

БОНУСНОЕ ПОСОБИЕ



Правила ухода за кожей тела
+
Разбор самых проблемных зон

Уход за кожей бедер и ягодиц

Систематический уход за кожей бедер и ягодиц позволит сохранить ее упругость, гладкость, избежать появления растяжек или пигментных пятен. Необходимо наносить питательный крем, использовать специальные средства, делать массаж, простые упражнения. Очень важно ухаживать за ней правильно, использовать различные средства, делать специальные упражнения.

Уход за кожей бедер должен быть систематическим, только ежедневная забота подарит долгожданные результаты, позволит наслаждаться ее сиянием, гладкостью и шелковистостью.

От регулярного ухода за телом зависит, сохранит ли кожа ног и бедер свою упругость. Основную часть ухода составляют домашние процедуры, о которых мы расскажем ниже.

Шаг 1 – Очищение

Очищать кожу лучше в душе. Принимать ванну(речь НЕ про душ, а именно про принятие ванн) не рекомендуется чаще двух раз в неделю, поскольку ванна сушит кожу. Температура воды должна быть около 37 градусов. Для того чтобы взбодриться, используйте контрастный душ. Тело во время душа следует растирать мочалкой, рукавичкой или щеткой снизу вверх, начиная от пальцев ног, круговыми движениями.

Для того чтобы стимулировать процессы регенерации кожи, используйте скраб для глубокого очищения, или пилинга. Пилинг для сухой кожи достаточно проводить один раз в неделю, для жирной - 2-3 раза в неделю. Скраб наносите на влажную кожу снизу вверх, "втирающими" круговыми движениями. Тщательно, но аккуратно растирайте ноги, колени и локти, а с кожей на животе и груди будьте более деликатными. Старайтесь не задевать родинки, если они есть, также не растирайте область под коленками и локтями.

Шаг 2 – Увлажнение и питание

После душа кожу необходимо увлажнять. Для этого используются кремы, лосьоны, молочко, масло. Наносить увлажняющие средства следует толстым слоем, особенно в зоне бедер, живота и ягодиц. Для увлажнения жирной и комбинированной кожи можно добавлять вяжущие и подсушивающие масла: лесного ореха, виноградной косточки, миндаля, манго, эфирные масла пихты, еловое, чайного дерева, имбиря. Здесь нелишними будут протеины и противовоспалительные компоненты, например, алоэ вера. Не стоит увлажнять кожу слишком часто, достаточно 2-3 раза в неделю для жирной кожи и раз в день для сухой. В зимний период из-за использования нагревательных батарей лучше делать это ежедневно.

Шаг 3 – Обертывания

После увлажнения можно перейти к обертыванию. Сразу предупредим, что обертывания в домашних условиях производить достаточно проблематично. Желательно делать это с помощником.

Для обертываний подойдет мед, масло, йогурт или растертые в кашу фрукты. Можно пользоваться также специальными средствами для обертываний на основе водорослей или грязей. Перед тем как пользоваться каким-либо средством или для того чтобы правильно делать обертывания в домашних условиях, лучше проконсультироваться у косметолога в салоне. На очищенное тело наносится косметическое средство, далее тело заматывается в пленку (дома можно использовать обычную пищевую) и в одеяло. После следует полежать и расслабиться в течение 20 минут. В завершение - теплый душ и отдых.

Важно знать, что обертывания **нельзя** делать при гинекологических заболеваниях, гипертонии, кожных заболеваниях и острых хронических заболеваниях. Выполнять обертывания в домашних условиях лучше регулярно не чаще 1 раза в неделю. Антицеллюлитные обертывания лучше делать курсом от 5 до 20 процедур через день, **дополняя курсом массажа.**

Рекомендации по уходу

- не следует использовать для ухода за кожей косметику для лица: кожа на теле имеет иное строение клеток, поэтому эффекта от крема не будет;
- косметику для тела наносите толстым слоем, чтобы каждый из слоев кожи мог получить необходимые для него питательные вещества;
- перед нанесением косметических средств следует разогреть кожу с помощью массажа или же наносить, делая массажные приемы;

- не забывайте про утреннюю зарядку: усиливается кровотока, и питание лучше усваивается кожей. Ягодицам, бедрам и животу во время зарядки уделяйте больше внимания, поскольку кожа здесь более сухая.
- для поддержания упругости нужно выполнять специальные упражнения, помогающие избавиться от целлюлита, обвислости кожи;
- ежедневное меню должно включать в себя белковую пищу, овощные и фруктовые блюда, мясо или рыбу, злаки;
- хорошее влияние оказывают банные процедуры, плавание, занятия спортом, прогулки.



РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Растяжки и целлюлит. Откуда они берутся и что делать?

