



Любите свой вес, не боритесь с ним и снижайте не спеша!
Мой [блог](#) — это попытка помочь Вам!

Секрет твоей фигуры



Почему, соблюдая одинаковую диету, одни не меняются, а другие тают на глазах?

Чем объяснить, что, занимаясь на тренажерах, кто-то сбрасывает вес, а кто-то, наоборот, набирает?

Из-за чего некоторые женщины в первую очередь поправляются в бедрах, другие в зоне живота, а третьи везде

равномерно?

Ученые уверяют, что причина кроется в генетике и гормонах.

От природы у каждой из нас доминирует работа одной из **четырёх желез**: щитовидной, гипофиза, яичников или надпочечников. Это влияет на пропорции фигуры, обмен веществ, психику.

Гормоны, стоящие «у власти», определяют, будем мы полнеть в бедрах или в талии, балдеть от йоги или от бега, наслаждаться покоем или общением, поправляться от макарон или от мяса.

Генетически все женщины делятся на четыре «гормонотипа», отличающихся не только внешне, но и внутренне. Узнав свой тип, вы сможете подобрать для тела правильное питание, оптимальную нагрузку и необходимое косметическое средство.

Тренируясь без учета гормональных особенностей, вы лишь выматываете свой организм. Ибо *логичный ответ тела на неверные действия - сопротивление.*

Так же и с питанием: *сократив количество калорий за счет нужных продуктов, вы постоянно будете голодной и в то же время прибавите в весе.*

Чтобы выяснить, что хорошо именно для вас, не надо проходить медицинских тестов. Взгляните в зеркало: результат работы желез внутренней секреции лежит на поверхности!

Давайте рассмотрим их!

АКТИВНЫЕ

Что доминирует?

У этих женщин среди работы желез внутренней секреции доминируют надпочечники.

Главные признаки

У активных женщин, как правило, верхняя часть тела прилично крупнее нижней: широкая грудная клетка и плечи, сильные руки и ноги, небольшие ягодицы.

У таких дам достаточно упругая кожа, и они незнакомы с целлюлитом. Полнеть активные девушки начинают с области груди, рук и живота. Они с легкостью наращивают мышцы.

Психотип

Лидеры по природе, «активистки» быстро принимают решения, не любят прислушиваться к советам и, как правило, берут всю ответственность на себя. Немудрено, что такие дамы не знают меры ни в чем: ни в работе, ни в спорте, ни в еде. Увы, но часто они бывают просто неуправляемы и чересчур резки.

Основные преимущества

Женщины активного типа выглядят стройными, даже если они никогда не занимались спортом или имеют склонность к полноте. Отсутствие целлюлита и упругая кожа позволяют телу дольше оставаться молодым и подтянутым. А стройные бедра и подтянутые ягодицы вызывают зависть подруг.

Недостатки

В самые короткие сроки они могут наращивать мышцы, приобретая «борцовский» силуэт: мощный верх при узких бедрах и короткой шее. Занятия спортом, одежда и уход за собой должны быть направлены на то, чтобы максимально подчеркнуть женственные изгибы тела. Тем более что крупные плечи и грудная клетка очень часто побуждают активных женщин некрасиво сутулиться.

Питание

Большинство женщин этого типа любят мясо, соленые и пряные блюда и алкоголь. Но именно этих продуктов им, как это ни грустно, следует избегать. По мнению диетологов, оптимальной здесь будет вегетарианская, фруктово-

овощная диета. Из животных белков дозволяются птица, рыба и молочные продукты. Специалисты не рекомендуют красное мясо, выпечку, а также сливки, масло и шоколад. Аскетичное меню дозволяется разнообразить морепродуктами.

Гармония

Активные барышни находятся в постоянном возбуждении и напряжении, поэтому им не помешает периодически отключаться. Научитесь наслаждаться такими простыми вещами, как шелест листвы или шум дождя. Надпочечники, чьи функции доминируют в организме «активисток», делают их преданными поклонницами солнца. Почаще подставляйте лицо его лучам. Увидите, настроение станет лучше и ровнее, эмоции улягутся, и все проблемы покажутся проще. Только, пожалуйста, не забудьте о хорошем солнцезащитном креме!

