

ШПАРГАЛКА "ПЛОСКИЙ ЖИВОТ"



@stasy.morozova

Содержание

Введение.

Глава 1. Похудение всего тела.

Глава 2. Дефицит калорий - подбираем под тебя.

Глава 3. Почему твой живот не худеет, и как это исправить?

Глава 4. Тот самый вакуум: техника и виды.

Глава 5. Техника “наули” для похудения живота.

Глава 6. Похудеть/набрать жир за один день.

Глава 7. Живот после еды увеличивается. Что делать?

Глава 8. Лучшие упражнения для плоского живота.

Глава 9. Готовые тренировки для похудения живота.

Глава 10. Убей “ту самую складку” внизу живота, которая никак не худеет.

Глава 11. Лайфхаки, от которых результаты в животе видны уже через пару дней.

Глава 12. Похудение по типу фигуры.

Глава 13. Обертывания, убивающие жир.

Глава 14. “-10 см за три дня” или лучшие массажи для похудения живота.

Глава 15. Инструкции: что делать, чтобы жир не откладывался в живот? + Борьба с перееданиями.

Глава 16. Ты справишься.

Введение

Привет! Я - Стася. Тот самый вечно жрущий блогер. Когда-то я худела долго, худела неправильно, сидела на жестких диетах, сбрасывала и снова набирала, пока не нашла свой истинно верный путь.

Раньше я реально считала, что у меня никогда не будет плоского живота, худых ног и так далее. Раньше я считала, что мне придется отказаться от всех вкусняшек, которые я так люблю, лишь бы быть худой.

И я не хочу, чтобы ты ошибалась так же, как я. Поверь, у тебя будет то тело, которое ты выберешь сама, а я поддержу любой твой выбор.

Поверь, ты сама управляешь своим телом, и ты можешь его менять так, как тебе нужно.

Я здесь, чтобы рассказать о возможных вариантах и поддержать тебя.

Со мной тебе не придется отказываться от любимой еды.



ГЛАВА 1.

Похудение всего тела.

Для начала нужно выбрать твой способ похудения, посчитать твою норму калорий, определить твой дефицит калорий, разобраться со скачками калорий, читмилами, привесами и отвесами, основным обменом.


Как рассчитать дефицит - расскажу ниже, поэтому давай здесь разберем остальные термины.

Ты не должна отказываться от вкусной еды, чтобы худеть. Да, многие говорят, что "врендяшки" портят качество тела, но это не так, если ты соблюдаешь баланс.

Чтобы похудение было быстрым и при этом качество тела оставалось в норме - будет достаточно такого соотношения: 70% полезной еды и 30% вкусняшек (это расчет на день).



Конечно, бывают дни, когда мы едим вкусняшки на 100% - такие приемы пищи называются читмилами.



ЧИТМИЛ - одно из плановых нарушений диеты. Кроме пользы для ускорения метаболизма читмил снимает еще и психологическое напряжение, вызванное диетой, помогая контролировать ситуации, в которых хочется съесть запретного и много.

Читмил - возможность есть то, что очень хочется, без ограничений. Но только один прием пищи в установленный срок.

По идее, читмил - это один прием пищи, но для меня (и я думаю, для тебя) это мало. Поэтому под такую еду я выделяю целый день, и похудение идет даже быстрее, чем обычно.

Загрузка "cheat meal":



1. Разгон функции щитовидной железы = ускоренный термогенез, сохраняющийся вплоть до нескольких дней после "загрузки".

2. Разгрузка ЖКТ от непомерных количеств белка, употребляемых в течение низкоуглеводно-низкожировых дней для поддержания хоть какой-то калорийности рациона и удержания мышечной массы тела.



3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА (очень важный момент!). В этот день можно облопаться сладким и жирным так, что на следующий день любая еда кажется божественной.

Важно есть именно "дженк фуд"!

От пельменей до чипсов, мороженого, гамбургеров, зефира и картошки фри. К вечеру обмен раскручивается так, что просто обливаешься потом, чувствуя себя раскаленной печкой. Утром встаешь ВСЕГДА в лучшей форме: наполненный и жесткий. Небольшое количество водички сливается за последующие пару дней.



ОСНОВНОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Основной обмен - это минимальное количество энергии, необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в стандартных условиях.

Под стандартными условиями обычно понимают:

1. Бодорствование;
2. Утром;
3. Натощак (после 12-16 часов голодания);
4. В лежачем положении;
5. В условиях психологического и эмоционального покоя;
6. Температура комфорта (18 - 20 градусов)

Интенсивность основного обмена у мужчин в среднем составляет 1ккал/кг/ч, то есть за сутки на основной обмен расходуется 1700 ккал для мужчины весом 70 кг. Для женщин эта величина на 10% меньше.

ПРИВЕС - это ВРЕМЕННОЕ
увеличение цифры на весах.

ОТВЕС - это уменьшенное (по
отношению к предыдущей
цифре) число на весах.

СКАЧКИ КАЛОРИЙ/ГОРКИ - это изменение дневной калорийности (каждый день) для разгона метаболизма и ускорения похудения. Если твой дефицит - это 1500 ккал, например, и ты каждый день питаешься на эту калорийность, то организм рано или поздно привыкнет и перестанет на такой калорийности худеть.

Именно поэтому нам нужны “горки” - чтобы организм не привыкал к дефициту и не смог подстроиться. Например, при дефиците 1500 ккал в один день ты ешь 1300, в другой 1700, потом 1500, потом 1800, затем 1400 и так далее.

ГЛАВА 2.

Дефицит калорий - поднимаем под темя.

Да-да, я знаю, что никто не любит дефицит калорий, но он - основа всего. Можно худеть даже без спорта, а вот без (даже легкого) дефицита - уже будет сложнее.

Но как его правильно рассчитать?

Конечно, по нашей любимой формуле.



Формула Миффлина-Сан Жеора - это одна из самых последних формул расчета калорий для оптимального похудения или сохранения нормального веса. Она была выведена еще в 2005 году, и все чаще стала заменять классическую формулу Харриса-Бенедикта.

Формула Миффлина-Сан Жеора, разработанная группой американских врачей-диетологов под руководством докторов Миффлина и Сан Жеора, существует в двух вариантах - упрощенном и доработанном. Она выдает необходимое количество килокалорий в сутки для каждого конкретного человека.

Упрощенный вариант



Для мужчин:

$$10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5$$

Для женщин:

$$10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст} - 161$$

Доработанный вариант

В отличие от упрощенного варианта дает более точную информацию и учитывает степень физической активности человека.

Для мужчин:

$$(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$$

Для женщин:

$$(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст} - 161) \times A$$

A - это уровень активности человека.

Его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

1. Минимальная активность: $A = 1,2$

2. Слабая активность: $A = 1,375$

3. Средняя активность: $A = 1,55$

4. Высокая активность: $A = 1,725$

5. Экстра-активность: $A = 1,9$ (под эту категорию обычно попадают люди, занимающиеся, например, тяжелой атлетикой или другими силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, а также те, кто выполняют тяжелую физическую работу).

ГЛАВА 3.

Почему твой живот не худеет и как это исправить?

Причин будет много, поэтому давай с ними разбираться.

Главная проблема всех молодых людей - НЕДОСЫП. Недосып, от которого чаще всего бывает привес на весах и из-за которого может скапливаться жир на животе.

Кстати, именно из-за недосыпа мы днем начинаем есть больше, сами того не замечая.



Что делать?

Спи не меньше 6 часов. Самое оптимальное - 8 часов. Этого времени твоему организму хватит, чтобы не “переспать” и чтобы выспаться.

Самое главное: застать момент сна с 12-ти часов до 4-х утра. Сон в дневное время не так эффективен.

ТВОЙ ТИП ФИГУРЫ
(с этим разберемся в
главе ниже).



ВЗДУТИЕ, ГАЗЫ, НЕПЕРЕВАРЕННАЯ ПИЩА.

Что делать?

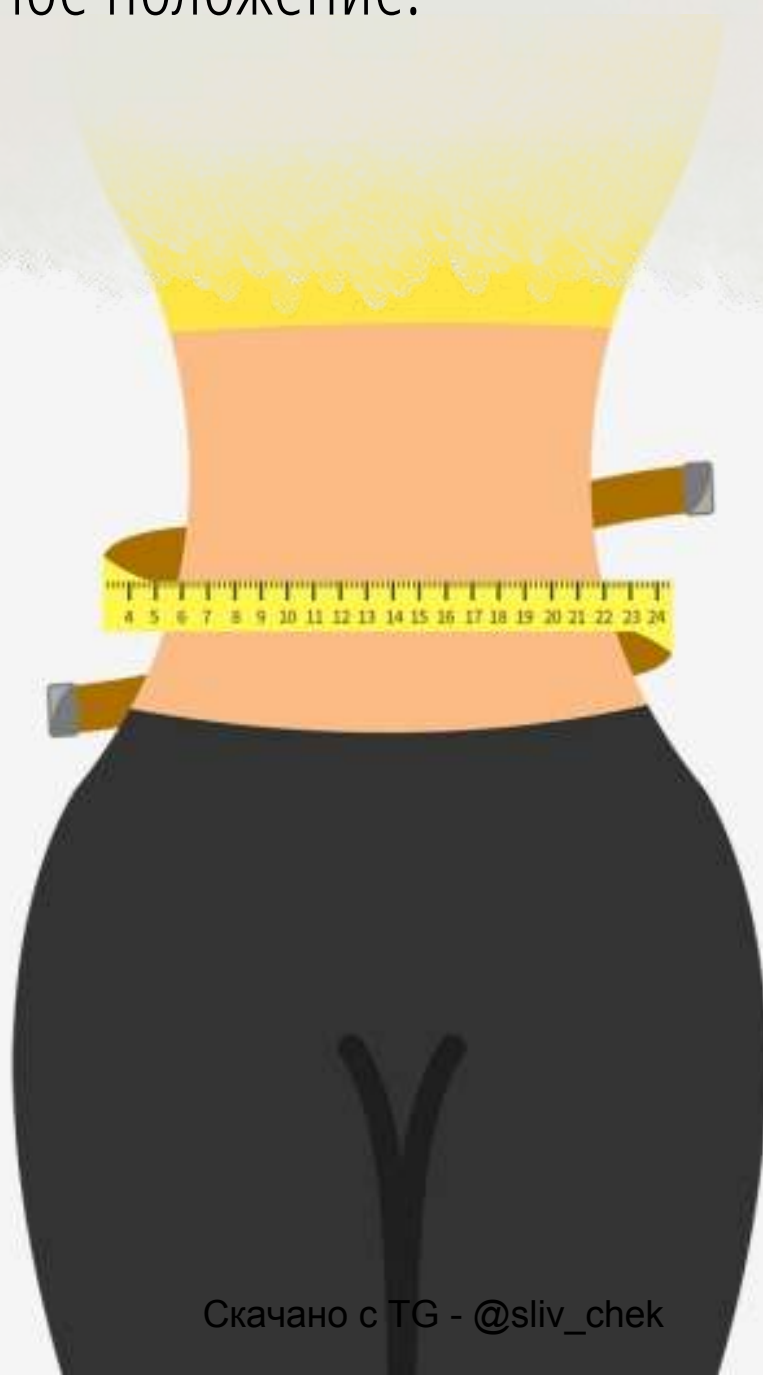
Постараться меньше налегать на бобовые, капусту, яблоки, брокколи, молочку, лук.

Упражнения, которые помогут избавиться от "круглого живота"

Чтобы как можно реже сталкиваться с проблемой вздутия живота, ты можешь попробовать делать специальные упражнения на регулярной основе:

Для улучшения работы желудка попеременно напрягать и расслаблять мышцы живота не менее 10-15 раз. Это обеспечит мягкое массирующее воздействие как на желудок, так и на все остальные внутренние органы.

Параллельно с первым упражнением попробуй подтягивание ног к животу: ложись на спину, обхвати ладонями бедра и мягко подтяни их к животу. Задержись в этом положении на 1-2 минуты и не спеша вернись в исходное положение.



Еще одна причина - СТРЕСС.

Стресс влияет на все процессы в организме. Кортизол, который вырабатывается в результате, помогает жиру нарастать.

Что делать?

Постарайся чаще расслабляться: ни о чем не думать, читать книги, лежать в ванне.

МЫШЦЫ НЕ В ТОНУСЕ.

Что делать?

Чтобы тело было подтянутым и живот всегда плоским - нужно "активизировать" мышцы живота, не давая им расслабиться даже на время.

ЗАБИТЫЙ КИШЕЧНИК.

Да, как бы странно ни звучало, но плоский живот напрямую связан с нашим кишечником.

Что делать?

Съешьте больше фруктов и овощей;

Выпейте 3 стакана воды;

Сделайте легкие упражнения;

Для “закрепления” результата можно выпить чашку горячего кофе натощак.



ВЫСОКИЙ ПРОЦЕНТ ЖИРА.

Да, иногда живот выпирает просто потому что ты сейчас находишься в весе, который выше твоей нормы. Поэтому жир распределился по всему телу.

Что делать?

Создать дефицит и делать “скачки” калорий.

ГЛАВА 4.

Тот самый вакуум: техника и виды.

Упражнение “вакуум для живота” заимствовано из восточных практик. Оно знакомо тем, кто занимается йогой.

Вакуум живота является тем упражнением, которое подтягивает и убирает объем за счет проработки внутренних мышц. Главное - правильно соблюдать технику выполнения.

Техника и позиции выполнения

Техника выполнения вакуума живота довольно проста, но есть свои особенности, которые необходимо знать и учитывать особенно тем, кто только приступает к тренировкам.

Первое, что нужно понять - это исходная позиция для выполнения упражнения. Здесь она может быть различной.

Исходная позиция

1. Стоя, слегка согнув колени;
2. Лежа на спине;
3. Сидя на стуле или на гимнастическом коврике в позе лотоса.



Результат и эффективность не зависят от выбора позы. Для новичков более удобной будет позиция стоя, слегка согнув колени. Здесь можно опереться руками на колени, тем самым облегчая выполнение упражнения.

Суть самого упражнения заключается в том, что нужно при полном выдохе втянуть живот в себя максимально и задержать без следующего вдоха на возможное время. Вначале это около 5 секунд, после уже можно увеличивать время.

Правильная последовательность действий

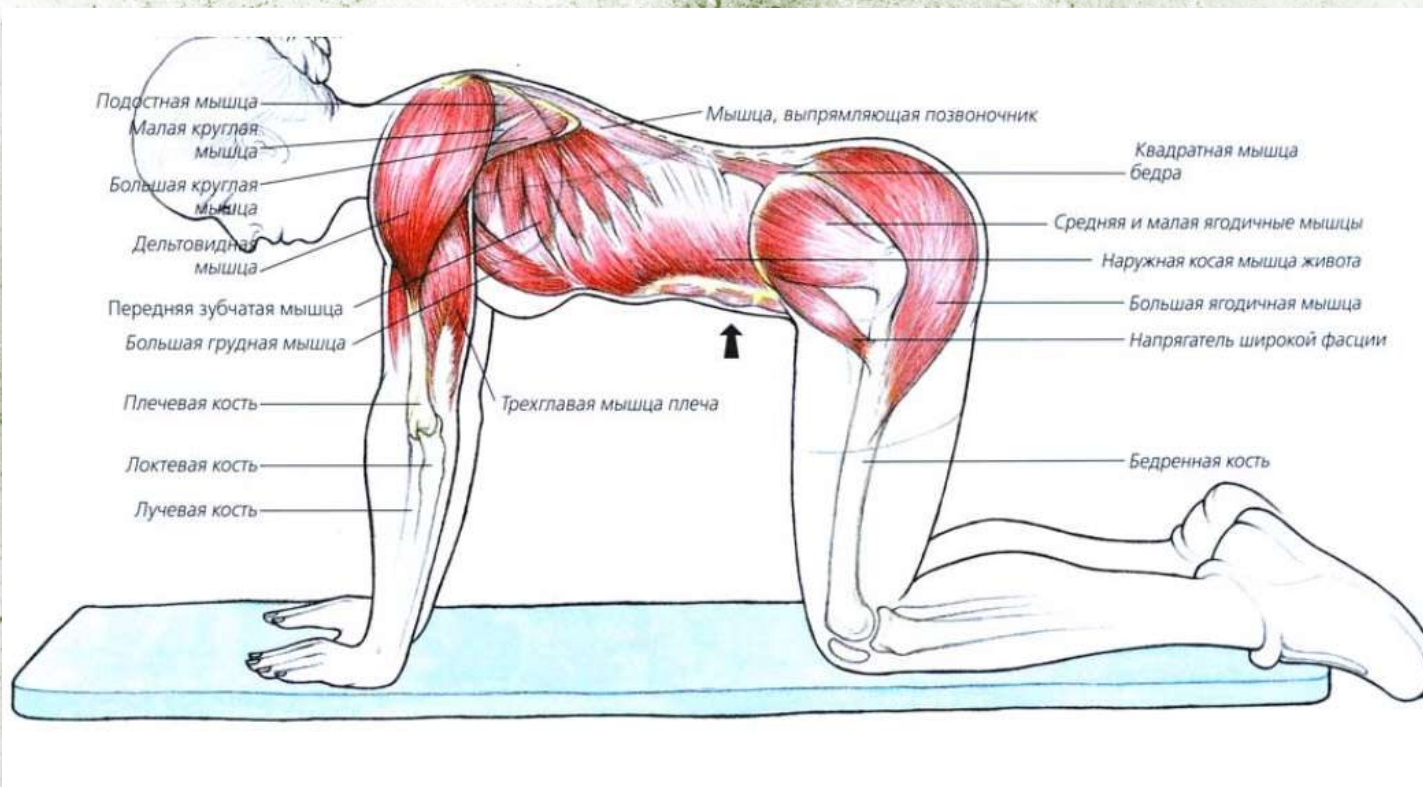
1. Займи удобную позицию;
 2. Вдохни и медленно выдохни воздух;
 3. Сделай еще один небольшой вдох и максимальный выдох;
 4. Не набирая воздух втяни живот в себя максимально. В идеале должна образоваться выемка от ребер до тазовых костей;
 5. Задержись в этом положении на несколько секунд;
 6. Выдохни.
- После сделай перерыв не более 30-40 секунд и повтори упражнение. Начинать нужно с 3-5 подходов.

