

Как улучшить фигуру, избавившись от живота?

О гладком, упругом, подтянутом животике мечтает любая женщина. Уютнее всего нам мечтается за чашкой чая с плюшками и печеньюшками. Однако есть повод выйти наконец-то из-за стола и решительным спортивным шагом устремиться навстречу своему анатомическому идеалу – новая суперэффективная программа коррекции живота!

Вечные три кита: питание, уход за кожей и движение

Пир без жира, сахара и алкоголя.

Перво-наперво нужно уменьшить количество жиров в своем рационе. Считается, что для поддержания стабильного веса позволительно съедать до 70 г жиров в день. Но коль скоро наша задача – поскорее извести уже имеющийся запас, сократим свою порцию до 30 г. На сладкое тоже особенно налегать не стоит, потому как сахар стимулирует активную выработку инсулина. А инсулин, в свою очередь, провоцирует ложные приступы голода. Так что не искушай себя без нужды.

Любое предприятие лучше начать на трезвую голову. И борьба с собственным животом – не исключение. К тому же алкоголь препятствует разрушению жиров. Все остальное можно есть, и пить, не терзаясь. Особенно показано налегать на продукты, содержащие калий, – восстанавливает водно-солевой обмен и выводит из организма шлаки.

«Мочалкин блюз» для живота.

Раз уж мы объявили животу войну, надобно вооружиться. Роликовые массажеры с посеребренными иглами, щетки с деревянными шипами, жесткие мочалки из люфы, рукавички из сизали хорошо стимулируют кровообращение, а стало быть, улучшают обмен веществ. Только массировать живот нужно грамотно: круговыми движениями сверху вниз.

Ежевика – ягода стройных.

Полезно побаловать себя ежевичной ванной. 100 г ежевичных листьев завариваем кипятком (1,5 стакана), настаиваем 10 мин. Добавляем стакан меда и 20 капель лавандового масла. Смесь выливаем в приготовленную ванну – оптимальная температура воды – не выше 37 градусов. Нежмся в душистой водичке 15 мин, и тут же в постель – потеть.

Мы его замаринуем.

Итак, живот тает, как снег по весне. Но предательские кожные складки остаются, напоминая о нашем былом несовершенстве. Поэтому из 100 мл уксуса, 30 мл спирта и 10 капель тимьянового масла приготовим лосьон, которым и будем ежедневно энергично растирать все тело. Начинать нужно со ступней и заканчивать подбородком. Лосьона хватит дней на десять.

Компресс на пресс.

Ледяные обертывания вокруг теплого, нежного животика – бр-р! Противно, но эффективно. Смазываем животик гелем из водорослей, накладываем очень холодный марлевый компресс с водорослями, ментолом и камфарой. Бинтовать живот нужно как можно туже. Терпим хотя бы 20 мин. Оптимальный режим процедуры 3 раза в неделю.

Выше голову, грудь вперед!

Право, неловко поминать такие банальности, однако давайте следить за осанкой. Подбородок приподнят, живот втянут, плечи назад, грудь вперед. Вот отличное упражнение, тонизирующее мышечный корсет. Ноги на ширине плеч, спина прямая, как строительный отвес. Поочередно медленно поднимаем руки вверх – раз по 10 каждую. Дышим глубоко и спокойно.

Дышите глубже – вы взволнованы!

Говорят, что от переживаний худеют. Напротив, стрессы как раз тормозят обменные процессы. Поэтому при малейших признаках беспокойства усаживаемся в тихий уголок, закрываем глаза и стараемся медленно, начиная со ступней, расслабить все мышцы тела – сдуваемся, как шарик.

Нет фигуры без физкультуры.

Мы уже морили наши животы и голодом, и холодом, и кислотой. Самое время ударить по ним велопробегом. Именно аэробные нагрузки вроде езды на велосипеде, плавания и бега трусцой сжигают максимальное количество жиров. Для начала хватит двух 20-минутных тренировок в неделю. Далее понемногу наращиваем темп и продолжительность занятий.

Благодаря этим правилам, Ваша талия будет выглядеть идеально.

Автор - **Евгения Нестерова**

[Источник](#)