

## Как легко похудеть к лету?

На улице – тепло! Доставая из шкафов одежду полегче, вы заметили, что с трудом в нее влезаете, непросто застегнуть замок любимых брюк, куда-то подевалась талия.

Лишние запасенные за долгую зиму объемы заметно портят настроение. Однако есть доступная и эффективная программа, которая поможет вам сбросить несколько килограммов, придать телу упругость, повысить жизненный тонус и встретить лето в хорошей форме.

Для начала подумайте, что в вашей диете и образе жизни отрицательно влияет на вес. Вы, скорее всего, мало двигаетесь, переедаете, любите себя побаловать излишними сладостями.

Теперь займемся настроем. Намного сложнее похудеть, если все время думать о том, как вы плохо выглядите, неэлегантны и вообще ужасно толсты. Почувствуйте себя королевой красоты (или мистером секси), добавьте в настроение чуть больше радости, легкости и, конечно, уверенности в успех (обязательное условие!).

Утром, сразу после пробуждения, сделаем пару упражнений для укрепления мышц живота. Это займет совсем немного времени. Отложите подушку, вытянитесь, лежа на спине.

1. Выдох, поясницу плотно прижать к низу. Вследствие выдоха живот сильно втянуть, а таз приподнять вверх. Повторить 10 раз.
2. Поднять обе ноги как можно выше. Поясницу плотно прижать к низу, не прогибаться. Колени выпрямить, обе ноги медленно опустить вниз, затем, не касаясь кровати, снова медленно поднять ноги вверх. Повторить 8 раз.

Перейдем в душ. Контрастный душ с чередованием горячей воды и холодной – хороший заряд бодрости на весь день, делает кожу упругой и помогает похудеть.

После душа – пол-стакана горячей кипяченой воды.

Завтрак. Обязательно завтракайте! Молочные продукты с низким содержанием жиров, каши, черный или серый хлеб, сыр, фрукты, травяные чаи.

Соблюдайте режим питания! Перерыв между едой не должен превышать 3 часов. Ешьте чаще, но меньше! Между основными приемами пищи съедайте несладкий фрукт или выпивайте стакан натурального сока. Лучше, конечно, свежавыжатые овощные, фруктовые соки и их смеси. Вместо кофе, газировок, сладких напитков – травяной или зеленый чай.

Пейте обычную воду. Холодная вода помогает похудеть, так как организм тратит энергию, чтобы ее согреть до температуры тела. Но будьте осторожны, берегите горло и не пейте холодную воду сразу после еды, так как это затруднит переваривание пищи.

Основной прием пищи начинайте с овощного блюда, лучше всего супа. Овощные супы легко готовить. Это могут быть супы-пюре или любые ваши любимые супы, приготовленные на овощном бульоне.

Замените традиционные гарниры из риса, лапши, картошки овощными салатами.

С салатами прекрасно сочетаются нежирная рыба, белое мясо, морепродукты. Их можно запекать, варить, готовить на гриле. Избегайте жирных соусов.

Заправки для салатов делайте из небольшого количества оливкового или подсолнечного масла и сока лимона или яблочного уксуса.

Меньше соли и сахара.

## Как легко похудеть к лету

Автор: admin  
15.09.2013 13:47 -

---

Больше двигайтесь. Используйте каждую свободную минуту для этого.

Ходите пешком 30 минут в день. Пройдитесь одну остановку, поднимитесь по лестнице, покачайте пресс во время рекламных пауз, сделайте несколько приседаний между делом.

Гуляйте в парках, выезжайте на природу.

Работа по дому, на даче – отличный вариант гимнастики. Только лучше избегать традиционной ошибки: хорошо поработать – много поесть. Не стоит после этого объедаться, например, жареной картошкой, заедая соленым салом и запивая литром кока-колы.

Терпение и настойчивость, хорошее настроение, удовольствие от здорового образа жизни – основные ключи к успеху!

Автор - **Юлия Погудина**

[Источник](#)