Автор: admin
22.10.2013 11:45 -

Как быстро подготовиться к лету? Советы для женщин. День второй

Мы решили пройти экспресс-курс подготовки к лету и сделали уже многое на первом этапе: посетили баню, где провели очищающие и ухаживающие процедуры для тела, лица и волос, и сели на вкусную и приятную диету. Что делать дальше?

День второй

1. Солярий.

Пока ваша кожа после бани гладкая, ровная и отшлифованная пилингами – бегом в солярий. Не будем вдаваться в споры – полезно ли загорать вообще. Во всем лучший выбор – это золотая середина. Совершенно не обязательно запекаться до коричневой корочки, но и пугать мужа бледной кожей с просвечивающими сквозь нее синими венами – тоже неправильно. Как минимум, это приятно – полежать под ярким светом и понежиться в тепле в горизонтальном солярии или потанцевать под музыку, зарядившись энергией – в вертикальном.

Лично я всегда рекомендую начинать с пяти минут пребывания в солярии, да так этими пятью минутами и заканчивать – для хорошего настроения и медового оттенка кожи вам хватит и этого времени, оставаясь в солярии дольше – рискуете обгореть. Не забудьте приобрести у администратора стикини и крем **до** загара – подходящий вашему типу и оттенку кожи бронзатор. Это гарантия того, что загар ляжет ровно и ни один лучик ультрафиолета не пропадет напрасно. Кроме того, бронзатор с хорошей УФ защитой – залог того, что вы не обгорите.

Что ж – вы выглядите все лучше и лучше. Пора перейти к активным действиям – отправляемся на массаж и в бассейн! В какой очередности мы посетим два этих мероприятия – решать нам, но опыт показывает, что после хорошей спортивной нагрузки массаж воспринимается телом как нельзя лучше. Итак...

2. Плавание, аквааэробика.

Зачем нам обязательно лезть в мокрую, холодную воду? Неужели нельзя просто побегать вокруг дома или выполоть сорняки на даче – и польза, и нагрузка?

Все очень просто: вода – уникальный природный «подтягиватель» кожи. Нет ничего лучше водных процедур, чтобы как можно быстрее сделать тело упругим и плотным, причем «лифтинг-эффект» начинается буквально с первых же занятий в бассейне. Вспомните, какие мы всегда приезжаем стройные с отдыха на море, зачастую не сбросив ни грамма. Посещения бассейна тем более актуально тем, кто сидит на диете – уходят лишние вода и жир, есть риск того, что кожа отвиснет, и мы станем соответствовать поговорке: «Худая корова – еще не газель».

Подберите себе занятия по душе – может быть, вы любите просто неспешно плавать от бортика до бортика, а потом долго стоять под горячим душем. А может, обожаете резвиться в воде, как русалка, соревнуясь с подругами в скорости движения «кролем» или «брассом». Или, надев пенопластовый пояс и вооружившись поролоновыми гантелями, под музыку осваивать азы аквааэробики. Настройте себя на то, что лезть в воду все-таки придется, и лучше делать это с удовольствием. Еще лучше – с самого утра, до работы. Тогда весь день с вами будет чувство, что сегодня вы по-настоящему позаботились о своем здоровье и красоте.

Кроме того, меняется ваше самоощущение – ваше тело, нежное после бани, золотистое после посещения солярия и упругое после плавания в бассейне, так и просится на…

3. Массаж.

Помимо того, что это очень приятная процедура, массаж служит все той же цели – убрать наросшую за зиму корку целлюлита, подтянуть кожу, устроить организму лимфодренаж, ускорить обмен веществ – разбудить спящий организм к лету. С помощью массажа решаются многие проблемы – остеохондроз, мышечный спазм, головные боли и др.

Видов массажа – великое множество, и стоит он недешево: есть массаж классический, есть с элементами мануальной терапии (когда, помимо мышц, вам осуществляют мягкую правку позвоночника), есть массажи тайский, горячими камнями, массаж головы,

антицеллюлитный, точечный, лечебный, релаксационный и множество, множество других. Подберите, какой именно доставит вам наибольшее удовольствие, и позвольте себе его хотя бы раз в год – готовясь к такому великому празднику, как лето.

Убедитесь предварительно, что массаж не противопоказан вам по медицинским параметрам – и вперед!

Не забывайте про диету, потому что впереди нас ждет «День третий подготовки к лету», полный приятных сюрпризов и открытий!

Автор - **Анна Сызранова**
Источник