Целлюлит. Соединительная ткань женского тела обладает большей эластичностью, чем у мужчин. Накопленное содержимое жировой ткани уплотняется, образуя бугорки, именуемые “апельсиновой коркой”. В результате этого страдает не только внешний вид кожи, но также ухудшается питание и лимфоток, накапливаются токсины.

Чаще всего целлюлит возникает на бедрах, ягодицах, животе. Реже – на руках, икрах и остальных частях тела. Среди основных факторов, провоцирующих изменения в подкожно-жировой клетчатке следующие:

- неправильное питание
- низкая физическая активность
- изменения гормонального фона. чаще всего изменения проявляются в подростковом возрасте. Но не стоит волноваться – если вы измените пищевые привычки на более правильные, добавите спорт в вашу жизнь и начнете систематический уход за кожей – все нормализуется.

Избавиться от целлюлита не очень просто, но вполне возможно. Лучше всего для этого подходят салонные процедуры, однако существуют методы, которые можно применять и в домашних условиях.

1. **Контрастный душ.** Эта процедура позволяет улучшить кровообращение и укрепить стенки сосудов, что благотворно влияет на кожу.
2. **Антицеллюлитные скрабы.** Этот способ борьбы с целлюлитом прекрасно можно совмещать с предыдущим пунктом.
3. **Массаж сухой щеткой.** Эта процедура тоже отлично помогает улучшить кровообращение и эластичность кожи. Массировать бёдра стоит, двигаясь от колена вверх, постепенно переходя к ягодицам.
4. **Антицеллюлитный массаж.** Конечно, его лучше делать в салоне, однако можно и самостоятельно обучиться основам техники выполнения массажа! Информации о том, как его делать, довольно много на ютьюбе.

Растяжки. Как и целлюлит, они возникают в период гормональных изменений и связанным с этим изменением массы тела. Возникновение растяжек связано с “ремонтom” кожного покрова, совершаемого организмом. Появившиеся в результате резкого изменения массы тела разрывы заполняются соединительной тканью. Сначала растяжки розовые. Со временем они светлеют и не меняют цвет даже при воздействии УФ-лучей. Также растяжки могут появляться в результате гормонального сбоя или даже сильного стресса, болезни.

Поскольку состояние нашей кожи во многом зависит от питания, первое чему надо уделить внимание, это обеспечение организма теми витаминами и минералами, которые ей жизненно необходимы:

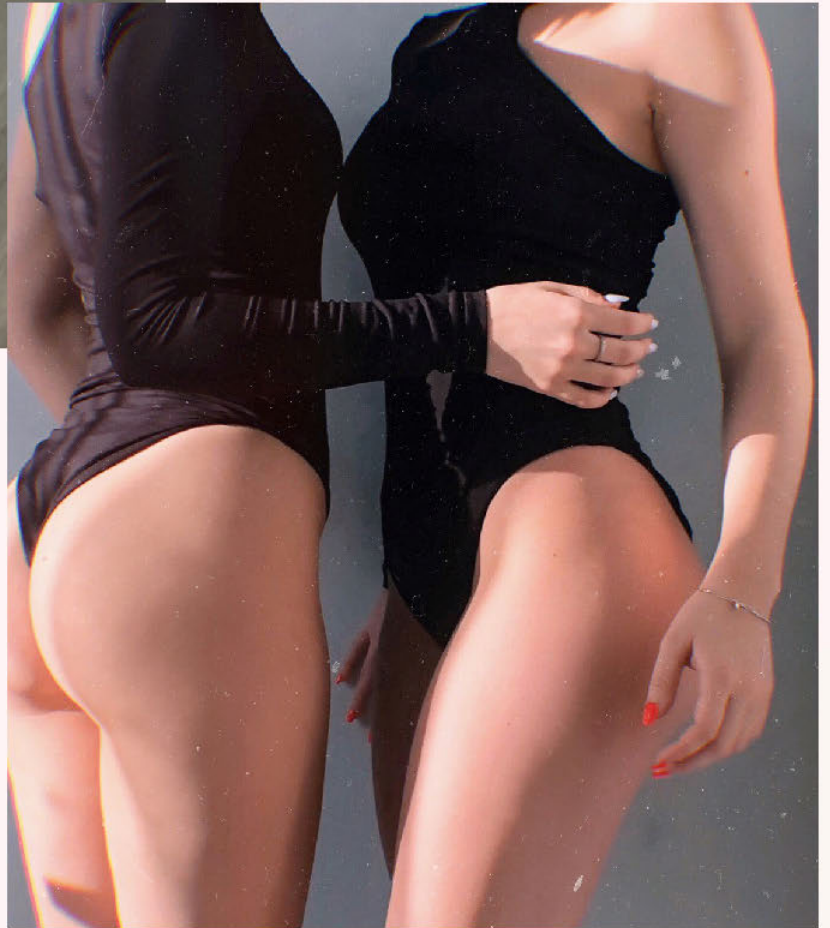
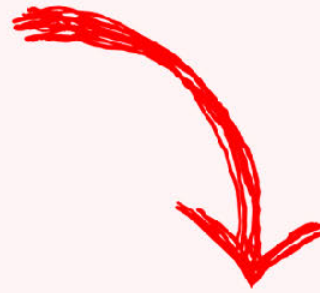
- **Витамин А.** Содержится в моркови, рыбьем жире, печени, брокколи, салате
- **Витамин Е.** Содержится в нерафинированных маслах, капусте, яйцах, моркови, семечках и орехах
- **Витамин С.** Включите в рацион свежие ягоды, фрукты и овощи
- **Цинк.** Следует регулярно употреблять кедровый орех, печень, бобовые, говядину.