Спорт

Адреналин - гормон, вырабатываемый надпочечниками, требует постоянного движения. Только так гиперактивные дамы достигают душевного баланса. Оптимальны нагрузки, рассчитанные на развитие выносливости: бег на длинные дистанции, степ-аэробика, лыжи, сайклинг. Но лучше всего поддерживают их формы плавание, которое не накачивает мышцы, а «моделирует» их. Кроме того, вода охлаждает пыл, а большая амплитуда движений рук и ног развивает гибкость, которая всегда кстати.

ТОНКИЕ

Что доминирует?

У представительниц этого типа доминирует гипофиз.

Главные признаки

Они действительно кажутся тоненькими, даже хрупкими: при широких бедрах и плечах у них узкие кости, небольшие ягодицы и практически незаметная талия.

Психотип

Интроверты по природе, тонкие девушки часто замкнуты, но не из-за озлобленности, а по причине самодостаточности. Иногда они так погружаются в мир своих мыслей, что забывают не только о потребностях окружающих, но и о собственном теле. Им сложно начать заниматься спортом, следить за питанием и выделять больше времени уходу за кожей.

Основные преимущества

Равномерное распределение жира помогает долго оставаться худой, но, что немаловажно, не костлявой.

Недостатки

Круглый животик и слабо выраженная талия - вот, пожалуй, главные поводы недовольства этих дам. Ведь даже слегка располнев, они начинают походить на пухленьких ангелочков. Причиной служит слабая лимфосистема, из-за которой скапливается жидкость под кожей. Тело становится отечным и рыхлым, и многие ошибочно принимают такие изменения за целлюлит.

Питание

Как можно меньше углеводов! Никакого хлеба, булок, сладких фруктов, макарон. Зато для белков и овощей ограничений не существует. Организм тонких женщин чутко подчинен биоритмам. Поэтому завтрак должен быть обильным, а ужин минимальным. Во избежание неэстетичных отеков не рекомендуется пить воду вечером. Оптимальны китайская или тайская кухни, где используется большое количество овощей.

Гармония

Изящные женщины должны посвящать много времени себе. Они чувствительны к запахам, звукам и оттенкам. В доме всегда должны быть яркие, благоухающие цветы, ароматические свечи, палочки и саше.

Психологическое равновесие помогут поддержать и интенсивные силовые тренировки, которые способны увести вечно погруженных в себя изящных женщин «из головы в тело». Тем, кто активно худеет, стоит составить диаграмму своих достижений в деле похудания: любительницам все анализировать это просто необходимо.

Спорт

Поскольку такие дамы редко делают что-то для своего тела, заставить их двигаться очень трудно. Но, на их счастье, природная стройность и спокойствие позволяют изящным девушкам выполнять мало упражнений на выносливость. В больших количествах такие нагрузки лишь изнурят утонченный организм. Главное внимание должно быть уделено силовому тренингу: мышцы придадут силуэту рельефность, уберут живот и подчеркнут талию. Безусловно, звездой бодибилдинга тонкая женщина не станет. Да ей это и незачем.

ОПТИМАЛЬНЫЕ

Что доминирует?

У этих дам доминирующей является щитовидная железа.

Главные признаки

У них тонкие, длинные руки и ноги, одинаковой ширины плечи и бедра . Такая фигура с высокой, ярко выраженной талией и пропорциональными, округлыми ягодицами чем-то напоминает песочные часы. Оптимальные женщины начинают полнеть, как правило, с бедер и живота. Однако даже при избыточном весе ноги и руки остаются тонкими.

Склонны к умеренному целлюлиту. Нарращивают мышцы с трудом.

Психотип

Веселые и активные, эти непредсказуемые фантазерки никогда не лезут за словом в карман, очаровывая всех и вся. Их хвастовство, всезнайство, болтливость, перфекционизм и нетерпимость могут доводить окружающих до белого каления. Но природное обаяние и шарм берут свое, и таких барышень быстро прощают.

Основные преимущества

При отсутствии избыточного веса силуэт действительно практически оптимален (90-60-90). Отличные пропорции, изящные жесты, легкая походка - не женщина, мечта!

Недостатки

Их слабые места - мускулатура (наращивают с трудом) и кости (хрупкие). Кожа тела тонкая, сухая, склонная к потере тонуса.