ВАЖНО!

Единственное время, когда можно делать вакуум - с утра перед едой.

Противопоказания вакуума


1. Беременность;
2. Послеродовой период;
3. Послеоперационный период в случае полостной операции до полного заживления рубца;
4. Заболевания сердца с нарушением ритма;
5. Воспалительные заболевания органов малого таза;
6. А также гастрит, панкреатит и прочие болезни, связанные с этой областью.



Есть и другой вариант выполнения вакуума для пресса, но я считаю, что он менее эффективен и практическая польза от него минимальна. Делается он без задержки живота во “втянутом” положении, мы не делаем никакой дополнительной фиксации и сразу расслаблемся.

Таким образом, это движение представляет собой просто глубокое дыхание с одновременным втягиванием живота.

Добьешься ли ты от этого серьезного прогресса в сжигании жира и уменьшения объема талии? Сомнительно.



Однако, такой вариант имеет место быть. Он хорошо подходит для начинающих атлетов, которым пока еще тяжело дышать со втянутым животом, так поперечная мышца живота будет получать хоть какую-то нагрузку.

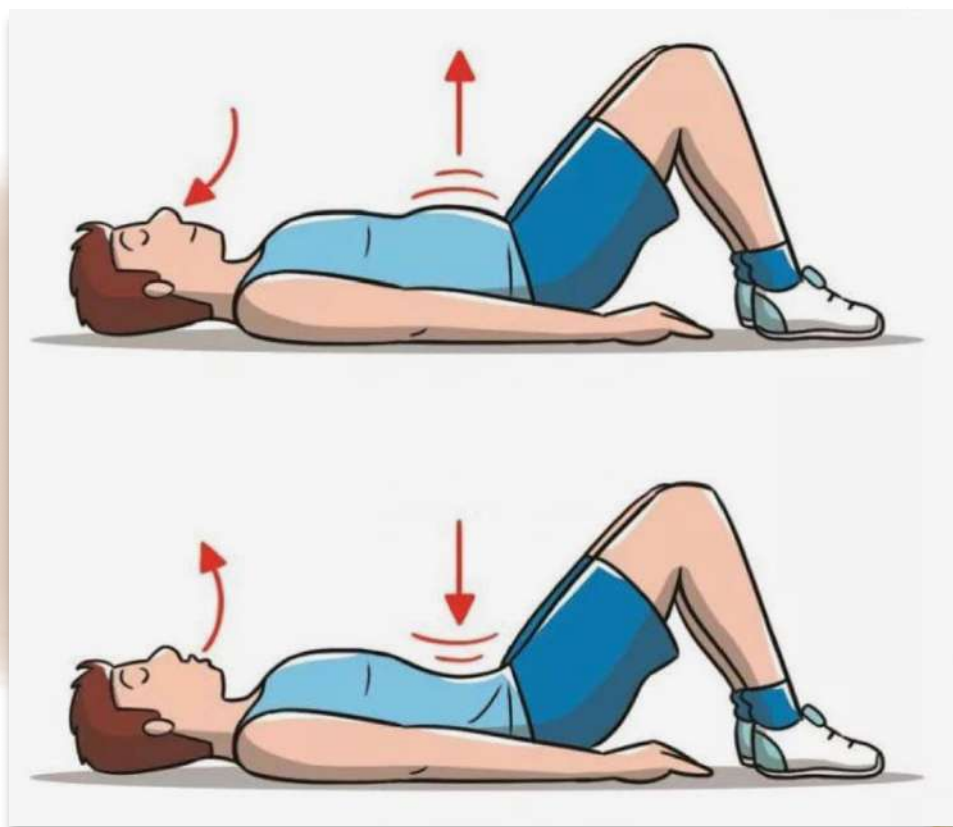
Данный вариант вакуума и аналогичные движения обрели широкую популярность в цигуне и йоге, но при занятиях фитнесом и кроссфитом предпочтительнее остановиться на первом варианте.

Ошибки при выполнении вакуума живота



Нельзя округлять спину в грудном отделе позвоночника во время выполнения вакуума, так как ты не сможешь сконцентрироваться на правильной фиксации абдоминальной области живота.





Не стоит делать вакуум после обильного приема пищи. Лучшее время для выполнения - с утра на голодный желудок. В это время суток в организме преобладают катаболические процессы, и так ты усилишь липолиз висцерального жира.



Регулярность физических нагрузок - это прекрасно, но не стоит доходить в этом вопросе до безумия. Не выполняй упражнение, если чувствуешь болевые ощущения и дискомфорт в желудке или кишечнике или испытываешь крепатуру в области мышц брюшного пресса.

Девушкам не рекомендуется делать вакуум при менструации или во время беременности (опять про противопоказания), излишняя физическая нагрузка на мышцы пресса способна внести коррективы в менструальный цикл и в работу половой системы.



Длительность тренировки вакуума для живота не должна превышать 25-30 минут. Далее начнется неблагоприятная нагрузка на нервные окончания желудочно-кишечного тракта, что чревато неприятными ощущениями (вздутие живота, изжога и т.д.) и эффективность упражнения упадет.





Следи за дыханием, оно не должно быть резким. Дышать необходимо полной грудью, но плавно и размеренно.

Постарайся провести это время с максимальной интенсивностью: с полной ментальной концентрацией над работой поперечной мышцы живота, статическим удержанием правильного положения, ровным дыханием и минимальным отдыхом между подходами.

ГЛАВА 5.

Техника "наули" для похудения живота.



Слово "наули" стоит понимать как "волна" или "взбалтывание живота".

Помимо эффекта быстрого похудения живота, наули создает эффект и пользу:

За счет глубокого массажа, возникающем под воздействием образования в брюшной полости вакуума, активизируется приток крови к внутренним органам, что помогает избавиться от болезней пищеварительной и мочеполовой систем.



Происходит стабилизация работы эндокринной системы, концентрация половых гормонов достигает баланса.

Практика помогает устранить
смещения органов,
возникнувших под влиянием
разных причин.



Устраняются проблемы
несварения желудка, диареи,
запоров, повышенной
кислотности, метеоризма.

С чего начать освоение "наули"?

1. Необходимо встать, чтобы ноги были на ширине плеч;
2. Глубоко вдохни через нос;
3. Сделай выдох через рот. При этом ноги должны быть слегка согнуты в коленях, а руки поставлены на бедра. Мышцы живота должны расслабиться, а тебе нужно задержать дыхание.
4. Именно в таком состоянии следует начать выполнять движения брюшной стенкой - в быстром темпе и мощно. Сделай так 10-15 раз.
5. Вдохни через нос и прими вертикальное положение. Такие действия нужно выполнить 3-5 раз.

Мадхьяма наули - техника выполнения.

Наули представляет собой сжатие мышц. В зависимости от того, какие мышцы живота сокращаются, выделяют отдельные техники.

Мадхьяма наули - это напряжение плотного жгута посередине живота.





Выполняется практика так:

1. Расставь ноги на ширине плеч. Опираясь на середину бедер кистями рук, наклонись немного вперед.

2. Сделай полный вдох, затем выполни уддияна-бандху настолько глубокую, насколько это возможно.

3. Напряги мышцы живота так, чтобы получилось выделить центральную часть мышц брюшного пресса. При этом нужно надавливать руками на бедра.

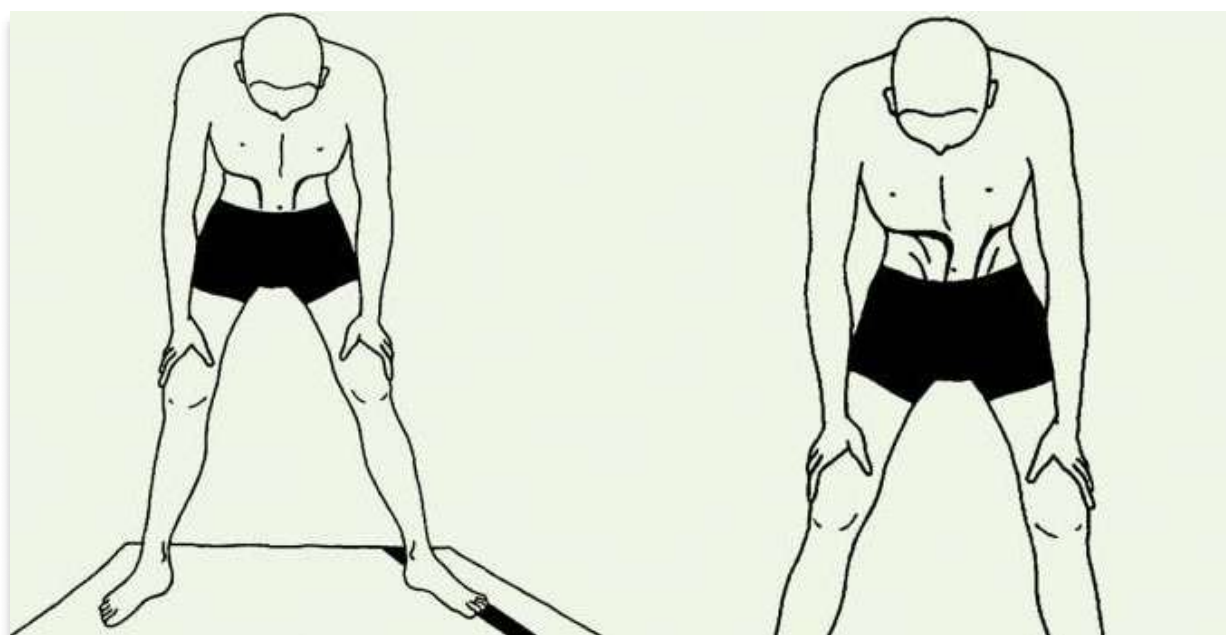
4. В случае правильного выполнения посередине живота появляется валик, образованный из продольных мышц пресса.

5. Такое положение нужно держать до тех пор, пока не появится желание вдохнуть.

Варианти наули.

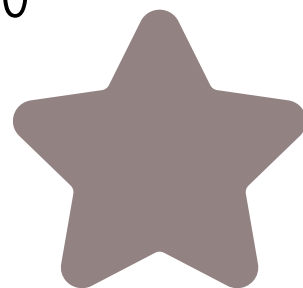
Вама наули и дакшина наули (самые популярные техники наули, обеспечивающие плоский живот).

Вама наули - это перемещение образованного вследствие мадхъяма наули центрального жгута мышц живота справа налево (по часовой стрелке), а дакшина наули - слева направо (против часовой стрелки). Выполняются они неразрывно друг от друга.



Техника выполнения перемещения центрального пелута.

Необходимо встать в удобное положение так, чтобы ступни были расположены на расстоянии 50-100 см друг от друга. Нужно принять положение полуприсед, для чего ноги в коленях слегка сгибаются, а руки упираются в ноги выше коленей. Глаза должны смотреть прямо перед собой. Сделать вдох.



Теперь нужно сделать через нос размеренный вдох и, сложив губы трубочкой, выполнить мощный выдох через рот. Необходимо задержать дыхание.





Подними голову, выпрямись, наладь дыхание. Только все это нужно делать медленно и спокойно.

Завершив вама наули можно приступить к дакшина наули. Для этого следует выполнить все точно так же, как было описано выше с той лишь разницей, что движения жгута стоит направлять в другую сторону.



По сути, наули - новая ступень вакуума. Овладеть наули сложнее, чем научиться делать вакуум, но результаты от "волн" на животе дают быстрые и приятные результаты.



Далее следует втянуть живот, не забывая удерживать дыхание после выдоха. Выполнять в обычном режиме.

Подними правую ладонь, которая лежит на колене, перенеси вес корпуса на левую руку, но старайся не совершать наклон влево. Такой “секретный” ход позволит твоему телу самостоятельно, без каких-либо серьезных усилий с твоей стороны выделить необходимые мышцы и сделать “волну” налево.





Подними голову, выпрямись, наладь дыхание. Только все это нужно делать медленно и спокойно.

Завершив вама наули можно приступить к дакшина наули. Для этого следует выполнить все точно так же, как было описано выше с той лишь разницей, что движения жгута стоит направлять в другую сторону.



По сути, наули - новая ступень вакуума. Овладеть наули сложнее, чем научиться делать вакуум, но результаты от "волн" на животе дают быстрые и приятные результаты.

ГЛАВА 6.

Похудеть/набрать вес за один день.

Реально ли похудеть за один день? ДА!
Кажется бессмысленным?
Но это не так.

Да, ты не можешь скинуть
весь свой вес за ночь, но
часть его “слить” ты можешь.