Хорошей профилактикой станут физические упражнения. Они активизируют кровообращение, что способствует обновлению кожи, сжиганию жира.

Чтобы предупредить появление растяжек, рекомендуется регулярно втирать в кожу оливковое масло, масло виноградных косточек, масло какао, способствующие сохранению упругости кожи и ее эластичности. Результат будет ощутим, если сочетать нанесение масел с массажем.

Что делать, если растяжки уже появились?

Я столкнулась с этой проблемой в 15 лет после болезни: растяжки появились внезапно и, как мне тогда казалось, безо всякой причины. Мне удалось практически полностью избавиться от растяжек, сейчас они совершенно не выделяются на ощупь и практически не заметны на коже.



Чтобы избавиться от растяжек или сделать их менее заметными, стоит ежедневно выполнять массаж со специальными маслами против растяжек, которые можно приобрести в аптеке. При этом массажные движения должны производиться по направлению лимфы - снизу вверх. При поглаживании живота - по часовой стрелке.

Ушки на бёдрах/галифе

С этой проблемой сталкиваются многие девушки. Жир из этой зоны почти у всех уходит в последнюю очередь, а появляется очень легко.

Откуда и почему появляются ушки на бёдрах?

Данная проблема в первую очередь обусловлена особенностями женского организма. Природа запрограммировала женщин на накопление жира в области бедер, чтобы поддерживать способность к деторождению. Жир в этой части начинает откладываться во время полового созревания и накапливается примерно до 20-22 лет. Эти отложения поддерживают выработку женского гормона эстрогена и отвечают за регулярность цикла. Когда цикл становится постоянным, необходимость в «ушках» исчезает, а слой жира покрывается фиброзной массой и становится плотным.

Что с ними делать?

Первое, что стоит сделать – пересмотреть своё питание. Однако данная проблема может быть и у совершенно стройных девушек. В таком случае, вам помогут упражнения для этой зоны.

К ним относятся:

1. Выпады
2. Боковые выпады
3. Прыжок-приседание
4. Проходка балерины
5. Махи в сторону

Складка под ягодицами

Откуда появляется? Данная проблема может появляться из-за особенностей вашего организма, дряблости ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

И в том, и в другом случае избавиться от складки под ягодицами помогут следующие упражнения:

1. Румынская тяга
2. Становая тяга
3. Гиперэкстензия
4. Приседания
5. Выпады

Как накачать попу, но не раскачать ноги?

Нужно понимать, что при увеличении ягодиц ваши ноги тоже будут увеличиваться, потому что они участвуют во всех упражнениях на ягодицы и берут на себя часть нагрузки. Однако контролировать степень увеличения ваших ног вполне возможно!

Главный принцип тренировок на ягодицы, чтобы не раскачать ноги - изолированные упражнения. В них гораздо меньше задействуются ноги, чем, например, в приседаниях, поэтому и расти мышцы будут менее интенсивно.

К изолированным упражнениям относятся:

1. Ягодичный мостик
2. Отведение ноги назад
3. Отведение ноги вбок

Также более изолированные вариации базовых упражнений:


1. Болгарские выпады вместо обычных
2. Румынская тяга вместо становой

Как похудеть в животе/руках/ногах?

К сожалению, локального жиросжигания не существует. Невозможно худеть целенаправленно в каком-то месте. Если вы будете делать упражнения только на ноги, это не значит, что у вас похудеют только они, а все остальное тело останется неизменным.

Тогда почему у кого-то быстро худеют ноги, а у кого-то – руки? Это зависит исключительно от особенностей вашего организма. У всех людей есть какие-то проблемные зоны, в которых быстро скапливается жир, а также зоны, из которых он уходит в первую очередь.

Тогда как же похудеть в ногах, руках или животе? Худеть полностью. О том, как это делать правильно, мы рассказали в пособии по питанию!

Мы очень надеемся, что этот дополнительный файл был полезен для вас! Желаем вам удачи в достижении ваших целей! И помните, что ваше тело прекрасно с любыми его особенностями. 

Ваши Даша и Ариадна