

## Как получить плоский живот без тренировок в зале



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-poluchit-ploskij-zhivot-bez-trenirovok-v-zale/>

Чтобы получить плоский живот вовсе необязательно изнурять себя тренировками. Конечно, стоит отметить, что без последних на животе никогда не будет кубиков, однако сделать живот меньше можно и без физических усилий. Чтобы добиться такого результата, следуй простым советам.

Регулярно пей кефир

Чтобы живот не был большим и надутым, у тебя не должно быть проблем с тем, чтобы сходить в туалет. Так, следи, что у тебя был регулярных стул, и ты заметишь уменьшение живота. Конечно, данный совет не подойдет девушкам, в которых есть реальные проблемы с лишним весом. Но в таком случае, без спорта попросту не обойтись. Также, как и без диеты. Внеси в свой ежедневный рацион кефир. Его можно пить, как утром, так и вечером. Главное, чтобы его употребление осуществлялось между основными приемами пищи. Таким образом ты наладишь работу кишечника.

#### Тщательно жуй пищу

Чем тщательнее ты жуешь во время еды, тем проще твоему организму будет переварить пищу. А это значит, что твой желудок попросту не растянется, и плоский живот останется плоским. Кроме того, такой прием помогает меньше кушать. Ведь, тщательно пережеванная еда быстрее дает чувство сытости.

#### Пей воду

Похоже, уже совсем скоро, можно будет говорить, что при любых проблемах нужно пить больше воды, ведь данную рекомендацию можно встретить в статье любой направленности. Однако нужно подчеркнуть, что в вопросе плоского живота это действительно очень важно. Так, если организм чувствует дефицит воды, он начинает задерживать жидкость в организме. Живот в такой ситуации всегда увеличивается в объеме.

#### Втягивай живот

Этот совет поможет не просто убрать живот визуально, но и поможет укрепить мышцы пресса. Так, когда ходишь, просто втягивай живот, держа его в постоянном напряжении. Специалисты советуют делать это сетями: пару минут напряжения пару минут расслабления. Таким образом ты не только сможешь визуально сделать живот стройнее, но и со временем убрать жировую прослойку, а также укрепить мышцы пресса.

Чтобы живот был стройным, старайся употреблять в пищу как можно меньше простых углеводов, делая акцент на овощи и белки. Также избегай пищи, которая провоцирует метеоризм.