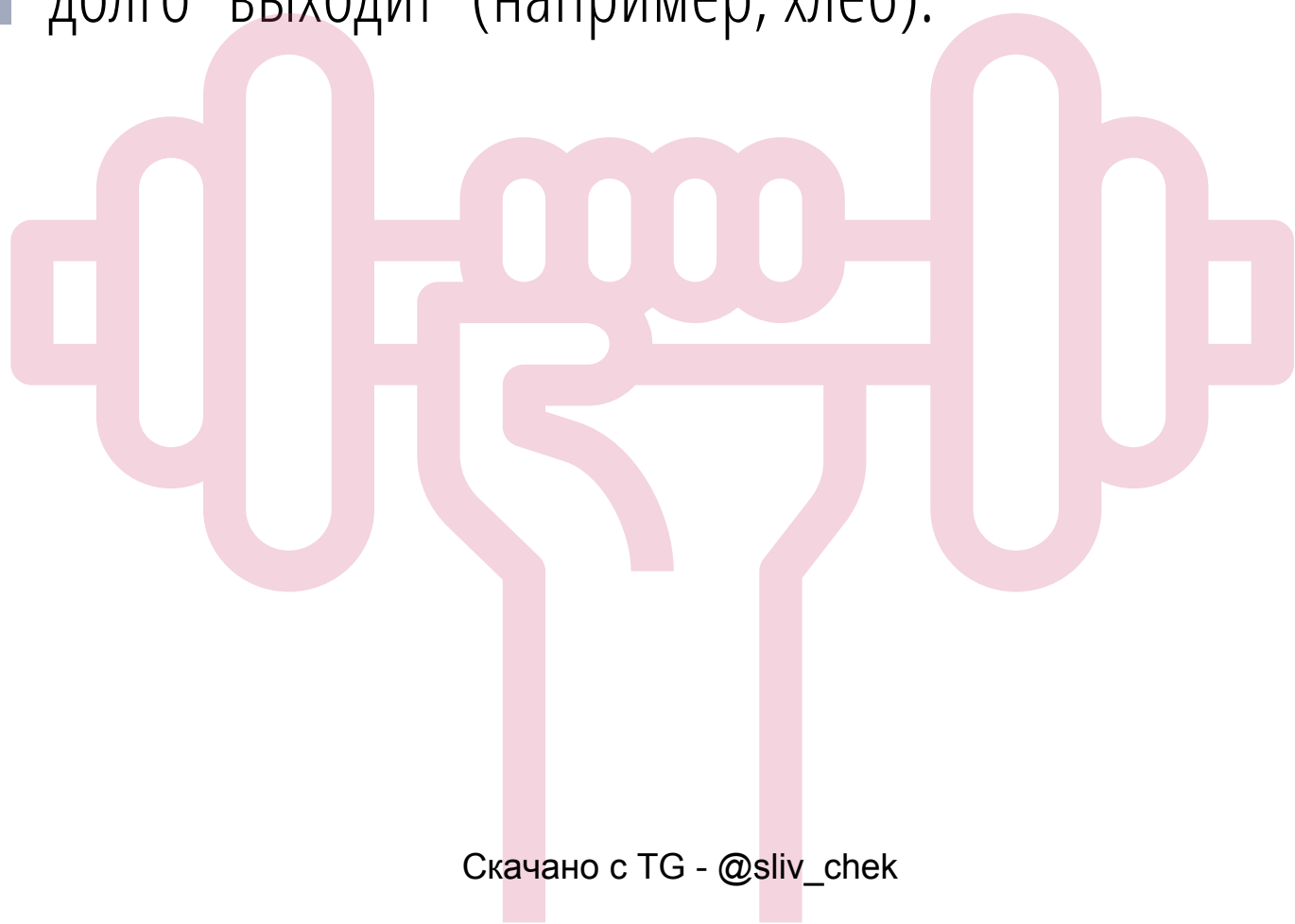
Как?

За день не едим соль и никакую соленую или приправленную пищу. Помним, что в покупных продуктах тоже содержится соль.

Пьем 2-3 литра воды, выпивая стакан где-то раз в 40 минут. Стараемся не выпивать все за раз.

Делаем кардио тренировку натошак.

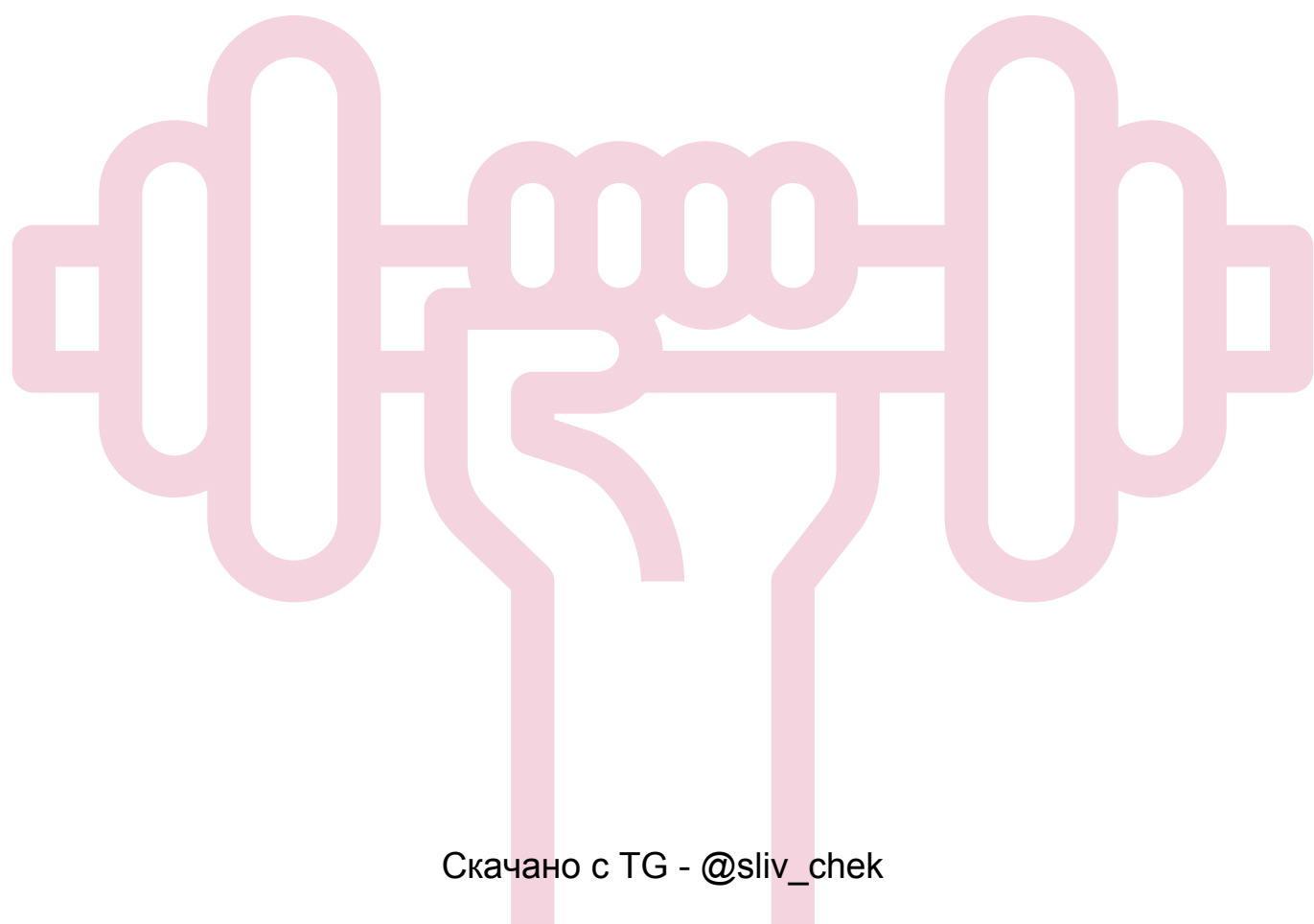
В течение дня не налегаем на продукты, которые могут вызвать вздутие и не налегаем на то, что долго "выходит" (например, хлеб).



Вечером совершаем легкую силовую тренировку.

Ложимся спать до 12.

Вуаля - отвес на следующее утро обеспечен!
Так худеть нельзя, это экстренные меры, если на следующий день вес нужен меньше, чем обычно (хотя даже эти меры никак не вредят здоровью).



А можно ли потолстеть за один день?

Ниже приведены примерные подсчеты, так как все зависит от:

1. Твоей мышечной массы (чем больше мышц, тем медленнее толстеешь);
2. Уровня обмена веществ (чем он лучше - тем быстрее худеешь);
3. Активности (кто-то тратит в день 1500 ккал, кто-то все 3000).

Итак, примерная математика.

1 грамм жира - это 9 ккал. То есть, чтобы потолстеть на 100 грамм, нужно перебрать свою норму калорий на 900 ккал.

Пять килограмм за 10 дней = 500 грамм набора веса в сутки.

500 грамм жира = 4500 лишних калорий, съеденных за день.



Надо учесть, что для обеспечения жизнедеятельности организма также требуется значительное количество энергозатрат.

Так, на поддержание температуры тела, на функционирование всего нашего организма 80-ти килограммовому человеку требуется около 2500 ккал в сутки. Значит, чтобы набрать этому человеку 500 грамм за день, ему надо употребить $2500 + 4500$ ккал, а это 7000.

И это только примерные подсчеты, в действительности нужно примерно 7000-9000 ккал. Даже человеку, занимающимся спортом, будет сложно столько съесть

Откуда привес?

Еда в кишечнике весит достаточно много + застоявшаяся вода в организме.

Но помни, что даже с этими подсчетами, если ты питаешься нормально и потом неожиданно переела - организм не начнет резко запасать жир, он же не дурак.

Иногда все немного сложнее математики.

Так что потолстеть за день, два и даже три - невозможно!

ГЛАВА 7.

Живот после еды увеличивается. Что делать?

Конечно, прежде всего - это размер порции. Ни для похудения, ни для здоровья не рекомендуется питаться одной большой порцией. Разделив большую порцию на 2-3 приема пищи, ты как раз предотвратишь "выпучивание" животика из джинс, так как для твоего организма такая порция не будет являться большой.

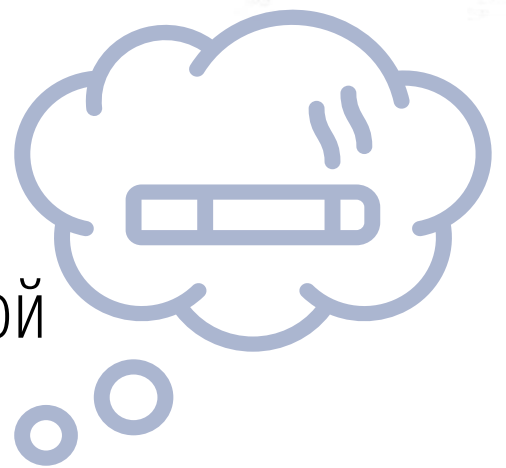
Также, если у тебя не натренированы мышцы живота, они не смогут быть в тонусе и не смогут "держат" живот после еды.

Мой самый лучший лайфхак - всегда ходить со втянутым животом. Так он привыкнет и даже после еды не выпадет.

Выше мы уже обсуждали проблему вздутия живота, но прошли по ней поверхностно. Многие считают, что у них нет такой проблемы, так как не чувствуют газов, но при этом чувствуют “округлившийся живот”.

Прежде всего, стоит упомянуть основные причины повышенной аэрофагии:

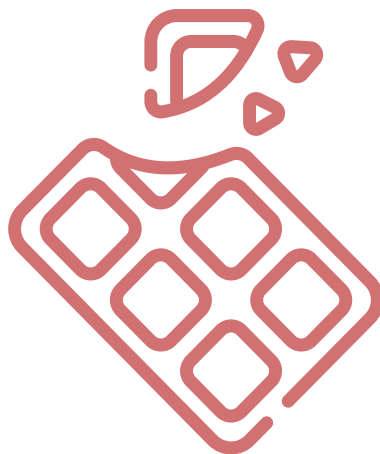
1. Разговор во время пищи;
2. Курение;
3. Использование некачественных зубных протезов;
4. Жевание жевательной резинки;
5. Еда на ходу.



Также значительное количество газов может поступать в желудок в результате употребления газированной воды, кваса, пива, что может приводить к вздутию брюшной полости.



Иногда повышенное газообразование и вздутие живота могут носить переходящий характер. Например, если человек спит ночью в одной позе, то газы могут скапливаться в одном из отделов кишечника, и наутро налицо будут симптомы метеоризма.



В число основных причин метеоризма входит неправильное питание и нерациональная диета. Некоторые виды пищи способны вызвать усиленное брожение в кишечнике и желудке, что вызывает повышенное газообразование и вздутие живота.



Отдельно стоит сказать еще про одну причину метеоризма - синдром непереносимости лактозы и молочного сахара. Так называется болезнь, при которой у человека в ЖКТ не вырабатывается фермент лактаза, с помощью которого расщипляется молочный сахар - лактоза. Избыток молочного сахара в ЖКТ может привести к вздутию живота.

Кроме того, плохо перевариваются в ЖКТ и другие сахара - фруктоза, сахароза, раффиноза (сахар, содержащийся в бобовых культурах) и крахмалы, а также сорбитол (сахарный спирт). Если часть сахара остается в кишечнике, то он становится благоприятной средой для размножения бактерий, выделяющих газы. Таким образом, сладкие продукты также могут стать причиной метеоризма.



Еще один синдром, при котором может возникнуть повышенное газообразование и вздутие живота - целиакия. Так называется состояние, при котором ЖКТ человека не способен переваривать глютен - белок, содержащийся во многих злаковых культурах.

Кроме того, не способствует пищеварению и употребление тяжелой, чрезмерно острой и жирной еды.



Вся подобная пища провоцирует вздутие только при слишком частом потреблении. Поэтому, даже если ты не худеешь, помни о балансе. Если худеешь - все равно не отказывайся от любимых вкуснях (опять же помни о балансе).

ГЛАВА 8.

Лучшие упражнения для плоского живота.

Упражнение “велосипед” для пресса - одно из наиболее распространенных среди любителей спорта и здорового образа жизни. Оно направлено на развитие прямой и косых мышц живота. Упражнение примечательно тем, что в нем задействуются все мышцы брюшного пресса за счет динамической работы под разными углами. Его можно отнести к базовым и наиболее эффективным движениям для лостижения цели.

Эффективность объясняется тем, что в работу включаются все волокна мышц пресса. Работа в ограниченной амплитуде и в режиме нон-стоп не дает мышцам расслабиться даже на секунду. Это приводит к гипоксии мышечных волокон и анаэробному гликолизу (мышцы быстрее достигают “отказа” за счет задержки в клетках молочной кислоты).



Упражнение нагружает все отделы мышц брюшного пресса, косвенно задействует широчайшие мышцы спины, подвздошно-поясничную мышцу, межреберные и зубчатые мышцы и ягодицы.

Техника

Исходная позиция: расположись лежа на полу или гимнастическом коврике.

Немного согни ноги в коленях (примерно под 45 градусов), руки скрести на затылке. Поясницу плотно прижми к полу и не отрывай на протяжении всего подхода, чтобы не создавать лишней осевой нагрузки на позвоночник и не отвлекаться от концентрации на работающих мышцах.



1

Делай движения ногами, имитируя кручение педалей при езде на велосипеде. Движение должно быть не строго вертикальным, а проходить немного по дуге - так амплитуда движения будет больше, а значит, большее количество мышечных волокон будет включаться в работу. Колени должны двигаться по направлению к груди. Одновременно с этим немного поворачивай корпус слегка округляя спину в грудном отделе, а локтем старайся достать до колена. Работай диагонально - правым локтем пытайся достать до левого колена, а левым локтем - до правого.



2

Как только выполнила движение локтей в сторону колена, полностью разогни эту ногу и согни другую. То же самое и с руками - выполни небольшое движение шей в сторону, чтобы сменить локоть. Повторяй это движение до тех пор, пока не почувствуешь сильное чувство жжения в мышцах пресса - это основной индикатор того, что все правильно выполняется. Главное - все делать плавно и подконтрольно, никакие резкие движения недопустимы.



3

Самый простой вариант велосипеда для начинающих:

Велосипед без включения в радость локтей и корпуса

Суть в том, что движение осуществляется только за счет движения ног - мы имитируем кручение педалей велосипеда, а весь корпус при этом неподвижен и плотно прижат к полу. Руки можно расположить за головой или вытянуть вдоль корпуса.

Работая без подключения корпуса и локтей, нагрузка смещается на нижний сегмент пресса, но практически полностью уходит с верхней части и косых мышц живота. Зато дополнительно нагружаются квадрицепсы, ягодичные мышцы и бицепсы бедер.

Велосипед с вертикально поднятыми ногами

Эта разновидность заслужила массовую любовь среди спортсменов и спортсменок, увлекающихся йогой и пилатесом. Она отличается от предыдущего варианта тем, что мы поднимаем ноги вверх почти под прямым углом и помогаем себе удерживать это положение в течение всего подхода, уперевшись в нижнюю часть поясницы руками (как при выполнении упражнения "березка"). Колени при этом полностью выпрямлены, а верхняя часть спины прижата к полу.

