



Наконец ценой невероятных усилий вы достигли идеала в фигуре. Однако расслабляться нельзя – фигура, особенно полученная ценой достаточно долгих тренировок и диет, имеет специфику портиться, если дать себе слабину. Поэтому сложно не столько похудеть или накачать мышцы, а поддерживать красоту тела ежедневно.

Однако все зависит от мотивации и цели похудения. Если вы поставили себе цель похудеть, привести тело и мышцы в порядок, держать себя в такой форме и вести здоровый образ жизни – тогда все просто. Всего-то необходимо соблюдать ежедневно ряд нехитрых правил, не отступать и не расслабляться!

Как выходить из диеты

Если вы худели на строгих диетах, следует плавно и медленно выходить из диеты, закрепившись на правильном и **низкокалорийном питании** в течение полугода-года. Этого времени будет достаточно для того, чтобы организм перестроился на работу в новом теле.

Выход из любой диеты в 2-3 раза длиннее самой диеты, и чем строже она была, тем плавнее из нее следует выходить. Например, если вы голодали 3 дня, выходить из голодания нужно примерно 5-7 дней, иначе организм может не справиться с «тяжелой»

Как поддержать фигуру в тонусе?

Автор: Administrator
25.04.2013 20:24 -

для него после ограничений пищей, а это влечет за собой приступ панкреатита или желчной колики.

Ешьте больше овощей и фруктов, клетчатки и цельных круп, употребляйте натуральные продукты. Пейте больше чистой или минеральной воды без газа, **фреши**, разбавленные водой, не злоупотребляйте чаем и кофе.

Как не поправиться: 5 правил для идеальной фигуры

1. Занимайтесь фитнесом!



Подружитесь или влюбитесь в инструктора по фитнесу, – тогда у вас будет большее желание заниматься. Тренировки должны быть регулярными, не менее 2-3 раз в неделю. Можно заменить их **плаванием**, особенно если в бассейне с вами одновременно тренируются пловцы.

Заведите собаку и гуляйте с ней ежедневно по часу утром и вечером, совершая **пробежки** или пешие прогулки в интенсивном темпе. Ходите пешком на свой этаж, до офиса, до конечной остановки транспорта. Вернувшись домой, проводите несложный комплекс упражнений: зарядку, гимнастику, **занимайтесь йогой**.

Совсем занятые могут утром и вечером делать по 10 полноценных отжиманий и принимать контрастный душ. Это позволит держать тело в тонусе.

Как поддержать фигуру в тонусе?

Автор: Administrator
25.04.2013 20:24 -

2. Питайтесь по правилам

Покупайте продукты на один раз, чтобы приготовить и тут же съесть, и не было соблазна прокрасться ночью в холодильник, пока совесть спит! На случай приступов голода поставьте в холодильник кефир, **йогурт** без сахара или что-то еще легкое и некалорийное, на стол – яблоки и груши. Ваше «хочу» бросит взгляд ни них, поест и успокоится. А вы не получите лишних калорий.

3. Найдите единомышленниц

Многие подруги, глядя на ваше постройневшее тело, начнут язвить – «и надолго ли тебя хватит?». Поэтому вам нужно такое окружение, которое будет помогать вам, поддерживать и подстегивать в сохранении фигуры.

Найдите единомышленниц: девушек, готовых вместе с вами сесть на диету, прятать от вас **сладости** и всячески вас стимулировать. Ваше окружение и настрой очень важны, от них зависит настроение и уровень гормонов счастья. Ведь когда вы собой довольны, вы буквально парите в облаках, и даже есть не хочется! А вот если гормонов счастья не хватает, вы заедаете грусть и стрессы, и ваша рука непроизвольно тянется к шоколадке.

4. Много отдыхайте

Тело в стрессе – одна из причин вашего проблемного веса. Это касается не только нервного перенапряжения, но и длительного недосыпа. Во-первых, потому, что пока вы не легли спать, можно несколько раз поесть.



Как поддержать фигуру в тонусе?

Автор: Administrator
25.04.2013 20:24 -

Во-вторых, во время сна происходит снижение уровня стресса и тревоги, **нормализуется обмен веществ**

. Недосыпы повышают в организме уровень адреналина и кортизола, а эти гормоны приводят к активации аппетита.

5. Любите

А еще, чтобы держать себя в форме, регулярно занимайтесь сексом. Compliments и ласки партнера не только повышают уровень гормонов, отвечающих за отличное настроение. Осознание привлекательности вашего стройного тела – самый сильный стимул держать себя в форме.

Алена ПАРЕЦКАЯ

**Получите инструкцию по похудению совершенно бесплатно!
НАЧАТЬ ТЕСТ**