Автор: admin
24.07.2012 23:47 -

Как стать стройной?

Прежде всего, давайте выясним, зачем вам это нужно. Если подготовить себя к отпуску в откровенном купальнике – это одно. А вот если вы хотите победить недостатки фигуры, тогда придется изменить отношение к себе, а главное – к своему здоровью.

Причина бугорков и впадин на бедрах, ягодицах и других частях тела - не что иное, как результат образа жизни, который мы ведем. И не надо сейчас говорить, что жизнь такая и совсем нет времени. Дело в другом – ВЫ не находите его для себя. Поэтому надо сделать выбор. Либо – буду делать все, чтобы выглядеть так, как хочу, либо – просто буду хотеть. Если вы, уважаемая читательница, относитесь к первой категории, тогда нам по пути, и эта статья для Вас.

Итак, **самое главное правило – постоянство**. Лучше – меньше процедур, ограничений и нагрузок, но при этом обязательно – регулярность ухода за собой. И тогда это станет привычным и приятным делом для Вас, а результаты будут продолжительными и впечатляющими.

Физические нагрузки. Ни в коем случае не мучайте себя чрезмерными нагрузками. Это только может навредить. Но без физической активности в борьбе за красивое тело не обойтись. В зависимости от возраста и своего темперамента, выберите то, что подойдет именно Вам. (Автор с радостью, а главное с профессиональной точки зрения, подскажет, как сделать правильный и полезный выбор). Три раза в неделю – минимум, который зарядит Вас энергией. Это могут быть тренажеры, аэробика, йога, пешие прогулки... и банальная уборка квартиры.

Питание. Запомните: строгая диета – это не помощник, а враг Вашего здоровья и настроения. На ней невозможно долго сидеть, а изголодавшийся организм накапливает все усиленными темпами, и вес только увеличится. Если неправильно питаетесь, измените свои плохие привычки раз и навсегда. Это не значит, что категорически нельзя сладкое и жареное. Просто не ешьте много и перед сном. Больше овощей, фруктов, рыбы, нежирного мяса и кисломолочных продуктов.

Пейтечистую воду, особенно летом, когда мы теряем много жидкости. Ведь влага –

залог красоты нашей кожи. Откажитесь от газированных напитков. Сделать это несложно, а организм только скажет спасибо. Если любите зеленый чай, не отказывайте себе в удовольствии выпить чашечку. Научно доказано, что он способствует выведению шлаков и, возможно, даже предотвращает онкологические заболевания.

Ухаживайте за кожей. Пусть для Вас станет правилом – увлажнять ее после каждой водной процедуры. Контрастный душ – отличное средство не только взбодриться, но и повысить упругость кожи. Старайтесь избегать очень горячей воды и средств гигиены, которые сушат кожу. Особое внимание уделите ей летом, когда все жаждут стать золотистого цвета. Вы рискуете пожертвовать здоровьем, ведь даже незначительный ожог чреват не только преждевременным старением, но и риском кожных заболеваний.

Плавайте, если есть возможность, не только летом, но и целый год. Помимо удовольствия, плавание подтягивает фигуру, приводит в тонус мышцы и улучшает кровообращение.

Не отказывайте себе в **массаже и посещении сауны или бани**. И то, и другое поможет в борьбе с «апельсиновой коркой». Выведут токсины, излишки жидкости и усилят кровообращение. А кожа станет ровнее и более упругой. Только не злоупотребляйте парными. Помните, для сердца – это дополнительная нагрузка. Одного раза в неделю достаточно, чтобы «почистить» организм.

И еще – пусть все будет в радость. Помните, вы это делаете для себя, **самой лучшей женщины на земле.**
Все в ваших руках, и веря в себя, вы сможете сохранить и продлить молодость и красоту.

Автор - **Ирина Фирсова**
Источник