



Статья рассказывает о том, как лучше проводить похудение и оздоровление организма, о самых важных ошибках, которые совершаются людьми с избыточным весом при похудении.

Здоровые люди всегда выглядят хорошо, у них свежий цвет лица, отличные волосы, здоровые зубы, стройная фигура. Если Вы не можете отнести себя к такой категории, нужно поскорее все исправить, и начать необходимо с фигуры. Правильное питание, специальный комплекс упражнений сделают свое дело, а за изящным силуэтом подтянется весь организм, он как бы оздоровится, и эти преобразования обязательно скажутся в лучшую сторону на внешнем виде.

Отметим, что быстро сбросить лишний вес помогут занятия йогой и восточные танцы. А сохранить гибкость стопы во время танца помогут джазовки. [Купить джазовки](#) хорошего качества можно в специализированных магазинах, к примеру, в интернет - магазине sportprize.ru:



Представьте, сидите Вы в машине Mazda в России Москва - «у Ваших ног». Вы здоровая и весьма привлекательная особа, излучаете оптимизм и уверенность в себе, а всего несколько месяцев назад страдали от избыточного веса и сопутствующих ему заболеваний. Представили! А теперь давайте худеть. Для начала рассмотрим, как это делать не нужно. Чтобы процесс похудения не обернулся болезненным расстройством для организма, итак, не стоит:

1. Ставить клизмы. (Некоторые считают, что таким образом можно похудеть, полный абсурд.)

2. Пить чай для похудения. Все они обладают ярко выраженным слабительным действием, поэтому их чрезмерное употребление может вызвать нарушение пищеварения.

3. Использовать мочегонные средства, сауны, массаж. Нет, ну массаж и сауна - это, конечно, полезно, и в комплексе с другими действиями, направленными на похудение, они имеют смысл, но самостоятельно малоэффективны.

4. Употреблять препараты, которые уменьшают аппетит. Все они очень вредные.

5. Употреблять препараты - «жиросжигатели». Вместе с жиром Вы потеряете витамины А, Е, D – это скажется на коже, волосах. В общем, внешний вид будет весьма потрепан, а это нам незачем, мы ведь собираемся покорять столицу.

6. Ни в коем случае не голодайте. Эффект не стабилен, огромный стресс для организма, после голодовки наберете с лихвой.

Еще одно важное правило – «Не худейте быстро!» Минус 3 % в месяц от общего веса - в самый раз, 5% и более уже могут спровоцировать в дальнейшем обратный похудению процесс – ожирение и еще в подарок кучу недугов, в частности, сердечно-сосудистые нарушения. Не верьте рекламе препаратов, обещающих за неделю избавить Вас от 10-20 кг. Это, может, и так, но какой ценой, это Вам не реклама Kia Москва может Вас не

Похудение: главные ошибки

Автор: Administrator

08.07.2016 18:51 - Обновлено 08.07.2016 18:55

дождаться.

Худеть правильно совсем не сложно и не так дорого, как и Citroen с3 цена. Вам нужно разработать индивидуальную программу для похудения, она включает в себя правильное питание (разумную диету), комплекс физических упражнений. Конечно, лучше было бы в идеале обратиться к специалистам - диетологу, инструктору по фитнесу, грамотному врачу-терапевту, который бы наблюдал за Вашим здоровьем в процессе всего похудения.