

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

Не жалея живота своего

Бюст можно визуально увеличить или уменьшить при помощи бюстгалтеров. Бедра подчеркивают или скрывают, подобрав подходящий фасон одежды. Но вот объемный живот просто так не уберешь. Без упругого и подтянутого животика нет талии, а без талии и женщина — не женщина.

Фартуки



Когда мы полнеем, жир откладывается между кожей и мышцами. Избавиться от него очень сложно: в этом месте у женщин соединительные ткани очень эластичны — это необходимо для того, чтобы выносить плод. Мамин живот легко растягивается «под размер» малыша, а плотная жировая прослойка защищает его от неблагоприятных внешних воздействий. Кроме того, во время беременности расходятся мышцы живота, и сухожильная стяжка, соединяющая их, может стать шире в два раза.

После родов передняя брюшная стенка сокращается, а растянутая полоска не сужается. Вы можете качать пресс, изнурять себя в тренажерном зале, но живот все равно будет свисать. Конечно, есть счастливицы, которые после родов худели на 10 кг, и их животики становились просто идеальными. Но все же для большинства молодых мам эта проблема весьма актуальна.

Во многих случаях появление «фартучков» можно предотвратить.

Во-первых, нужно постоянно качать пресс, и начинать это делать лучше задолго до планируемых родов: снижение тонуса передней брюшной стенки — первая причина появления живота. Во-вторых, во время беременности не стоит забывать о старых добрых бандажах. Если же все пустить на самотек, живот будет расти, со временем начнет свисать все больше и больше и в конце концов превратится в «фартук» большого размера.

Бочонки



У мужчин все значительно проще и в тоже время гораздо сложнее. Если женщины полнеют за счет отложения жира между кожей и мышцами, то у сильной половины человечества жир чаще откладывается прямо в брюшной полости. Хорошо, если мужской живот пухлый, дряблый и свисает вниз. Именно хорошо, потому

что в таком случае его можно убрать в тренажерном зале или с помощью липосакции. Но когда передняя брюшная стенка круглая и упругая, этих методов недостаточно: «пивные бочонки» убирают только полостные хирурги — они иссекают жир, собравшийся между петель кишечника. После такой операции риск возникновения перитонита (гнояного процесса в брюшной полости) очень высок. Поэтому если эту статью читает мужчина, ему нужно сто раз подумать, прежде чем пить шестую бутылку пива и заедать ее жареными сосисками по-немецки или картофельными чипсами.

По современным канонам красоты живот идеален, если он:

- * плотный и подтянутый;
- * с глубоко очерченной талией;
- * ненапряженный;
- * немного выпуклый внизу и слегка вогнутый в верхней части;
- * с небольшим продольным желобком в области солнечного сплетения.

Для тех, кто не дотягивает до идеала, специалисты вывели формулу достижения успеха:

«Правильное питание + Фитнес + Косметика + Косметология».

Правильное питание. В области живота расположено множество крупных жировых альфа-клеток, которые притягивают избыточные калории. Поэтому здоровая, правильно подобранная, сбалансированная пища важна не только для желудка, но и для фигуры. Вы не ошибетесь, если отдадите предпочтение овощам и фруктам и сократите до минимума потребление жирного, сладкого и мучного.

Фитнес. В принципе, мышцы живота работают постоянно. Когда мы поворачиваемся и наклоняемся в стороны, то сокращаются косые мышцы; когда наклоняемся вперед — работают прямые и косые. Чтобы не наращивать живот, нужно обязательно заниматься спортом, причем нагружать себя двумя видами упражнений — аэробными и силовыми.

Первые помогут сжечь лишний жир, а вторые укрепят и прокачают мышцы. Тогда даже лишнее пирожное, от которого вы ну ни как не можете отказаться, не оставит на талии след в виде ужасного «спасательного пояса».

Косметика. Очень полезна в качестве вспомогательного средства. В комплексе с тренировками и диетой дает хорошие результаты: ухаживает за кожей, укрепляет ее, тонизирует, придает упругость и эластичность, улучшает микроциркуляцию крови, способствует выведению токсинов, расщеплению и устранению жиров. Кроме того, гели и кремы для похудения и против целлюлита — отличное профилактическое средство.

Косметология. Косметологи «борются» с животами при помощи мезотерапии (инъекций), эндермологии (вакуумно-роликового массажа),

обертываний с глиной, электромиостимуляции (воздействия на мышцы слабыми электрическими разрядами), лимфодренажа (ликвидации застоя лимфы), электролиполиза (воздействия на жировые клетки низкочастотным током). Все эти методы довольно результативны, но если после 6-8 процедур нет ни малейших изменений, пациентам советуют проконсультироваться у пластического хирурга.

Крайние меры

В области живота у женщин расположена так называемая жировая ловушка — место, где накапливается жир, от которого практически невозможно избавиться. Если живот небольшой, с эластичной кожей, под которой предположительно скопилось до 2 литров жира, назначают липосакцию. Хирург удаляет жир, а кожа подтягивается сама собой.

«Фартуки» и послеродовые отвислости ликвидируют при помощи абдоминопластики (реконструкции передней брюшной стенки): пациенту разрезают переднюю брюшную стенку, отслаивают кожу, ушивают растянутые мышцы живота, удаляют избытки кожи, дренируют полость и накладывают швы. Эта операция бывает нескольких видов.

Мини-абдоминопластика подтягивает дряблый и немного провисший живот. Для этого делают разрез не более 10 сантиметров, поднимают кожу от лобка до пупка, формируют утраченный пресс и вырезают небольшую часть кожи. Если пациентка перенесла кесарево сечение, кожу рассекут по старому разрезу, а затем с помощью специальных швов сделают его менее заметным.

Средняя (обыкновенная) абдоминопластика показана при значительной отвислости живота. От предыдущего вида она отличается более длинным (около 30 см) разрезом и большей зоной иссечения кожи.

Большая (макро-, мега-) абдоминопластика помогает избавиться от «фартука», свисающего складкой над коленями (да, такое тоже бывает). Часто она выполняется по окружности: разрез производят не только в надлобковой области, но и переходят на спину. Излишки кожи и подкожной жировой клетчатки отделяют и поднимают над мышцами, сводят вниз, удаляют, а пупок перемещают на новое место.

Результаты

Конечные результаты абдоминопластики заметны спустя 4-6 месяцев. Чтобы достичь высокого эффекта, придется первые два месяца носить поддерживающий бандаж. На 3-4 месяца может пропасть чувствительность в оперированной зоне, а живот на ощупь будет казаться твердым. Со временем рана заживет, улучшится кровообращение, пройдет онемение и вы снова сможете носить любимые топики.

Самое неприятное — большой послеоперационный рубец. Хотя женщины, мечтающие об идеальном животе, готовы идти на любые жертвы. Для них лучше

иметь 30-40-сантиметровый шрам, чем быть полной.

Несмотря на все возможности современной пластической хирургии, врачи — не волшебники, и убрать живот без скальпеля они не могут. Разрезы делают двух видов: обыкновенные (в надлобковой зоне) и Т-образные (горизонтальный в надлобковой зоне, а вертикальный — до пупка). Большинство хирургов отдают предпочтение обыкновенному. Его делают ступенчато и размещают в зоне бикини — так, чтобы в будущем белье скрывало оставшийся шрам. Хороший специалист сделает все для того, чтобы шов был не очень заметным, а операция не вызвала осложнений.

Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>