



**Йога помогает длительное время сохранять результаты пластической операции лифтинга ягодиц. Данный тип процедур стал особенно популярным после королевской свадьбы в Великобритании.**

Долгие годы общество культивировало красоту и размеры женского бюста, из-за чего увеличения груди оставалось самой популярной в мире пластикой. Но недавние тренды показывают, что все большее количество женщин хотят перед изменением бюста успеть изменить другую, более важную для них часть тела. Речь об операциях по изменению формы ягодиц.

**Подтяжка ягодиц** это пластическая операция, о которой в последние года два говорят больше остальных. Невольной законодательницей тренда стала родная сестра герцогини Кембриджской Пиппа Миддлтон, которая появилась на свадьбе принца Уильяма в обтягивающем белом платье. Британцы принялись дружно восхищаться попой Пиппы и страстно желать иметь такую же.

Из Британии мода на **подтяжку ягодиц** перешла в США, где свадьбой интересовались чуть меньше. А сегодня десятки тысяч женщин, отправляющихся на данную операцию, уже и понятия не имеют о том, кто такая Пиппа Миддлтон. Но они хотят иметь ягодицы более совершенной формы, потому что это очень актуально и востребовано.

## Результат после подтяжки ягодиц сохраняет йога

Автор: Administrator  
24.06.2013 11:21 -

---

Сама операция не является чем-то революционным и радикально новым. Правда, современные пластические хирурги сделали подтяжку ягодиц более безопасной и эффективной. В ходе операции натуральный жир тела забирается с разных частей женского тела (там, где он лишний) и закачивается в ягодицы. Они обретают желаемую форму, которую надо потом поддерживать. Многие специалисты рекомендуют для этого спорт.

Самым эффективным способом поддержки результатов операции некоторые пластические хирурги из США называют йогу. Она требует меньшего физического напряжения, чем упражнения на тренажерах, но позволяет нагружать ключевые мышцы ягодиц под разным углом сопротивления. Комбинация из нескольких упражнений йоги, рассчитанных на тренировку попы, позволяет удержать полученные пропорции неопределенно долгий промежуток времени. Кстати, Йога позволит улучшить и другие части тела, равно как и сделать весь организм более здоровым и крепким.