

Осиная талия. Можно? Нужно?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/osinaya-taliya-mozhno-nuzhno/>

Вопрос, как похудеть в талии, волнует многих. Но, как известно, форма фигуры во многом определена генетически. Это же относится и к талии. Если с ней были проблемы у мам, бабушек, прабабушек, то и вы вряд ли сможете добиться «осиной» талии, о которой мечтаете. Проще сделать стройной всю фигуру, а затем подчеркнуть вашу шикарную грудь или привлекательную попку или точеные ноги. Поэтому подход должен быть комплексным, чтобы стройным было все!

Прежде всего, обратите внимание на то, что и как вы едите. Недовольны лишними килограммами? Сократите количество пищи, увеличьте число порций, чтобы оно достигло 5-6 раз в день. Ешьте понемногу и не употребляйте высококалорийную еду. Просто постарайтесь свести ее потребление к минимуму! А почувствовав, что в организм попало больше калорий, чем нужно, эффективнее займитесь упражнениями в этот и последующий день.

Важно уменьшить употребление жирной и сладкой, соленой и жареной пищи. Она откладывается на боках и на животе в виде жира и тяжела для желудочно-кишечного

тракта. Посчитайте калорийность вашего ежедневного рациона и уберите из него фаст-фуд, майонез, покупные соусы, жареную курочку, жирную рыбку и мясо, от которых «так и скачет» холестерин. Организму сразу станет намного легче, и если еще воспользоваться какой-нибудь необременительной для вас диетой, то и настроение улучшится, и талия (а вместе с ней и бедра, и складки жира на спине) начнут постепенно таять.

Не забудьте и о регулярных разгрузочных днях.