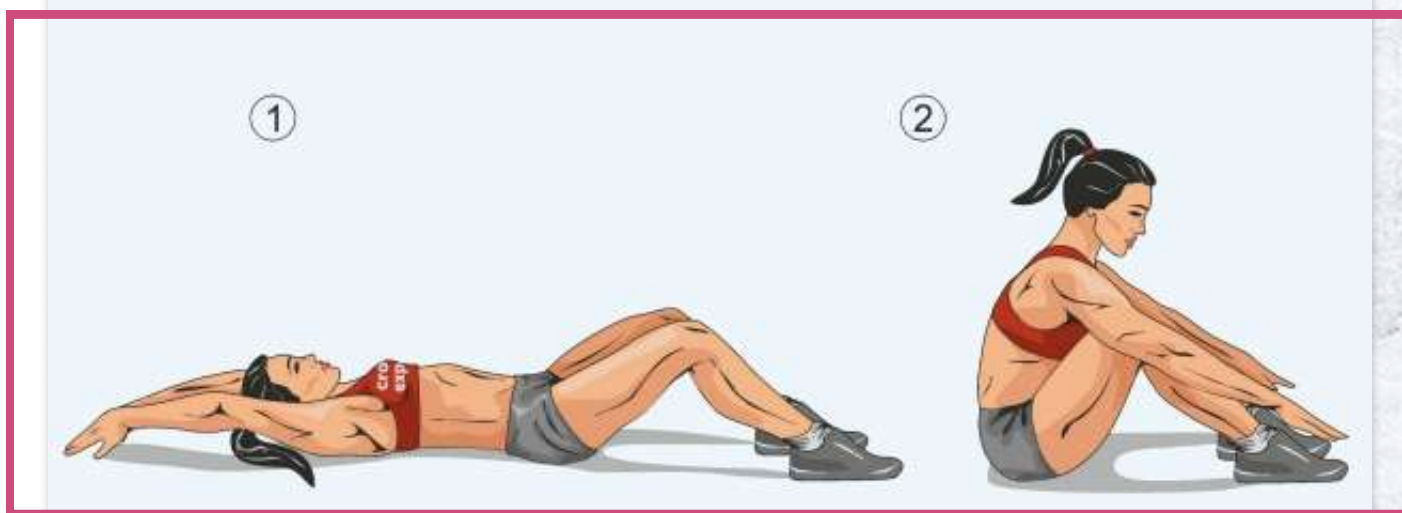


Упражнение “велосипед” с поднятыми вертикально ногами намного проще за счет того, что мы не работаем локтями и корпусом.

Тем самым мы задаем дополнительный акцент на верхней части пресса, а также выполняем упражнение в сокращенной амплитуде - движения получаются гораздо короче, чем при классическом варианте. Помимо физиологических плюсов, йоги видят пользу в том, что за счет ускоренной циркуляции крови в нижней части живота, создаваемой при имитации кручения педалей, мы дополнительно стимулируем органы нашей половой системы, тем самым повышая либидо и сексуальную раскрепощенность.

Упражнение "ситап"

Ситап - популярное среди любителей кроссфита и фитнеса упражнение, предназначенное для развития мышц живота.

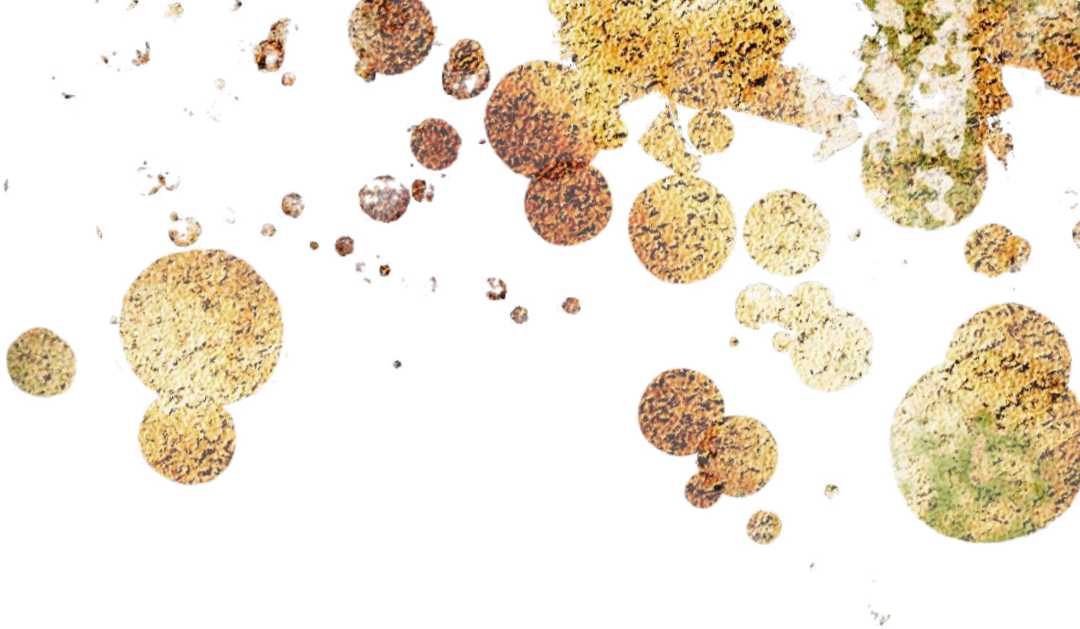


Выполняя ситапы, человек нагружает весь массив мышц брюшного пресса, так как амплитуда движения здесь достаточно большая. Нагрузка ложится на прямую мышцу живота (с акцентом на верхнюю часть), статически также напрягаются косые мышцы живота и разгибатели позвоночника.

Классический ситан

1. Исходная позиция: ты лежишь на спине, ноги полусогнуты в коленях, руки выпрямлены и лежат над головой. Ягодицы, поясница и верх спины плотно прижаты к полу. Ступни ног плотно прижаты к полу. Если ступни будут отрываться во время подхода, попробуй упираться в пол только пятками и распределять центр тяжести, как при приседаниях со штангой.

2. Начинай движение корпусом вверх, одновременно с этим выдыхая. Наша задача - подняться за счет усилия мышц пресса, спину стараемся при этом не округлять, а пальцами рук стараемся дотянуться до ступней. В верхней точке корпус должен быть расположен примерно под прямым углом по отношению к полу.

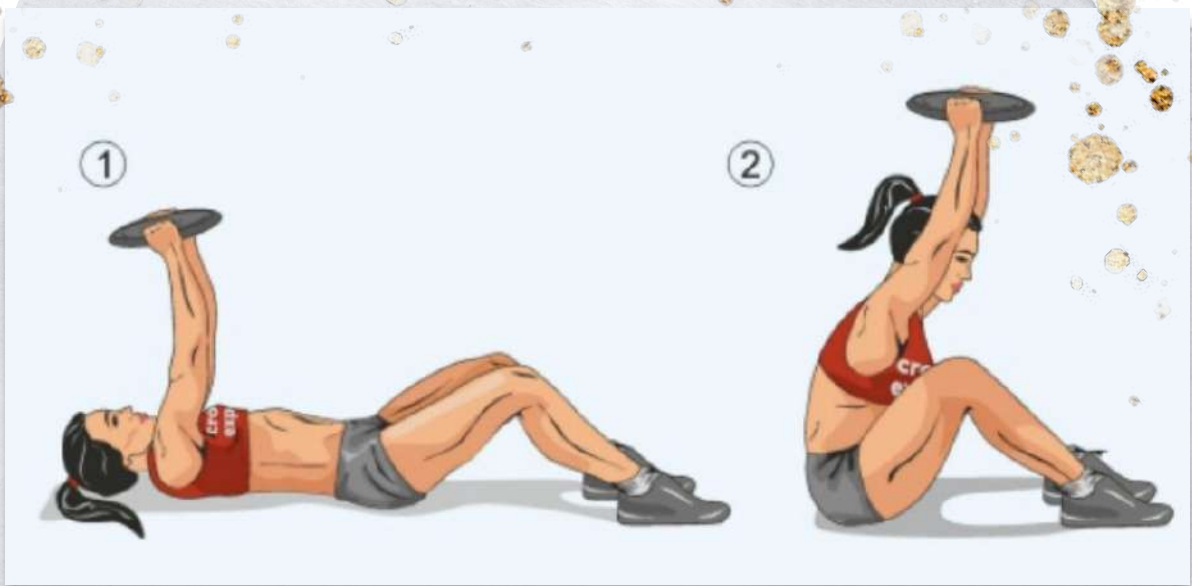


3. После касания ступней плавно начинай опускаться вниз на вдохе, делая движение достаточно быстро, но подконтрольно. Держи руки прямыми над головой и дотронься ими до пола, после чего повтори все движения с самого начала.

Ситап с дополнительным отягощением

1. Исходная позиция: располагаешься как при классическом ситапе, но удерживая диск в прямых руках примерно на уровне низа груди.

2. Одновременно с подъемом туловища нужно выталкивать диск немного вверх, сопровождая весь процесс мощным выдохом. В верхней точке амплитуды диск должен расположиться над головой, а не перед грудью, поэтому движение руками не должно носить жимовой характер. Мы просто “направляем” диск вверх, трицепсы в упражнении не участвуют, и руки не должны сгибаться в локтях.



3. Плавно опускай корпус вниз, одновременно с этим возвращая диск на уровень груди.

V-ситап (книжка)

1. Располагаешься лежа на полу, тело полностью вытянуто, прямые руки отведены за голову, все мышцы расслаблены.

2. Необходимо начать делать ситап, одновременно с этим подтягивая ноги вверх, стараясь руками дотянуться до ступней или низа голени. Жвижение сопровождается выдохом. Ноги старайся при этом не сгибать в коленях, так как это значительно упрощает поставленную задачу.



A



B

3. Начиная опускать корпус и ноги вниз, чувствуя растяжение мышц пресса. В нижней точке делается небольшая пауза, тело полностью выпрямляется, как в исходном положении.

Упражнение "планка"

Плоский живот = планка



Упражнение уникально тем, что без приспособлений и тренажеров прорабатывает одновременно несколько различных групп мышц. Это мышцы пресса, плечевого пояса, рук, спины, ног, ягодицы.



Планка на прямых руках - классический вариант упражнения. Выполняется статически и является лучшим упражнением для улучшения стабилизационных способностей мышц живота.

Планка на локтях является усложненным вариантом. Угол между корпусом и полом уменьшается, вследствие чего стоять становится тяжелее. Кроме мышц пресса в работу включаются большая грудная мышца, дельтовидная, большая квадратная мышца спины, мышцы передней поверхности бедра.

Планка с вытянутой рукой или ногой усиливает эффективность упражнения за счет уменьшения точек опоры. Дает большую нагрузку на мышцы, хорошо развивает равновесие.



Боковая планка - то есть ты стоишь в фиксированном положении на 1 руке и на 1 ноге.





В планке на одной ноге необходимо встать, соблюдая все вышесказанные правила и поднять вверх одну ногу, удерживая положение тела в статике. Выполнив упражнение с одной ногой, повтори с другой. Для поддержания баланса руки можно поставить слегка шире плеч.

Планка с вытянутой рукой.

Стоя в планке, вытяни одну руку вперед либо спрячь ее за спину и держи равновесие. Следи за сохранением прямой линии спины. Повтори те же действия с другой рукой.

Упражнение "лодочка"

Лодочка - уникальное упражнение, которое задействует одновременно мышцы спины и пресса, тем самым укрепляя их. Так как упражнение не является силовым, а скорее статическое, то прироста мышечной массы от него ждать не стоит.

Поэтому худеющие часто используют это упражнение для достижения плоского живота.




Особенность его в том, что работа осуществляется не только у поверхностных мышечных слоев, но и постуральных. Это внутренние мышцы, расположенные глубоко в теле, рядом с позвоночником. Благодаря этим мышцам человек держит вертикальное положение при движении и имеет правильную осанку при ходьбе. В ходе стандартной силовой тренировки внутренние мышцы гораздо сложнее проработать. Для этой цели идеально подходит упражнение “лодочка”.

Плюсом является и то, что в ходе выполнения лодочки суставы не получают абсолютно никакой нагрузки.

Классическая лодочка

1. Исходная позиция - лежа на спине.
2. Ноги плотно сведены вместе так, что бы носки и пятки соприкасались друг с другом.
3. Руки прямые и плотно прижаты к туловищу.
4. Начинаем диафрагмальное дыхание: на вдохе живот втягивается, а на выдохе выпячивается вперед.
5. Теперь ноги приподними вверх примерно на 40-50 см.





6. Спина, руки и голова приподнимаются на такую же высоту.

7. Опорой служат ягодицы и зона крестца.

8. В таком положении задержи дыхание на 8-10 секунд.

9. Медленно делай выдох и возвращайся в исходную позицию.

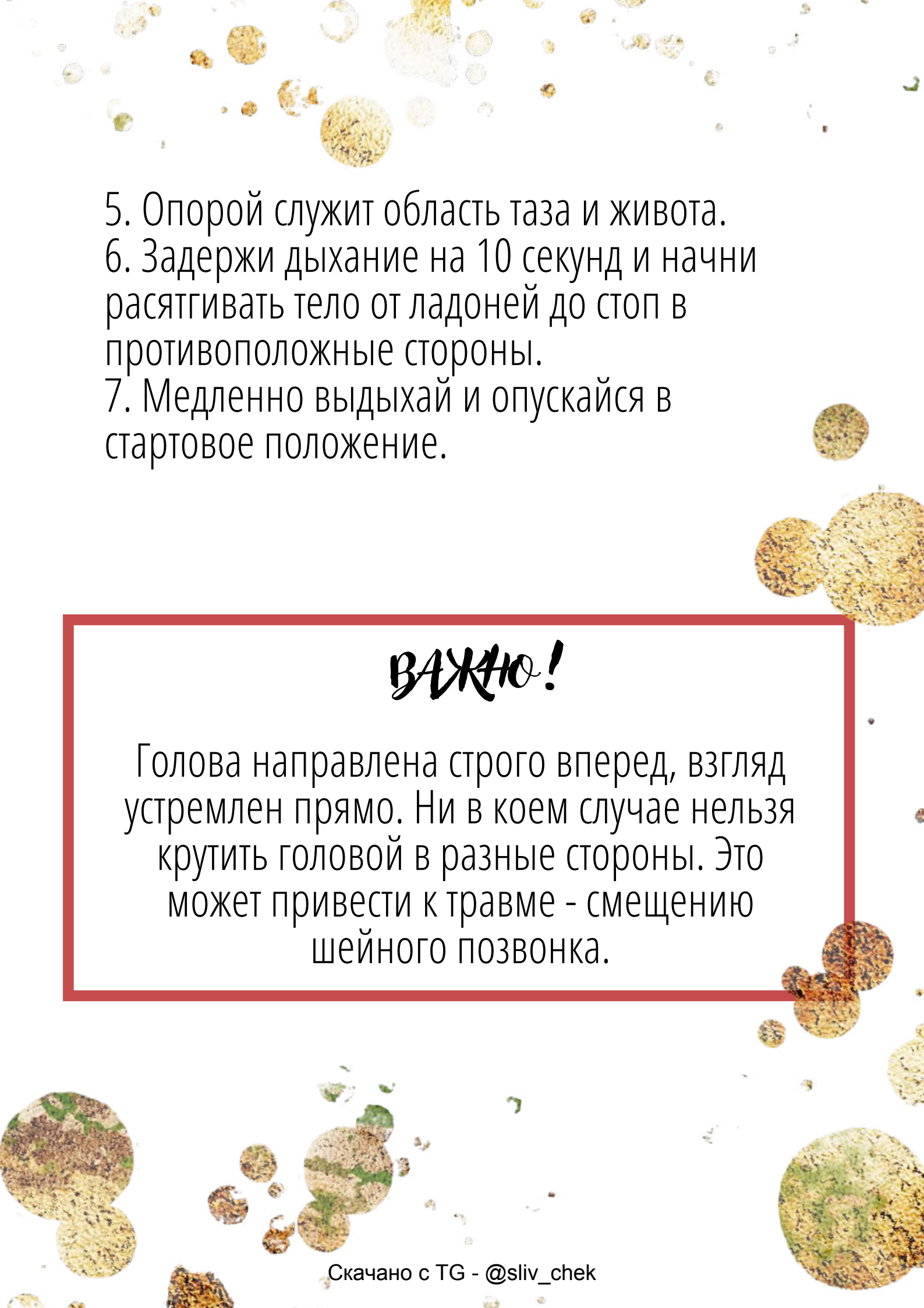
ВАЖНО!

В процессе упражнения голова направлена строго вперед. Наибольшее напряжение ощущается в мышцах спины и живота.

Обратная лодочка

1. Исходная позиция - лежа на животе.
2. Руки вытянуты вперед. Ладони направлены вниз.
3. Ноги прямые, носки вытянутые.
4. Одновременно совершай следующие движения: подними верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту.



- 
5. Опорой служит область таза и живота.
 6. Задержи дыхание на 10 секунд и начни растягивать тело от ладоней до стоп в противоположные стороны.
 7. Медленно выдыхай и опускайся в стартовое положение.

ВАЖНО!

Голова направлена строго вперед, взгляд устремлен прямо. Ни в коем случае нельзя крутить головой в разные стороны. Это может привести к травме - смещению шейного позвонка.

