

Золотые правила, которые должна знать каждая ухоженная девушка



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zolotyie-pravila-kotorye-dolzha-znat-kazhdaya-uhozhennaya-devushka/>

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). также можно съесть зеленое яблоко. оно помогает еще и если вы нажрались.

- 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. вперед к новым привычкам!
- 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. представь, сколько всего можно сожрать за 20 мин! так что медли с едой.
- 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! и если уж ты совсем закаленная, попробуй есть голая перед зеркалом!
- 15) захотелось перекусить, а не надо бы? сделай 20 приседаний, 50 прыжков! прими ароматную ванную, сходи в магазин и посмотри на шмотки!
- 16) упражнения делай через каждые 5 мин. сидишь перед компом - пошла пресс качнула. через 5 минут - попросидела. и размялась, и калории потратила
- 17) от спорта не хочется есть по двум причинам: физически - органы растрясутся, вспотеешь, психологически - тратила калории, не захочешь набирать
- 18) каждый час пей по стакану воды (лучше мелкими глотками - так полезнее). преврати это в увлекательный процесс - добавляй лимон, мяту. полюби воду.
- 19) кофе, сигареты, алкоголь, газировка, фастфуд, чипсы, майонез, колбаса - твои основные враги. заучи эти слова и ассоциируй их с целлюлитом и боками. ненавидь их!
- 20) 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. от этого из 100 ккал там может содержаться уже 200, 300, 500...8 орехов в день, больше не нужно.
- 21) картошка - только не жареная. если очень хочется, съешь картофель в мундире или на

худой конец пюре.

22) что в белом, что в сером хлебе калорий одинаково. так что без предрассудков - приучайся есть без хлеба или переходи на ржаной

23) не пей чай, вообще не имей такой привычки! только если отдельно от еды. и без сахара, зачем тебе пустые углеводы? это чистый яд. замени его на мед.

24) зеленый чай - 2 кружки в день. успокаивает, способствует очищению