

Как приобрести плоский живот

Казалось бы, нужно меньше кушать!

Но не все так просто оказывается.

Если вам хочется похудеть только в животе у вас ничего не выйдет, потому что человек - это целостная система, если худеть, то всем телом.

Для девушек легкая нагрузка типа стрип пластики или танца живота вполне будет достаточно. Тем более они не так надоедают и это танцевальный навык, с помощью которого вы сможете соблазнить вашего любимого.

Уделять занятиям, к примеру, можно 2 часа в день, если вы ведете неподвижный образ жизни. Если же нет денег на абонемент, можно скачать видео-обучение с Интернета.

Самый трудный шаг - это первый шаг.. Потом ваше тело само будет просить нагрузок. Главное получать удовольствие, если вам не нравится, ищите ту программу, с которой вы будете чувствовать и видеть свою сексуальность и красоту.

Девушкам, которые никогда не имели плоский живот, худеть будет труднее, к таким девушкам отношусь и я. Красивое тело - это в первую очередь ежедневный труд. Но кто сказал, что он не приносит удовольствие?

Вот моя личная система идеального тела:

1.Диета. Самая эффективная - это кушать небольшими порциями через 2-3 часа с маленькой тарелки и миски, чашку для питья наоборот взять крупную; на работе кушать фрукты; исключить все неприродные продукты, кушать то, что прописала природа; сахар заменить сухофруктами и медом; ограничить употребление мяса. Есть 6 -7 раз в день, и обмен веществ ускорится. Пускай голод станет вашим ориентиром. Обязательно устраивайте праздники для желудка, как награду, только при одном условии не переедать, опасно!!!

2.Физическая нагрузка. Тут по выбору. Идеально это - ходьба на свежем воздухе, но я бы посоветовала танцевать, тело преобразуется и подтягивается через месяц, становится привлекательным... Вы влюбитесь в себя и похорошеете... Если заниматься каждый день, то жирок никогда не наберется. И еще забудьте про свой идеальный вес - он у каждого индивидуален. Ваша природа сама знает, сколько нужно весить вашему телу. Ваш ориентир - это зеркало, ремень, одежда. Весами вы будете проверять и подтверждать факт, что килограммы уходят.

3.Позитивный настрой. Без этого, к сожалению, все вышесказанное не работает. Подойдите к зеркалу в нижнем белье, посмотрите и скажите, что вы видите?

Увидьте достоинства вашей фигуры. Учитесь видеть красоту. Цените то, что вы имеете, без этого вы не получите большего.

Что на самом деле значит плоский живот? Неужели он настолько важен, и без него женщина не красива? Ошибаетесь...

В эстетических пределах пухлый и подтянутый животик выглядит даже мило и сексуально...

Вы нечто больше чем ваше тело, не забывайте. Если есть нечто важнее и больше, то тело вам подвластно, и лишний жирок- это не проблема. Ведь недовольство собой находится в первую очередь в вашей голове.

Я хочу привести пример из фильма-сказки "Пенелопа". У девушки вместо носика был пяточок. Она изменилась только тогда, когда смирилась с ситуацией и приняла сама себя, такой как есть.

Психология имеет огромное значение в процессе похудения. Мы пляшем под дудку общества, которое считает плоский живот идеалом...

На самом деле не столь уж важно как вы выглядите, главное как вы себя воспринимаете, любите ли вы себя? Но все же - мы это общество, а общество это мы. Конечно, стоит тянуться к идеалу, но, прежде оценив и поблагодарив природу за то, что есть.

Говорят, красота требует жертв, а мне кажется, она требует удовлетворенности собой... Радуйтесь, что скоро вы получите ваш идеал, это возможно!!!

Что же до меня, то я больше чем на пол пути, поменявши в целом образ жизни, я полюбила себя. Моя талия преобразилась...

Удачи Вам! Помните, раз у кого-то получилось добиться желаемого результата, то и у вас все получится.