

## О чем нужно помнить в погоне за красотой?

Во все времена женщины боролись с "проблемными зонами". Изнурительные диеты, посещения салонов красоты и тренажерных залов. И немногие задумываются над побочными эффектами такого активного образа жизни. А они есть и часто оказываются намного серьезнее, чем нам кажется.

Начнем с диеты. Диета - достаточно неплохой способ избавиться от лишнего веса, и очистить свой организм. Да только вот с выбором диеты из многочисленного количества довольно сложно, и почему-то, мы выбираем ту, где поменьше нужно есть, наивно надеясь на быстрый результат. Это ошибочное направление, вес может незначительно уменьшиться, а вот проблемы со здоровьем и, в первую очередь, нарушение пищеварения вам обеспечены. Если Вы все же выбрали диету как способ для похудения, не поленитесь сходить к диетологу, который бы подобрал режим питания, оптимальный для вашего организма. Это достаточно сложная процедура. Диетолог должен проверить, как быстро происходит у Вас обмен веществ, какой образ жизни вы ведете и много других факторов влияющих на подбор продуктов, порцию и количество приемов пищи.

Не забываем о главных правилах: тщательно пережевывать пищу - чувство утоления голода приходит намного быстрее, да и сам процесс пищеварения облегчается для организма; есть небольшими порциями в одно и то же время (хотя бы приблизительно) - наш организм тогда подстраивается под режим питания и выделяет желудочный сок в определенное время, что также имеет благотворное влияние на процесс обмена веществ. Питание должно быть разнообразным и содержать витамины и питательные вещества, которые не производит наш организм.

Салоны красоты - весьма необходимые заведения, но и тут тоже нужно меру знать и быть уверенным, что Вас действительно обслуживает профессионал, который заботится о вашем внешнем виде. Перед тем, как применять какие-либо лечебно-косметические средства, необходимо проверить реакцию вашей кожи на это средство, определить какие именно вещества наиболее благотворно влияют на нее. Постоянно следить за состоянием кожи и изменениям.

И, конечно же, не забывать, что кожа нуждается в периодическом отдыхе, как от макияжа, так и от лечебно-косметических средств. Первым правилом вашего

косметолога должно быть: не навреди! не уверен, не используй!

Тренажерный зал - весьма полезно не только для вашей фигуры, но и для вашего здоровья. Кажется, что с этим пунктом проблем должно быть мало... но это только кажется на первый взгляд, на самом деле физические упражнения могут повредить здоровье не меньше, чем укрепить. Здесь также многое зависит от вашего инструктора и его профессионализма. Вы должны сразу объяснить ему цель своего прихода - укрепить здоровье и избавиться от лишних сантиметров на "проблемных местах". После чего инструктор должен проверить, при каких нагрузках у вас протекает аэробный процесс, когда анаэробный, как быстро у вас наступает утомление и много других особенностей вашего организма.

Первым правилом при выполнении физических упражнений является: не перегрузи. Лучше недотренированность, чем перегрузка. Вы должны понимать, - если вы начали заниматься спортом, то вы не должны бросать. Организм, который получал определенное время физическую нагрузку и перестал ее получать, страдает намного больше, чем организм, который никогда не занимался целенаправленными физическими упражнениями. Поэтому, если вы добились определенного результата и решили прекратить свое посещение тренажерного зала и фитнес-клуба, нужно уделять 20-30 минут физическим упражнениям дома.

Физические упражнения - легкая гимнастика с утра, которую можно совместить с вашими обычными утренними хлопотами. Например, застывая кровать, следить за осанкой, потягиваться и прогибаться, главное - воспринимать это не как обычные хлопоты, а как зарядку. Обязательна прогулка по утрам на свежем воздухе. Если нет времени, можно немного раньше просыпаться и на работу идти пешком (если очень далеко живете от работы и прогулка туда пешком становится маловероятным, то можно пройти мимо остановки и пойти на следующую). Желательно держать ровно спину и втягивать живот. Безусловно, вначале вы будете себя чувствовать весьма некомфортно, но со временем это войдет в привычку, а мышцы живота, бедер, спины привыкнут быть подтянутыми и, со временем, вы станете обладательницей плоского животика, подтянутых бедер и прямой осанки.

Если вы во время диеты, физических упражнений или других методов борьбы за сохранение красоты почувствуете недомогание, прекратите на время ваши процедуры и обратитесь к врачу. Ведь здоровье намного важнее. Помните, только здоровый человек может быть действительно красивым.

## О чем нужно помнить в погоне за красотой

Автор: admin

02.06.2011 22:54 -

---

Автор - **Света Моргун**

[Источник](#)