

Правила похудения, которые должна знать каждая женщина



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravila-pohudeniya-kotorye-dolzha-znat-kazhdaya-zhenshina/>

1) Жир на животе не сжигается во время того, когда вы работаете над мышцами пресса. Пресс будет, но под слоем жира. так что живот даже увеличится в объеме. Чтобы на животе сгорал жир, все время втягивайте его и напрягайте мышцы.

2) Лучше всего от бедер помогают махи, от икр растяжка, от ног ходьба

3) Чтобы мышцы качались красиво и не нарастали, как у качков, занимайтесь 2-3 раза в неделю и обязательно делайте растяжку после тренировок

4) С утра натощак 2 стакана воды, можно с лимоном, через 10 минут 2 ложки оливкового или льняного масла (чтобы был нужный жир в организме, для груди и сохранения менструального цикла).

- 5) Через 10-15 минут завтрак. Он должен быть плотным и полноценным, дабы дать сигнал организму, что пора просыпаться, а также обеспечивать энергией на весь день
- 6) Еду не запивать и после приема пищи еще минут 40 ничего не пейте! Это замедляет пищеварение, приводит к тяжести, расширяет стенки желудка.
- 7) Есть чаще, но по-малу. В идеале для разгона метаболизма нужно питаться 5 раз в день через каждые 3 часа и в одно и то же время (чтобы организм привык и лучше работал)
- 8) Бани и сауны не сжигают жир, лишь выводят воду из организма, которая возвращается через 2 часа.
- 9) Не есть после шести клише. Есть не нужно за 3-4 часа до сна.
- 10) После 16 только белковая пища. Углеводы во второй половине дня превращаются в жир.
- 11) Контрастный душ панацея от всего. Увеличивает циркуляцию крови, соответственно, ускоряется метаболизм, разглаживается целлюлит, а также улучшается цвет лица и появляется сила воли.
- 12) Тщательно пережевывай пищу, медленно и вдумчиво. Опять же, чтобы разогнать метаболизм. знаешь, почему некоторые много едят и не толстеют? метаболизм хороший! Это еще и секрет француженок они не торопятся во время еды и никогда не перекусывают!
- 13) Чувство насыщения приходит спустя 20 минут, после того как ты съела достаточно.
- 14) Преврати приемы пищи в пытку. Сиди с прямой спиной, без телевизора/книги, используй все приборы, сервируй стол по всем правилам! Представь, что перед тобой сидит парень!
- 15) Захотелось перекусить, а не надо бы? Сделай 20 приседаний, 50 прыжков! Прими ароматную ванную, сходи в магазин.
- 16) Кофе, сигареты, алкоголь, газировка, фастфуд, чипсы, майонез, колбаса твои основные враги. Заучи эти слова и ассоциируй их с целлюлитом и боками. Ненавидь их!
- 17) Орехи, масло полезно, но в малых количествах. Это суперкалорийные продукты, так что горстка орехов, которыми так легко увлечься, могут составить всю предполагаемую калорийность твоего дня! Поэтому не увлекайся маслом, заправляя салат.

Если хочешь сделать свое тело идеальным, тогда подписывайся на нашу группу. Тут много интересных статей и упражнений, которые тебе помогут!