Питание

Как ни удивительно, но главное место в рационе столь ярких личностей должны занимать продукты зеленого цвета. И не ради обретения душевной гармонии, а для поддержания сил. Салат, щавель, руккола, брокколи, лук, петрушка, зеленая фасоль не только зарядят энергией и выведут столь нежелательные токсины, но и восполнят дефицит витаминов в организме. Необходимы также животные белки, обезжиренные молочные продукты и растительные жиры, содержащиеся в большом количестве в таких продуктах,

как, например, оливки, семечки подсолнуха или тыквы, авокадо, миндаль, арахис и фундук.

Гармония

Несмотря на оптимальное телосложение, душевное состояние этих барышень гармоничным никак не назовешь. Они весьма болезненно реагируют на критику, легко обижаются и порой предъявляют к себе завышенные требования. Психологи советуют поддерживать им свой психологический баланс с помощью живых зеленых растений. Кто бы мог подумать, что горшок с одиноким кактусом у компьютера способен примирить с окружающим миром...

Спорт

Движение для них - это жизнь. Скучные занятия на тренажерах здесь исключены. Лучший результат способны дать энергичные групповые тренировки - степ, латиноамериканские танцы, аквааэробика и т. д. Они стабилизируют кровообращение, что поможет совладать с частыми сменами настроения. Оптимальные женщины - потенциальные «совы», поэтому тренироваться им рекомендуется только во второй половине дня.

АППЕТИТНЫЕ

Что доминирует?

У таких женщин среди работы желез внутренней секреции лидируют яичники.

Главные признаки

Это классическое женское тело с ярко выраженными аппетитными ягодицами и широкими бедрами при узкой верхней части. Поправляться такие дамы начинают именно с бедер и ягодиц. У аппетитных женщин сердцевидная форма лица и тонкая шея. Они легко наращивают мышцы на ногах и намного труднее - в верхней части.

Психотип

Аппетитные барышни заботливы, сердобольны, впечатлительны, быстро сходятся с людьми. Но, увы, не всегда последовательны, зачастую легкомысленны и склонны к всепрощению. Замедленный обмен веществ служит причиной некоторой внешней заторможенности, не имеющей ничего общего с внутренней бурей эмоций и сообразительностью.

Основные преимущества

Пышные бедра и грудь всегда возбуждали мужчин. К тому же, сильно располнев, аппетитная дама все равно не утратит притягательных очертаний. Ей не грозит «заплыть» в талии, а животик появится у нее в последнюю очередь.

Недостатки

Даже в юности они не бывают хрупкими и поджарыми. Склонность к лишнему весу и целлюлиту служит причиной многих комплексов и переживаний. Большинство аппетитных девушек сильно полнеет, а потом многие годы пытается избавиться от этого «богатства».

Питание

Фрукты, фрукты и еще раз фрукты! Причем любые и в неограниченном количестве помогут стабилизировать обмен веществ. Также полезны низкокалорийные овощи, нежирное мясо и бобовые. Нужно забыть о таких «радостях», как сливки, масло, шоколад и макароны. Плохо усваиваются уксус и лимонный сок. Утром их пищеварительная система работает вяло, поэтому завтрак для них не такая уж и необходимость. Максимальное чувство голода эти женщины испытывают с 17 до 22 часов. Так что ужином манкировать не стоит. Но львиную его часть должны составлять овощи и фрукты.

Гармония

Этим чутким особам так необходимо общение! Одиночество таким барышням категорически противопоказано, равно как и контакт с агрессивно настроенными, недоброжелательными людьми. Пешая прогулка в приятной спокойной компании - бальзам для ранимой психики. Ведь аппетитные женщины - дочери общества.

Спорт

Неспешный обмен веществ простимулируют упражнения на развитие выносливости. Выполнять их лучше в группе: чужой пример и общение скрасят нагрузку. Занимаясь спортом, важно «быть на ногах», а потому плавание пышнотелым дамам не подойдет. Часто, сбросив пару килограммов, такие женщины не могут дальше снизить вес. Схитрите, «надев» на себя сброшенные килограммы (гантели, книги и даже рюкзак с картошкой на худой конец). Так вы сможете обмануть организм, который решил, что уже достиг идеальной массы и всеми силами старается ее удержать.