

Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

Программа «Вечернее платье»: Как похудеть за 7 дней!



До коронного выхода в вечернем наряде осталась всего лишь неделя, а вы с ужасом обнаружили, что любимое платье трещит по швам?

Не отчаивайтесь!

Эффективный план спасения вашей фигуры поможет прийти в форму всего за 7 дней. Причем с удовольствием! Вам всего лишь нужно будет четко следовать несложной программе похудения.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Совет дня:

Повесьте на видном месте свое любимое платье, а рядом – фото модели, параметрам которой вы хотели бы соответствовать.

Диета дня

Завтрак: овощной или фруктовый салат, зеленый чай с медом.

Обед: овощной салат с 5% творогом.

Ужин: гречневая каша на воде, обезжиренный кефир. В качестве перекусов – яблоки и грейпфруты.

Процедура дня

Антицеллюлитный массаж со специальным кремом (добавьте в него 5 капель эфирного масла мяты). Массируйте проблемные зоны не менее 5 минут: внутреннюю поверхность бедер по направлению вверх, живот – по часовой стрелке.

ВТОРНИК

Совет дня

Больше движения! Ходите пешком на работу, забудьте о лифте. Гуляйте после обеда – это полезно не только для фигуры, но и для цвета лица. Ненавидите диеты? Тогда ешьте, что хотите, но строго считайте калории – не более 1200 в день.

Диета дня

Завтрак: любая каша на воде без соли.

Обед: овощной суп, запеченная рыба.

Ужин: тушеные на воде овощи (подойдут любые, кроме картофеля).

Процедура дня

Во время душа сделайте пилинг всего тела. Подойдут как магазинные скрабы, так и домашнего приготовления. Например, мелко перемолотая морская соль, перемешанная с кофейной гущей и эфирным маслом апельсина.

СРЕДА

Совет дня

Пейте не менее 1,5 л воды в день – это ускоряет обмен веществ и успокаивает ложное чувство голода.

Диета дня

Завтрак: мюсли с нежирным йогуртом.

Обед: салат из овощей, посыпанный тертым сыром.

Ужин: овощной суп, печеные овощи без соли.

Процедура дня

Примите теплую ванну с морской солью и эфирными маслами грейпфрута, фенхеля или апельсина – они не только усмиряют аппетит, но и борются с целлюлитом.

ЧЕТВЕРГ

Совет дня

Отвар корня петрушки перед завтраком и отвар бессмертника перед обедом и ужином ускорят обмен веществ и выведут лишнюю жидкость.

Диета дня

Завтрак: кукурузные хлопья с нежирным молоком или йогуртом.

Обед: овощной салат, 2 варенных яйца.

Ужин: печеная тыква с черным перцем и овощной салат.

Процедура дня

Маска для зоны декольте: нанесите на чистую кожу яичный белок, через 15 минут смойте вначале теплой, а затем – прохладной водой.

ПЯТНИЦА

Совет дня

Всегда ешьте вовремя, по графику – ваш организм не будет бояться голода, и вы легко избавитесь от лишних килограммов. Но ужинайте не позже 18 часов – это важное условие успешного снижения веса.

Диета дня

Завтрак: пара тостов из цельнозернового хлеба с тонким слоем масла.

Обед: овощной салат с 5% творогом.

Ужин: салат из свеклы, капусты и моркови, заправленный оливковым маслом.

Процедура дня

Ускорьте процесс похудения антицеллюлитной маской для тела на основе водорослей (можно купить в магазине). После маски сделайте продолжительный массаж проблемных зон.

СУББОТА

Совет дня

Танцуйте! Отправьтесь на занятие в клуб или энергично подвигайтесь под любимую музыку: и настроение улучшится, и калории сгорят.

Диета дня

Разгружаемся! Постарайтесь сегодня пить только воду или зеленый чай без сахара (можно с медом). Если выдержать такой режим сложно, ешьте гречневую кашу на воде, пейте обезжиренный кефир. Один разгрузочный день в неделю на гречневой каше без соли – и килограмма веса как не бывало!

Процедура дня

Повторите сеанс в солярии или начните пользоваться автозагаром – вы поразите всех свежим, приятным цветом кожи.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Совет дня

Отправляйтесь за покупками: теперь можно позволить себе не только вечернее платье на размер меньше, но и все модные штучки, о которых вы так мечтали!

Диета дня

Завтрак: овощной салат и каша на воде.

Обед: овощной суп.

Ужин: творог с курагой и медом.

Процедура дня

Побалуйте лицо, шею и область декольте увлажняющей маской.