Берпи

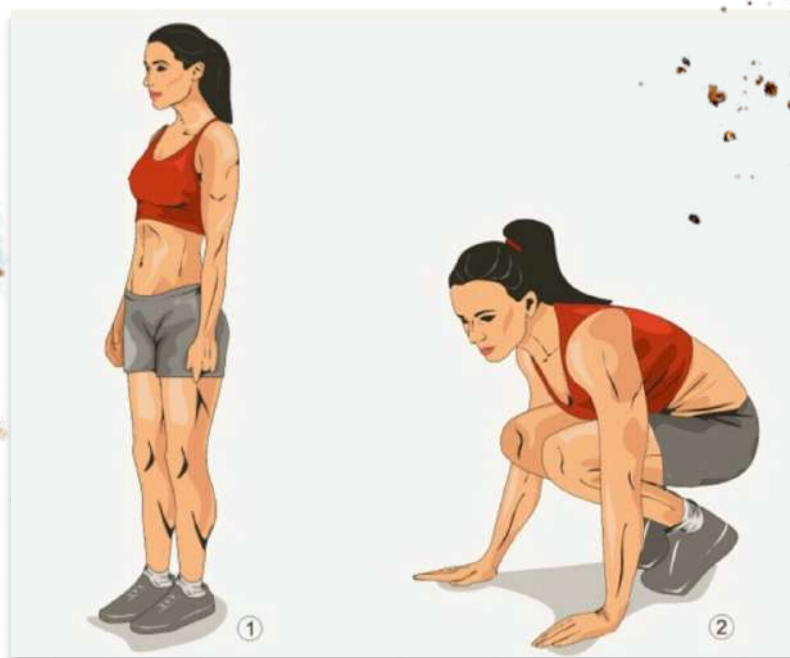
Легендарное упражнение, сжигающее сотни калорий.



Берпи - это кроссфит упражнение, которое сочетает в себе несколько последовательных движений, таких как приседание, упор лежа и прыжок. Его особенность заключается в том, что за один цикл его выполнения ты прорабатываешь максимальное количество групп мышц тела, задействуя практически все основные.

Оно сложное в выполнении, но именно поэтому такое эффективное.

ШАГ 1.



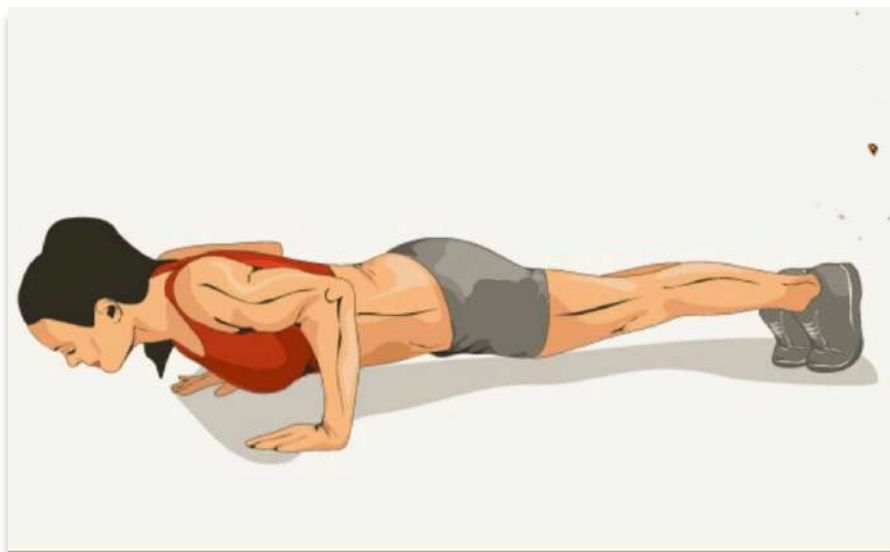
Исходное положение - стоя. Затем задимся на корточки, упираемся руками перед собой в пол - руки на ширине плеч (строго!).



ШАГ 2.

Далее откидываем ноги назад и принимаем положение "упор лежа" на руках.

ШАГ 3.



Делаем отжимание таким образом, чтобы коснуться пола грудью и бедрами.

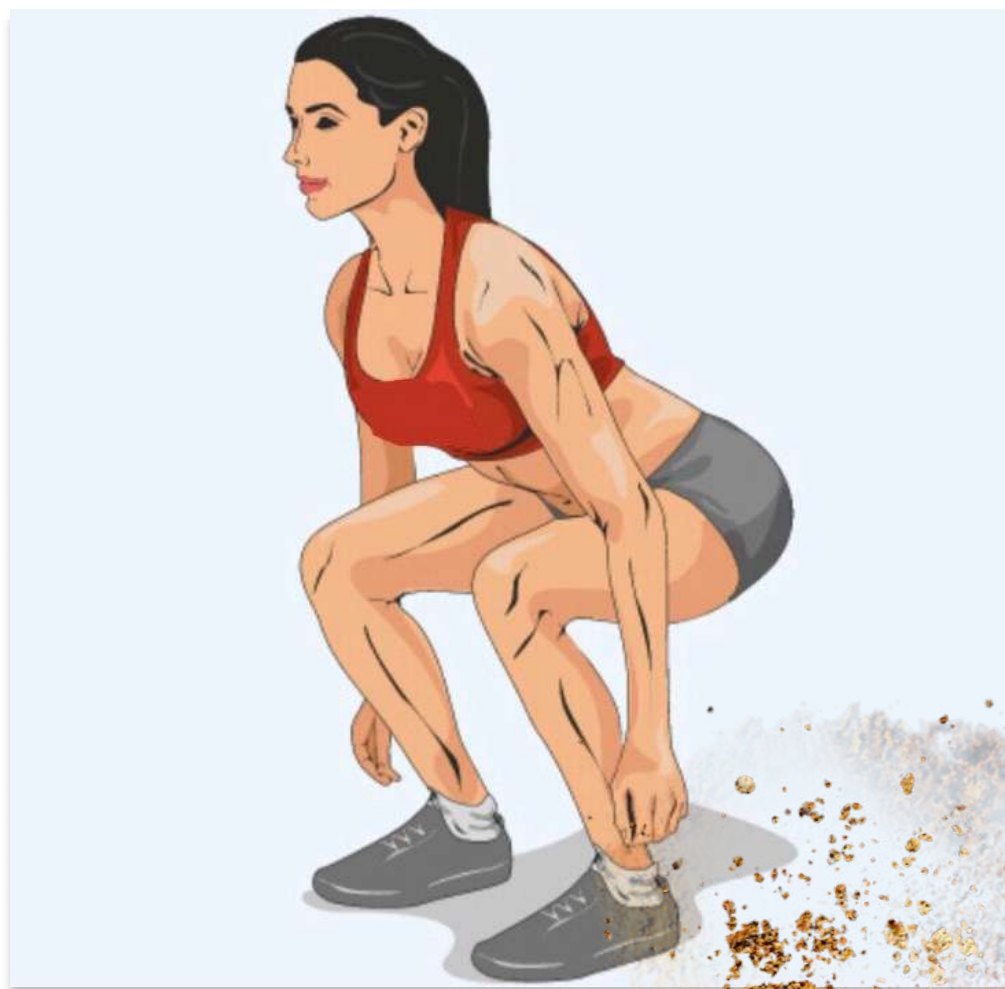
ШАГ 4.



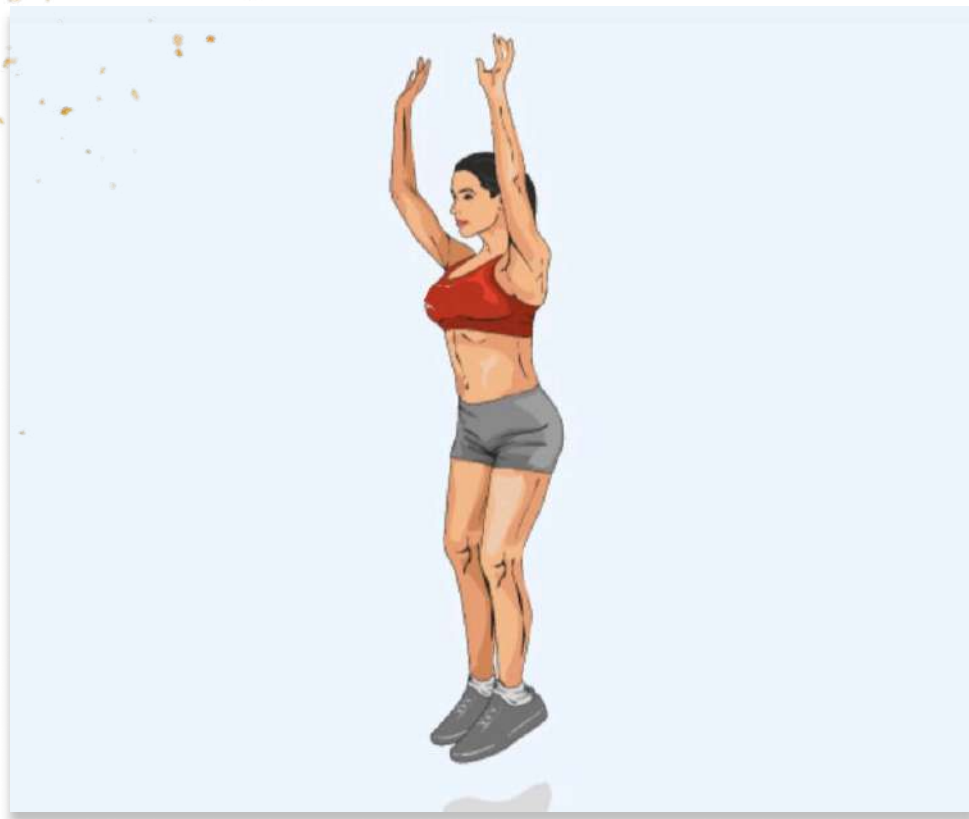
Быстро переходим обратно в положение “упор лежа” на руках.

ШАГ 5.

И так же быстро переходим в положение номер 5. Одним небольшим подскоком ног возвращаемся в исходное положение. Фактически, 4-5 шага - это одно движение.



ШАГ 6.



Завершающий штрих - вертикальный прыжок и хлопок над головой.

ВАЖНО!

Обязательно принимай полностью вертикальное положение и делай хлопок ровно над головой. Ни в коем случае нельзя сутулиться - спина должна быть прямой.

Вред

Безусловно, у берпи есть и негативные стороны - их немного, но все-таки они есть.

Итак, вред берпи - это сильная нагрузка практически на все суставы организма. В основном колени. Но также, если бессознательно "плюхаться" на руки в положение "упор лежа", то есть вероятность травмировать и запястья. В идеале упражнение лучше выполнять на прорезиненной поверхности.

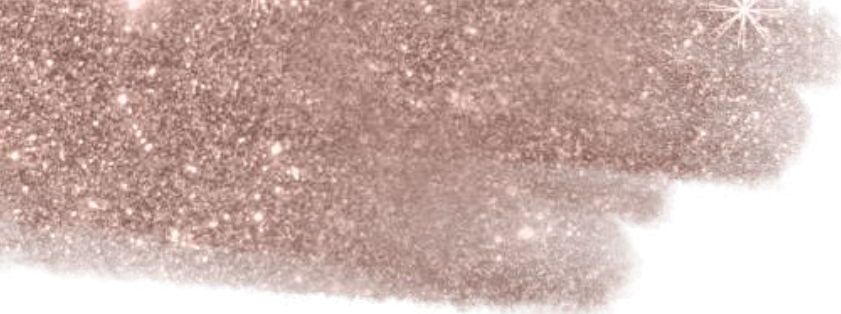
Упражнение "скалолаз"

Упражнение используется как тренировка мышц пресса и кардио тренировка. Так что это упражнение убивает сразу двух зайцев (в простонародье - топит жир).



Повторки


1. Принять классический упор лежа (руки находятся на ширине плеч, ладонями параллельно друг к другу).
2. Выровнять корпус (никаких прогибов или дуг).
3. Медленно подтянуть одну ногу.
4. Затем опустить ее в исходное положение.
5. Повторить операцию со второй ногой.

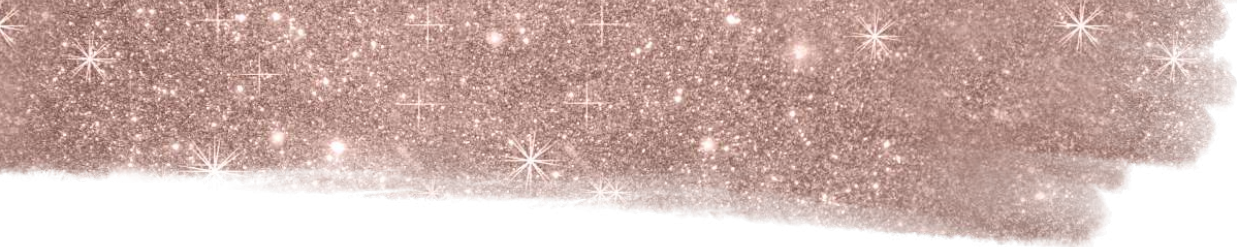


Для новичков важно соблюдать правильную технику дыхания при выполнении упражнения и сохранять уверенный, но стабильный ритм. На активную фазу упражнения производится выдох. В то время, как на неактивную - вдох. В таком режиме надо работать до полного отказа дельт, то есть примерно 60-120 секунд.

Профессионалами

Профессионалы часто используют более сложный вариант упражнения: с поворотом корпуса или двуножный вариант. Но можно усложнить и простую технику выполнения.



- 
1. Принять упор лежа “кузнечик” - руки находятся значительно ниже уровня плеч с узкой постановкой ладоней.
 2. Выровнять корпус.
 3. В быстром темпе подтянуть одну ногу, коснувшись коленом корпуса.
 4. Затем отпустить ее в исходное положение.
 5. Повторить операцию со второй ногой.

В этом случае за счет смещения центра тяжести практически всю нагрузку забирают на себя мышцы пресса, да и сами дельты работают несколько активнее, так как находятся в высшей фазе напряжения из-за нестандартного положения.

ГЛАВА 9.

Готовые тренировки для похудения живота.

Итак, упражнения - это, конечно, хорошо, но их нужно выполнять в комплексе.

Я приведу тебе несколько примеров, а дальше ты будешь составлять себе программы, исходя из своих желаний (или можешь использовать эти).



Тренировка первая

Вакуум 20 секунд 6 подходов

Растяжка 10 минут

Боковая планка 5 подходов

Вакуум 20 секунд 2 подхода

Берпи 5 раз

Отжимания 10 раз по 2 подхода

Упражнение "лодочка"
(время на твое усмотрение) 7 раз

Вакуум 20 секунд 3 подхода

Берпи 5 раз

Растяжка 10 минут

Тренировка вторая

Растяжка 10 минут

Бег на месте 7 минут

Прыжки на скакалке/без нее 15 минут

Планка 5 подходов

Упражнение “велосипед” 15 минут

Скручивания 25 раз 3 подхода

Прыжки на месте 10 минут

Растяжка 10 минут

Тренировка третья

Вакуум 30 секунд 6 подходов

Растяжка 10 минут

Упражнение “скалолаз” 2 минуты 10 раз

Вакуум 15 секунд 3 подхода

Берпи 4 раза

Боковая планка 3 раза

Упражнение “скалолаз” 2 минуты 4 раза

Вакуум 30 секунд 3 подхода

Растяжка 10 минут

ГЛАВА 10.

Убей "ту самую складку" внизу живота.

Исследования показывают, что в теле человека имеются несколько различных типов жира, каждый из которых уникален по своей структуре и требует особой стратегии для похудения.

Интересно, но даже подкожный жир неодинаков - например, жир внизу живота требует особой стратегии для сжигания, чем подкожный жир на бедрах. Кроме того, намного проще избавиться от большого живота, чем "немного" похудеть в ногах.



Принципиальная разница заключается в том, что в различных зонах организм запасает различные типы жира. Например, в районе живота запасаются насыщенные жирные кислоты, благодаря чему внутренний висцеральный жир намного тверже на ощупь, чем подкожный. Эта причина определяет то, что каждый тип жира по-разному реагирует на питание.

1. Забрюшинный жир

Сокращение калорийности питания на 10-20%.
Продолжительное кардио в жиросжигающей зоне пульса.

