма. Поставьте себе достижимую цель, например, до лета я хочу сбросить 5 килограмм и влезть в новый купальник (обязательно купите дорогой купальник, что бы был еще больший стимул). И потихоньку идите к этому. Второе, больше двигайтесь. Наступает весна, рассветает раньше, темнеет позже, так что можете игнорировать транспорт и ходить пешком (если конечно не в другой конец города добираться). Под воздействием кислорода жир сгорает очень быстро. Эскалатор – прекраснейший

тренажер

для бедер, если не стоять, а подниматься вверх. Нужно полностью заменить лифт лестницей и ходить постоянно за бумагами к боссу и повышение на работе можно получить и снижение лишних килограмм. У кого есть время на тренажерный зал - везунчики. Все вышеперечисленные упражнения можно выполнять на специальных тренажерах. Так же не лишним будет иногда заходить в аэробный зал и жать гантели. Главное - двигайтесь, а иначе нам удачи не видать. Третий, питание. Самое главное не верьте тем, кто говорит, что можно

похудеть на 20 килограмм

за неделю, экстренно сброшенные килограммы возвращаются с рекордной скоростью. Что уж говорить об обвисшей коже. Очень важен режим питания. Не у всех, получается, питаться полноценно и каждые два три часа, но это ничего страшного. Просто старайтесь весь максимум пищи есть утром, а весь минимум вечером за 5 часов до сна. Так же свой организм можно обманывать, раскладывая пищу на маленькой тарелочке. Постарайтесь снизить потребление тортов, конфет, жирной и копченой пищи. Если поначалу от них будет слишком трудно отказаться, то позволяйте себе иногда до полудня, но не каждый день и главное не вечером. Обязательно в рацион нужно включить рыбу, овощи, фрукты, зелень, зерновые, нежирный творог, куриную грудку и постное мясо. Очень важно количество жидкости. Помашите рукой сладкой газировке, молочным коктейлям и кофе с сахаром. Красивая фигура требует чистой питьевой воды, свежесжатых соков, травяного или зеленого чая, нежирных кисломолочных продуктов. стакан прохладной воды натощак стимулирует кишечник и немного обманывает аппетит. И самое главное, научитесь не сластить чай! Четвертое, не останавливайтесь на достигнутом. Прежде всего, помните, что мотивация непостоянна, и ее нужно постоянно "подхлестывать". Хвалите себя за каждые сброшенные 100 граммов, за каждый сброшенный размер, не корите себя за кусочек шоколадки, а просто пройдите лишние 10 минут на беговой дорожке. Найдите способы направить энергию в нужное русло. Рассматривайте мотивацию как счастливую возможность, и подкрепляйте ее соответствующими ресурсами.

Четыре шага к идеальному телу

Автор: Blueseeker
13.09.2009 03:39 -