2. Обычный подкожный жир

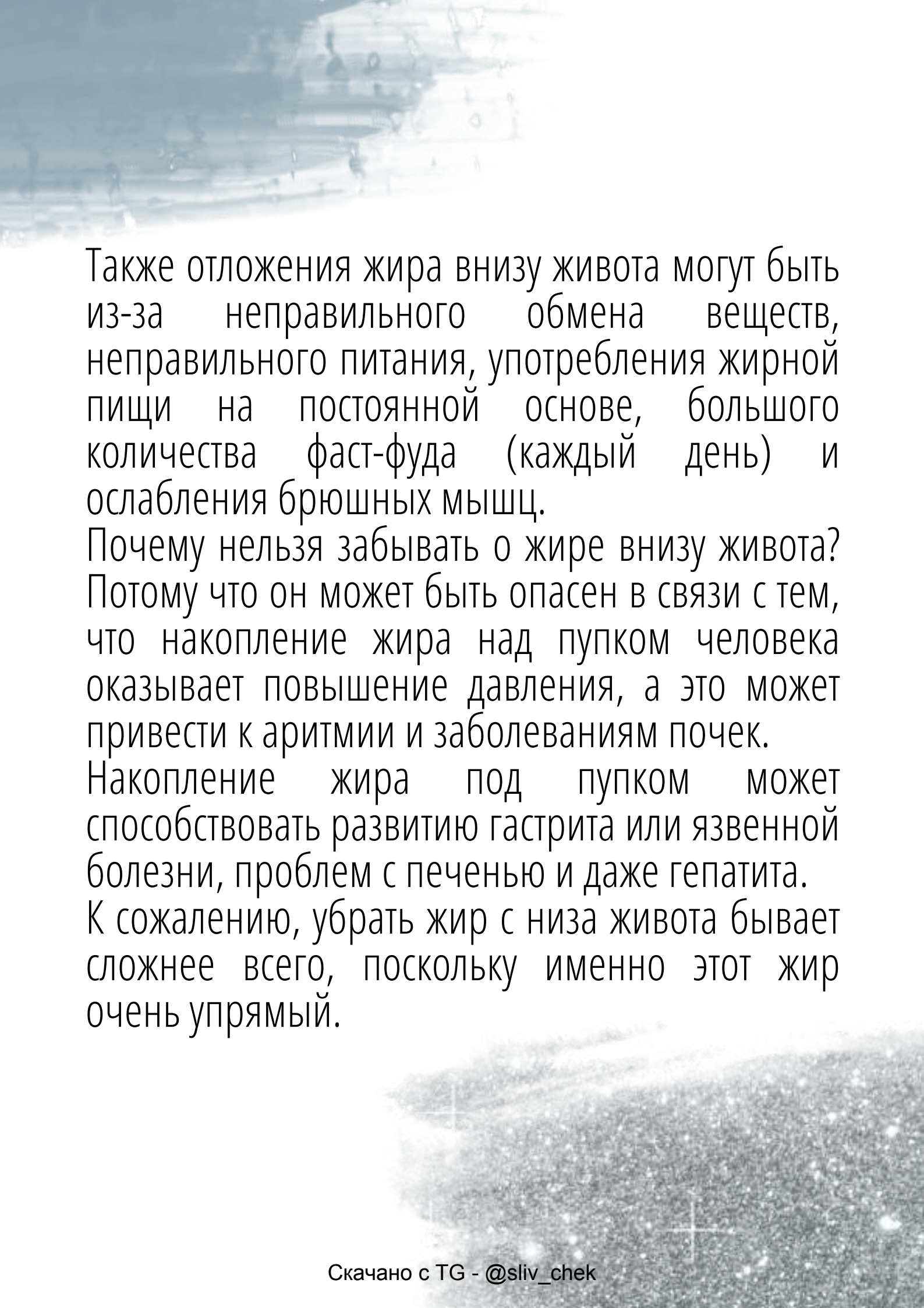
Частичный отказ от быстрых углеводов и насыщенных жиров.

Совмещение регулярного кардио и легких силовых упражнений, либо круговые тренировки.

3. Подкожный жир на животе и бедрах

Контроль за гликемическим индексом еды без резкого снижения калорий.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки HIIT или кардио на пустой желудок.



Также отложения жира внизу живота могут быть из-за неправильного обмена веществ, неправильного питания, употребления жирной пищи на постоянной основе, большого количества фаст-фуда (каждый день) и ослабления брюшных мышц.

Почему нельзя забывать о жире внизу живота? Потому что он может быть опасен в связи с тем, что накопление жира над пупком человека оказывает повышение давления, а это может привести к аритмии и заболеваниям почек.

Накопление жира под пупком может способствовать развитию гастрита или язвенной болезни, проблем с печенью и даже гепатита.

К сожалению, убрать жир с низа живота бывает сложнее всего, поскольку именно этот жир очень упрямый.

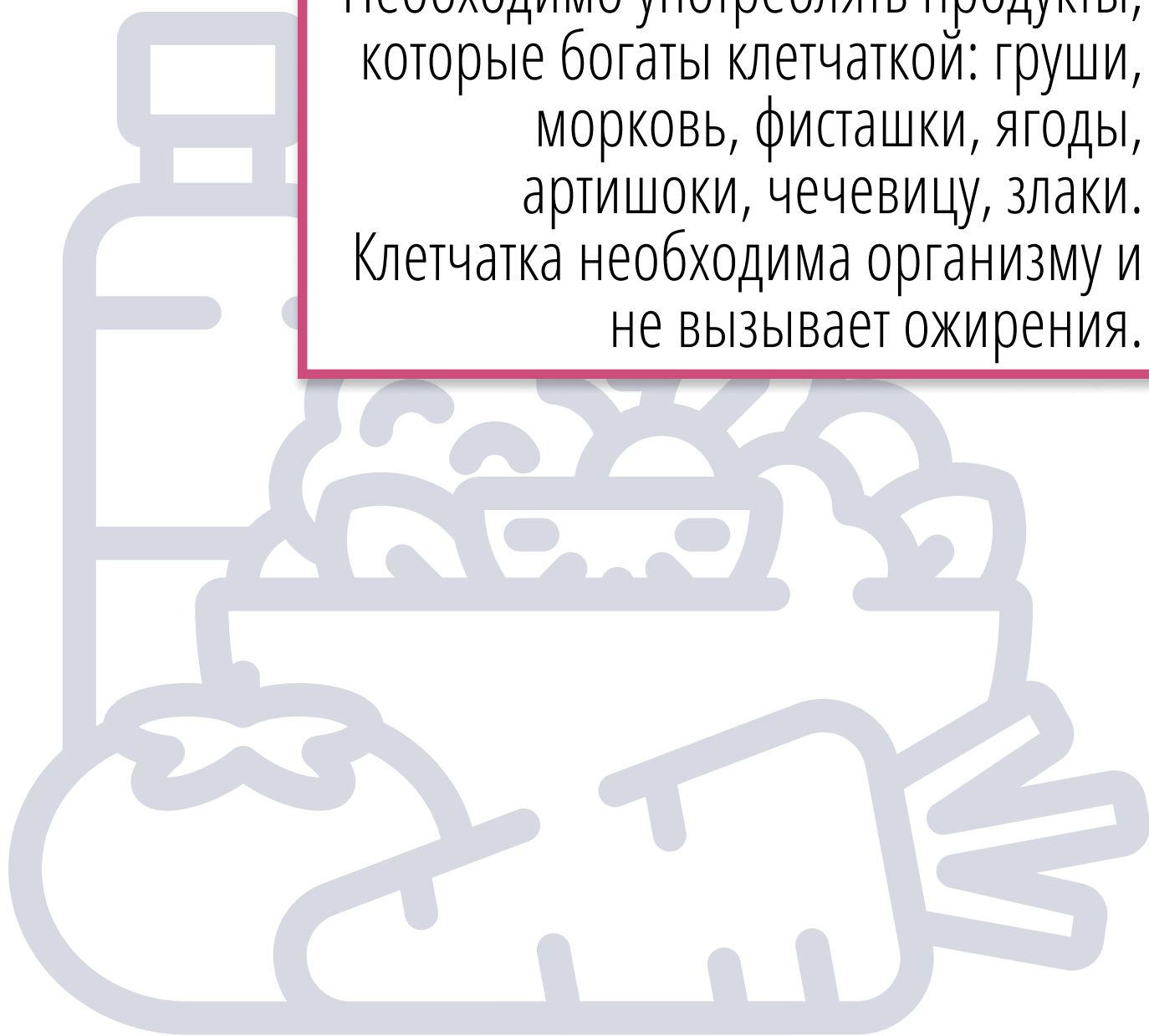
Как быстро убрать жир с низа живота?



Самыми эффективными упражнениями для сжигания жиров считаются амплитудные упражнения, выполняемые в достаточно высоком темпе. Это способствует ускорению обмена веществ, что в свою очередь позволяет уменьшить или полностью избавиться от жировых прослоек на животе.

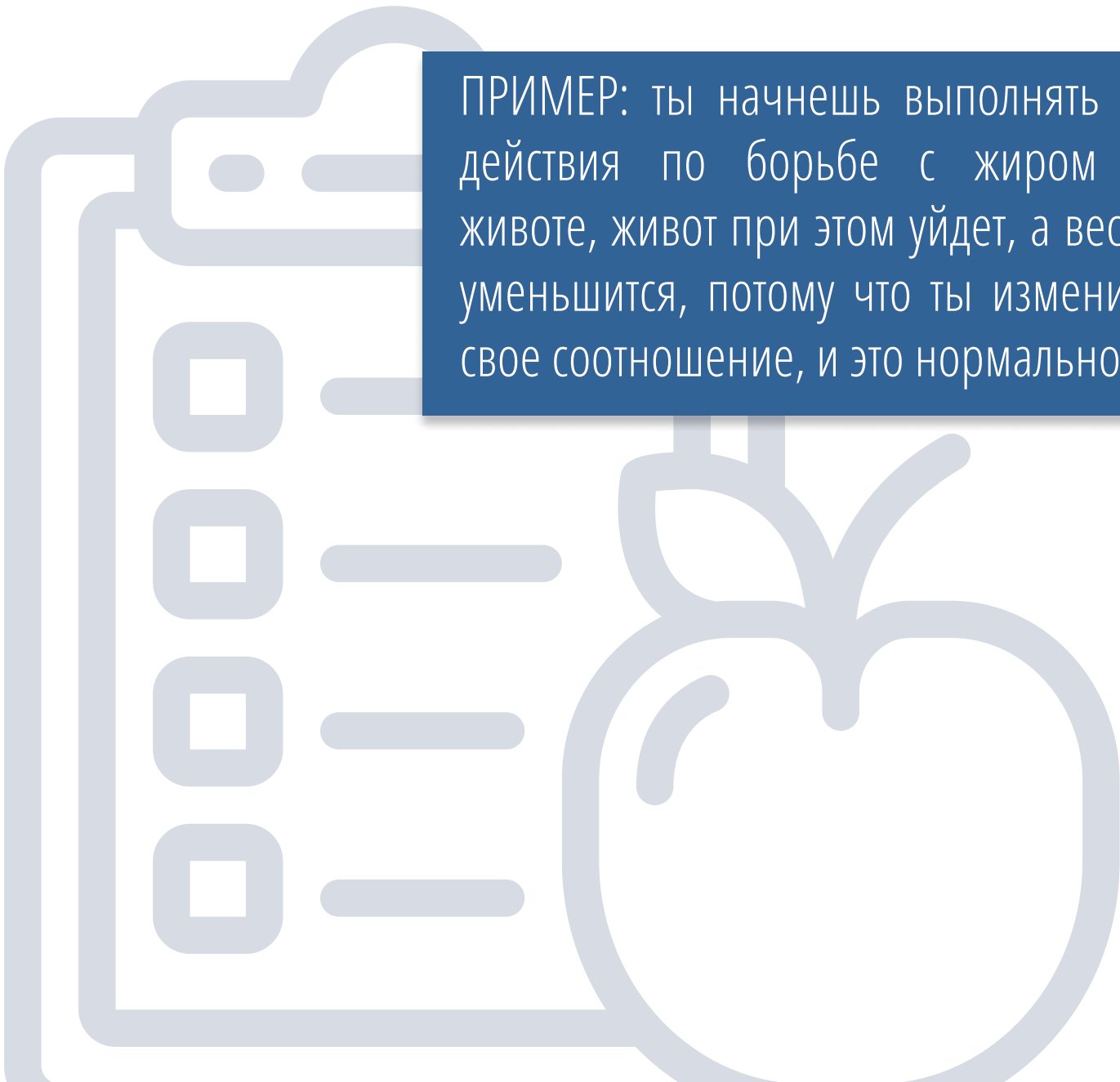
Необходимо научиться различать желание есть и желание попить. Воды необходимо выпивать достаточное количество, так как даже легкое обезвоживание может стать причиной задержки влаги в организме, что потом является причиной отеков.

Необходимо употреблять продукты, которые богаты клетчаткой: груши, морковь, фисташки, ягоды, артишоки, чечевицу, злаки. Клетчатка необходима организму и не вызывает ожирения.



Необходимо есть достаточное количество белка, чтобы поддерживать мышечную массу (которая, к сожалению, тоже будет худеть во время всего процесса).

Очень важно следить не за весом, а за состоянием тела. Вес может вырасти, но качество тела улучшится.

A light gray illustration of a clipboard with a checklist and an apple. The clipboard has a vertical list of four square checkboxes, each followed by a horizontal line. To the right of the clipboard is a simple line drawing of an apple with a stem and two leaves.

ПРИМЕР: ты начнешь выполнять все действия по борьбе с жиром на животе, живот при этом уйдет, а вес не уменьшится, потому что ты изменишь свое соотношение, и это нормально.

ГЛАВА 11.

*Лайфхаки, от которых
результаты в весе видны
уже через пару дней.*



Здесь будут описаны небольшие, но
действенные способы борьбы с животом.
Вместе они создают что-то прекрасное.

Что советую делать я:

ВСЕГДА ходить с втянутым животом.

Во-первых, это войдет в твою привычку и в скором времени ты перестанешь замечать свой живот.

Во-вторых, это будет держать мышцы в тонусе, что позволит укрепить живот.

Прямая спина.

Прямая спина = хорошая осанка.

Хорошая осанка = плоский живот.

Очень часто наш живот “идет” вниз из-за согнувшегося положения, поэтому ВСЕГДА старайся ходить и сидеть прямо.

Проведи эксперимент

Встань возле зеркала и понаблюдай за животом, когда стоишь согнувшись и когда стоишь прямо.



Лента.

Очень известный лайфхак, так как большинство из нас любит переесть и не всегда может правильно определить свою сытость.

А переедания - прямой путь к надутому животу из-за количества еды.

Поэтому важно определить свою норму, закрепить ленту (цепочку, повязку) в таком положении на животе, что если ты будешь выходить за эту норму - лента будет немного надавливать на живот, показывая, что пора остановиться.

Можно купить корсет и носить его 1 час с утра и 1 час перед сном.

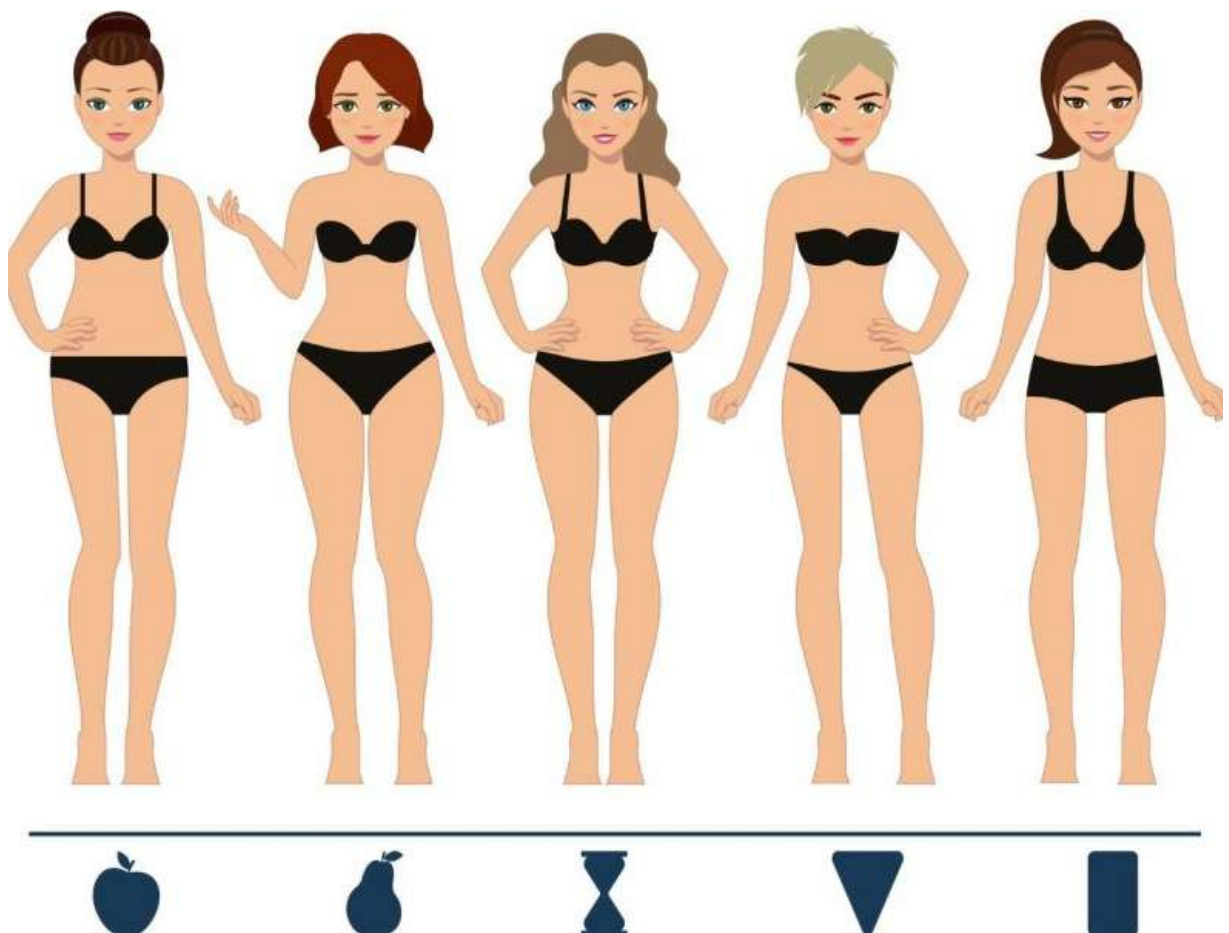
Опять же - это помогает держать мышцы в тонусе, что не даст животу вывалиться и будет держать осанку.

Главное - подобрать корсет по своим параметрам, чтобы он не давил сильно и был из качественного материала.

ГЛАВА 12.

Твой тип фигуры.

Всем давно известно, что проблемные зоны (зоны, которые набирают жир больше всего и сложнее всего сбрасывают) зависят от типа фигуры.



Давай определим, какой же у тебя...

Тип фигуры "груша"



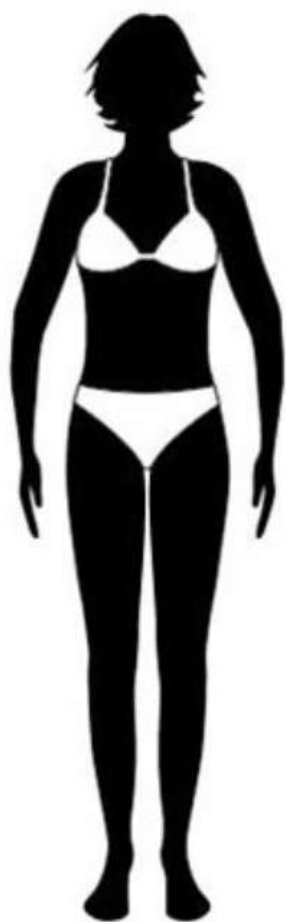
Иногда такую фигуру называют "ложка" или обозначают буквой "А", ведь именно ее форму напоминает строение тела. Характеризуется смещением основного веса в нижнюю часть, широкими бедрами, сужением в области плеч. Бичом такой фигуры может стать лишний вес на талии, бедрах и лодыжках.

Тип фигуры "перевернутый треугольник"

Такая фигура ассоциируется с буквой "V". Можно сказать, что данный прототип фигуры является противоположностью груши. То есть, наличием широких плеч, развитой груди, узких бедер и небольших ягодиц. Лишний вес может набираться в области талии и живота.



Тип фигуры "прямоугольник"

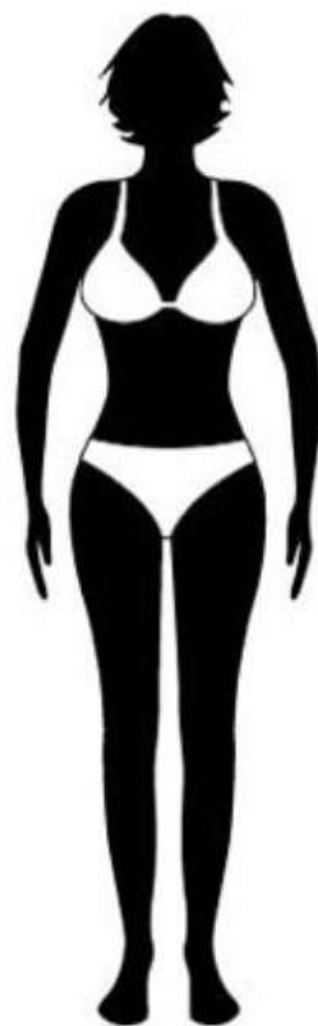


Как следует из названия - данный вид женской фигуры характеризуется примерно одинаковой шириной как плеч, так и бедер.

Нужно сказать, что подобным типом фигуры обладает подавляющее количество женщин. Такие девушки достаточно слабо набирают вес, всегда имеют подтянутый вид.

Тип фигуры "песочные часы"

Возвращаясь к буквам, такая фигура больше всего напоминает "X". Такое телосложение отличается сбалансированным соотношением верхней и нижней части тела, тонкой талией и длинными ногами.



Тип фигуры "овал" и "яблоко"



Данное название фигура получила благодаря тому, что основной вес приходится на талию и область живота.

Неширокие плечи, узкие бедра и при этом широкая талия - визуально создается форма овала или круга. Рост обычно невысокий.

Помни, что абсолютно все типы фигур прекрасны и скорректировать можно любой тип фигуры.

Знать тип нужно для того, чтобы скорректировать свои "проблемные" места и при желании с ними бороться.

Ты прекрасна в любой форме, с любым весом и ростом.

ГЛАВА 13.

Обертывания, удивляющие пепс.

Вся суть обертываний - в наборе ингредиентов, которые входят в состав используемых смесей. Все компоненты подбираются таким образом, чтобы выводить как можно больше жидкости из тканей.

Кстати, по этой же причине обертывания для ног и ягодиц работают эффективнее, чем соответствующая процедура для зоны живота. Нюанс в том, что в нижней части накапливается больше застойной жидкости, которая легко выводится с помощью дренажа. Живот и бока менее охотно расстаются с лишними сантиметрами, поэтому, чтобы усилить эффект, делай их чаще и сочетай с упражнениями выше и своим питанием.



Итак, правильно выполняя
процедуру, ты сможешь:

Обогатить кожу витаминами, полезными
веществами, макро- и микроэлементами;

Улучшить микроциркуляцию;

Избавиться от отеков;

Усилить липолиз (расщипление жиров на
составляющие);

Уменьшить толщину жировых и целлюлитных
отложений.

Это то самое похудение в животе.

ВАЖНО!

Проводить обертывания для живота в домашних условиях не рекомендуется людям с аллергией на компоненты смеси.

Как проверить?

Нанеси немного готовой мази на тело и подожди несколько минут. Если кожа слегка покраснела - не страшно, можешь смело приступать к процедуре. При сильном жжении и покраснении следует отказаться от этой идеи.



Нельзя...

Беременным, кормящим женщинам;
Тем, у кого диагностированы болезни сердца
и сосудов;
Девушкам с хроническими гинекологическими
заболеваниями и тем, кто недавно переболел
чем-то подобным;
Тем, у кого на животе и боках опухоли,
высыпания, язвы, экзема;
Страдающим гипертонией;
Тем, у кого варикоз.

Тщательная подготовка и правильное выполнение - залог успеха. Поэтому давай разберемся во всех тонкостях процедуры:

1. Обертывания лучше всего выполнять после тренировки. Физическая активность может быть любой - от упражнений с обручем до простейших наклонов вперед-назад-в стороны.

2. Обязательно распарить кожу перед процедурой. Например, прими душ в процессе промассировав до красноты кожу живота. Не забудь заодно воспользоваться скрабом, чтобы удалить ороговевшие клетки. Смой скраб и тщательно вытри кожу полотенцем.

3. Нанеси подготовленную смесь на живот и бока, оберни пищевой пленкой. Не наматывай слишком туго - тебе должно быть комфортно. Надень сверху что-нибудь теплое - например, штаны или джемпер. Желательно лечь и укрыться одеялом.

4. По окончании смесь смывается обычной теплой водой. Использовать мыло или гель для душа при этом не нужно. После душа нанеси на зону увлажняющий крем.

Сколько держать смесь?

Это зависит от ингредиентов , входящих в ее состав. Чем больше разогревающих элементов, тем меньше нужно держать смесь. В любом случае, обертывание для похудения живота и боков в домашних условиях нужно держать не менее 20 минут. То есть минимум 20 минут для “горячих” процедур, 30-50 для всех остальных. “Оборачиваться” таким образом необходимо через день.

Обертывания: рецепты смесей

Одно из самых эффективных обертываний для живота и боков, которое можно делать в домашних условиях - водорослевое. Купить водоросль можно в любой аптеке. Приготовить смесь проще простого. Чтобы ламинария набухла и увеличилась в объеме, ненадолго замочи ее в теплой воде. Потом 3-4 столовые ложки слегка размокшей водоросли нужно снова залить водой, на этот раз горячей, и дождаться полного разбухания. Смесь готова! Держать 40 минут.



Обертывание с маслами.

Тут необходимо взять 20 мл масла, желательно миндального или оливкового. Добавить пару капель любого эфирного масла. Все смешать и немного подогреть на водяной бане, затем слегка охладить. Нанести на животик и бока тонким слоем, держать около 50 минут.



Обертывание с зеленым чаем.
Возьми сухой чай и как следует
измельчи его. Нужно, что чай по
консистенции напоминал порошок.
Залей его кипятком и настаивай 15
минут. Отличное дополнение к
рецепту - капли эфирного масла
(лучше цитрусового).



Обертывание с кофе.

Все, что нужно - три столовые ложки кофейной гущи и кружка молока. Смешай одно с другим, немного подогрей на водяной бане и намажь тонким слоем на нужную зону, одновременно как следует ее массируя. Держи маску на коже не более 40 минут.

Говорят эффект виден сразу, но, чтобы он был максимальным, повтори процедуру 12 раз.





Обертывание с шоколадом.

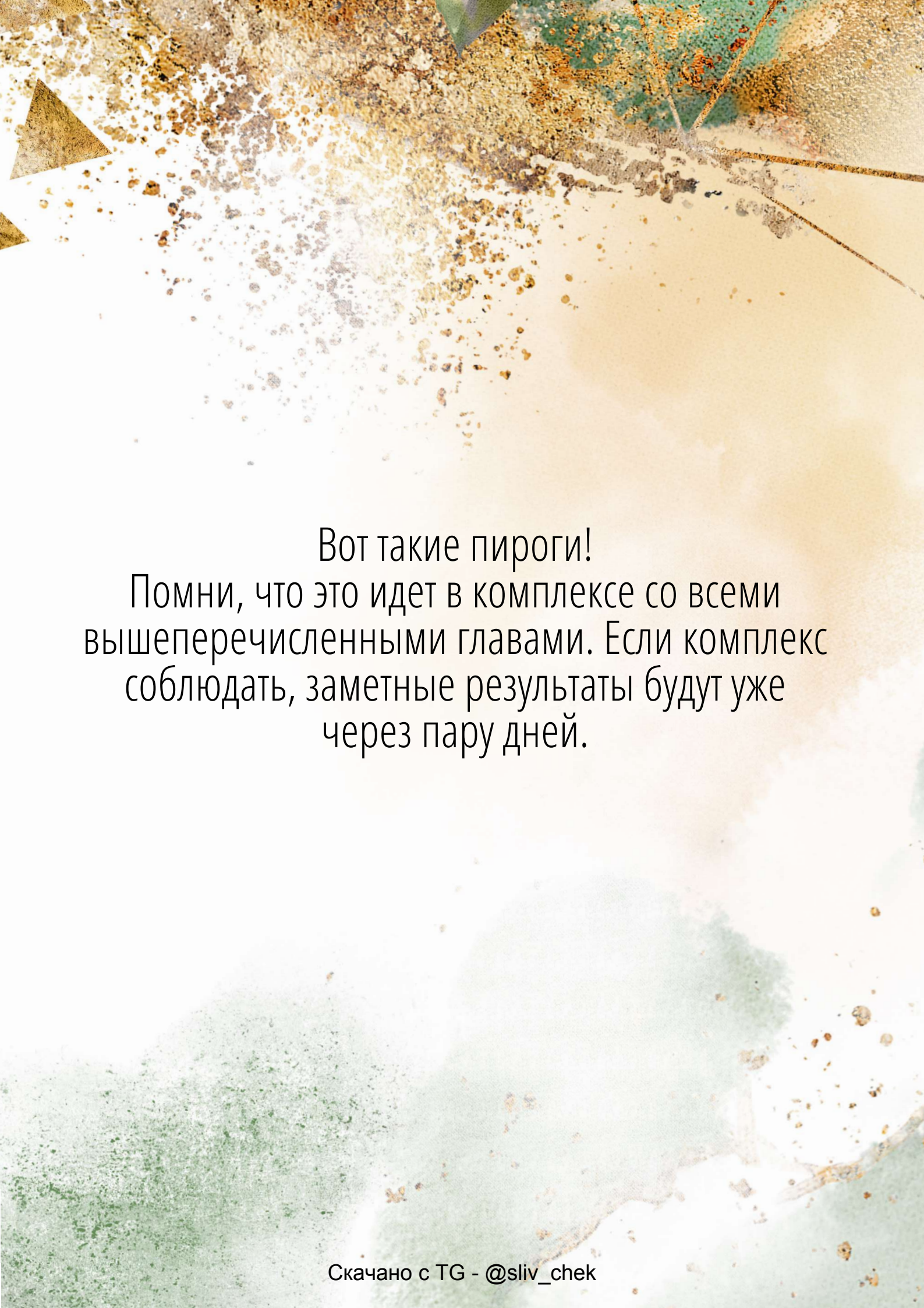
Оно не только избавит от сантиметров на талии, но и придаст коже свежесть. Рецепт прост: смешать 200 грамм обычного какао с двумя столовыми ложками сливок (брать самые жирные!) и одной - оливкового масла. Нанеси толстым слоем на нужные места и выдержи примерно 40 минут.



Обертывание с глиной и горчицей.

Глину можно брать любую, но лучше всего подойдет голубая, желтая, черная, зеленая. Смесь готовится так:

берем три столовые ложки глины и одну - обычной горчицы. Перемешиваем и заливаем горячей водой. Все это разбавляем тремя каплями апельсинового эфирного масла и двумя перечной мяты. Консистенция смеси примерно как у йогурта. Держать на животе и боках около получаса.



Вот такие пироги!
Помни, что это идет в комплексе со всеми
вышеперечисленными главами. Если комплекс
соблюдать, заметные результаты будут уже
через пару дней.

ГЛАВА 14.

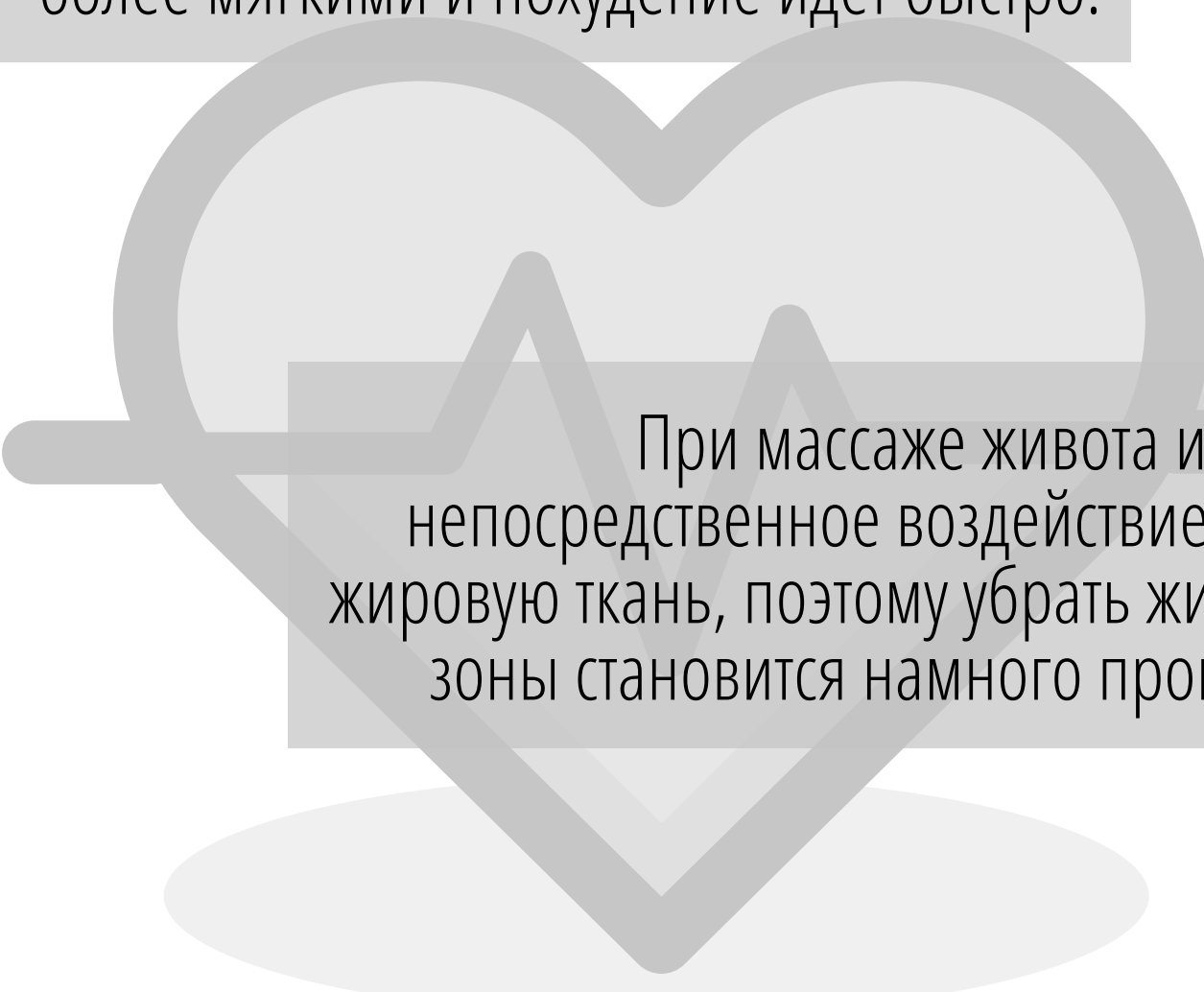
"Минус десять сантиметров за три дня"

или лучшие массажи для похудения живота.



Давай разберемся, как массаж живота помогает похудеть и что происходит с жировыми отложениями в процессе массажа.

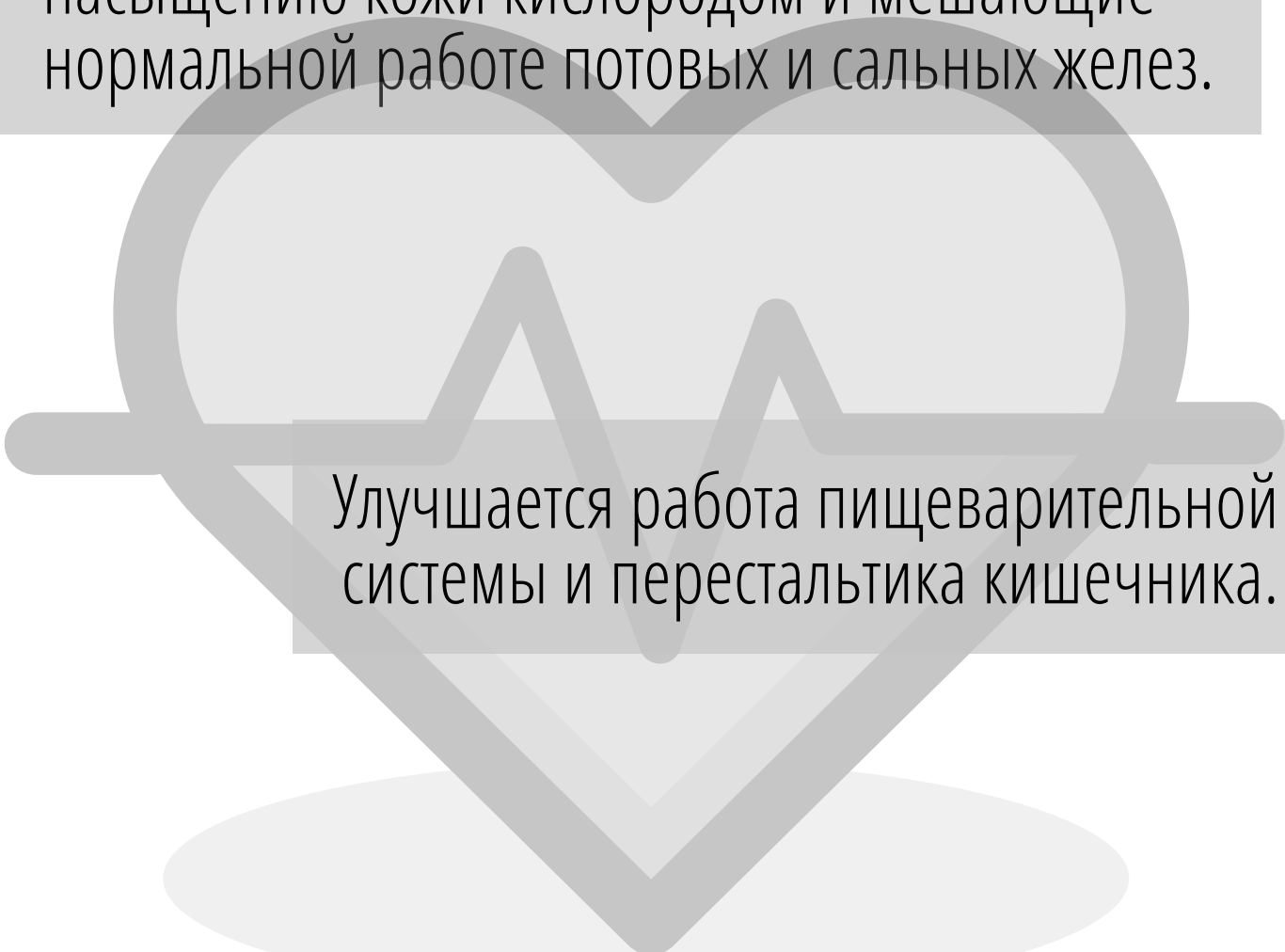
Массаж живота разбивает перемычки между жировыми клетками, благодаря чему плотные жировые слои становятся более мягкими и похудение идет быстро.



При массаже живота идет непосредственное воздействие на жировую ткань, поэтому убрать жир с зоны становится намного проще.

Массаж ускоряет обмен веществ, способствуя активному выведению накопившихся токсинов и шлаков.

Благодаря массажным движениям с поверхности эпидермиса устраняются отмершие частички кожи, препятствующие насыщению кожи кислородом и мешающие нормальной работе потовых и сальных желез.



Улучшается работа пищеварительной системы и перистальтика кишечника.

Массаж ускоряет обмен веществ, способствуя активному выведению накопившихся токсинов и шлаков.

Массаж живота нормализует состояние венозной системы и улучшает артериальное кровообращение. В результате кожа получает в достаточном количестве витамины и минералы, необходимые для ее питания. Это положительно влияет на эластичность кожи, позволяя ей быстро вернуться в нужное состояние после похудения. Целлюлит на животе, если он есть, тоже исчезнет.

Еще одно свойство массажа живота - это укрепление мышц в данной зоне. Уделяйте особое внимание мышцам в нижней части, там они более слабые и нуждаются в регулярной нагрузке и стимулировании.

Чтобы похудение в области живота проходило эффективно, выполняйте массаж курсами - 2-3 раза в неделю общим числом 10 процедур.



Виды массажа

ЩИПКОВЫЙ МАССАЖ

Щипковый массаж живота позволяет подготовиться к последующему этапу проведения массажа для похудения либо может являться самостоятельным.

Основной его целью является разминка мышц живота, а еще он способен повысить тонус и разгладить кожный покров.

В результате совершения данного вида массажа ваша кожа станет просто шикарной и гладкой.

Массаж живота поспособствует в улучшении состояния кожного покрова в зоне живота, предупредить возникновение нежелательных растяжек.

Рекомендации

В первую очередь необходимо лечь на спину и расслабиться. После - осторожно приподними кожный покров зоны живота, словно себя щипаешь. При этом передвигаться необходимо по направлению часовой стрелки.

С началом каждого нового круга совершай пощипывание кожи все интенсивнее. После завершения процедуры она должна быть красноватого оттенка. Затем следует взять махровое полотенце и растереть им область живота по направлению часовой стрелки.

Предпочтительнее перед началом проведения массажа на зону живота нанести масло или увлажняющий крем.

ВОДНЫЙ МАССАЖ ЖИВОТА

Водный массаж следует проводить, используя самый обыкновенный душ.

Делай его всегда, как захочешь принять ванну. Массаж способен придать тонус, зарядить энергией и взбодрить. Вдобавок кожа станет еще более гладкой, а фигура - гораздо стройнее. Скоро ты это заметишь. Водный массаж также способствует нормализации процесса пищеварения.

При этом рекомендуется применять именно прохладную воду. Струю из душа требуется устремить на зону живота и перемещать ее по часовой стрелке. Одновременно иногда попробуй менять силу напора. Подобный контраст окажет благоприятное воздействие. Ты должна для себя установить наиболее приемлемую температуру воды и силу струи.




Правила

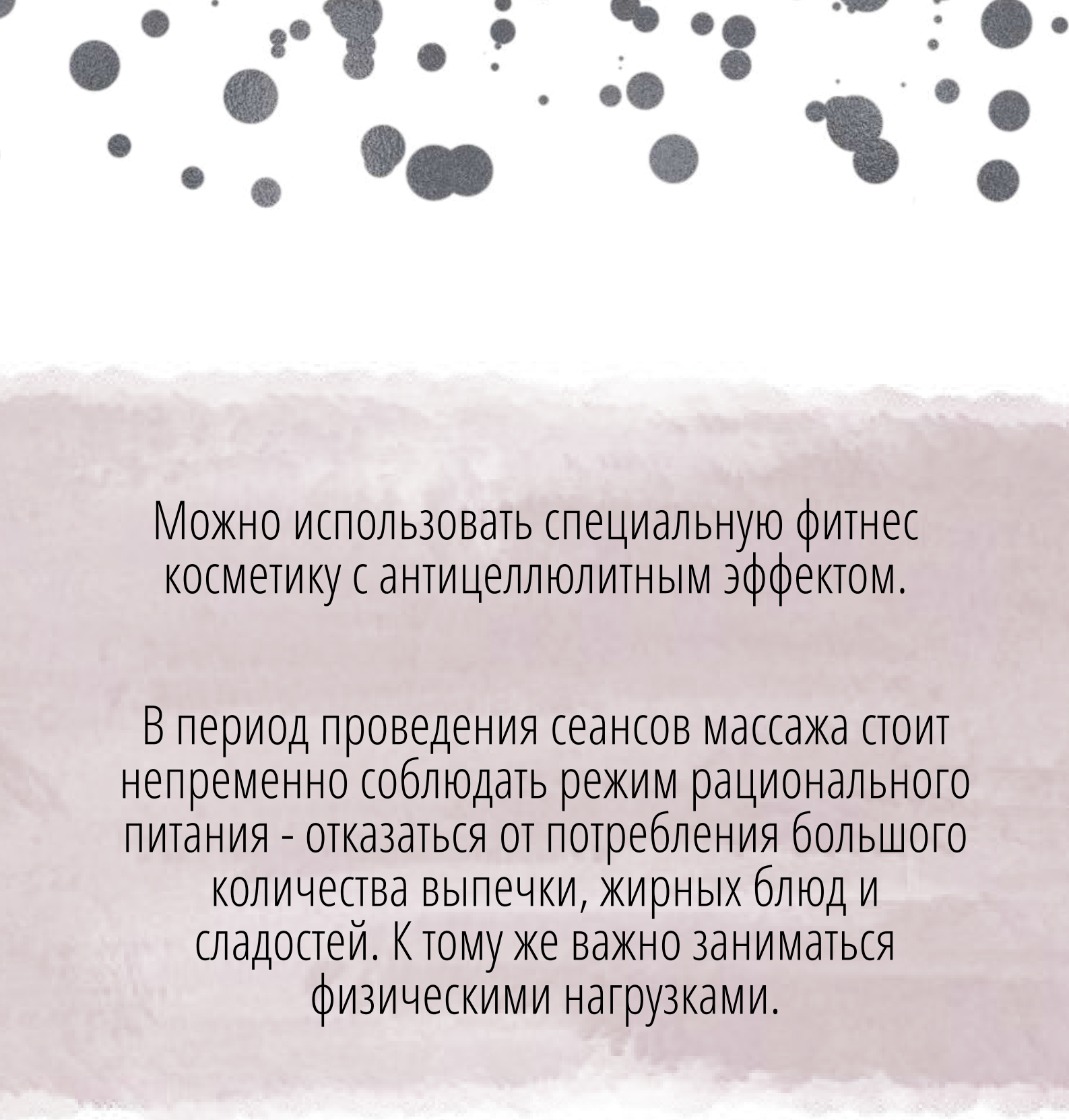
Для проведения данного массажа каких-нибудь специальных умений и навыков не потребуется.

Совершать его можно и самостоятельно. Этот массаж следует проводить регулярно - на протяжении дня попробуй выделить ему всего-навсего по несколько минут. Тогда скоро заметишь восхитительные результаты.

Следует отметить, не стоит живот массировать немедленно после принятия пищи. Сделай его за час до этого или спустя два часа после еды.

Массаж живота нельзя делать в период беременности и при возникновении в животе болей по непонятным причинам. В таком случае предпочтительнее взять консультацию у врача.





Можно использовать специальную фитнес косметику с антицеллюлитным эффектом.

В период проведения сеансов массажа стоит непременно соблюдать режим рационального питания - отказаться от потребления большого количества выпечки, жирных блюд и сладостей. К тому же важно заниматься физическими нагрузками.

БАНОЧНЫЙ МАССАЖ ЖИВОТА.

Для проведения действенного массажа живота также подходят специальные силиконовые баночки. Отыскать их можно почти в каждой аптеке. Такой массаж позволит устранить жир в зоне живота за сравнительно короткий срок.

Перед проведением баночного массажа требуется тщательно очистить кожу. Для этого можно использовать спиртовой раствор. После следует нанести массажное масло (заблаговременно добавь туда немного эфирного масла розмарина).

Банки следует закрепить на области живота так, чтобы внутри уместилось не более 1,5 см кожи. Двигать их нужно по направлению часовой стрелки. При этом применять простые спиралеобразные и зигзагообразные виды движений.

Продолжительность одного сеанса - примерно 5-7 минут. После завершения ненадолго приляг и отдохни, накрыв живот теплым одеялом. Банки считаются лучшим массажером для области талии, попы и галифе.

Учти, что на грядущее утро на области живота могут возникнуть синяки небольшого размера. Но не переживай по этому поводу. Синяки перестанут появляться, когда кожа привыкнет к процедуре.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ ЖИВОТА.

Еще один результативный вид массажа - медовый. Только при его проведении необходимо высококачественный, лишь натуральный цветочный мед в свежем виде.

Такой массаж не только придаст животу стройность, но и поспособствует в устранении из организма накопившихся токсических веществ. Кожа станет более эластичной и упругой. Ко всему этому он поможет в тяжелой борьбе с надоевшим целлюлитом.

Для процедуры будет достаточно всего двух чайных ложек. Перемешай мед с эфирным маслом (но не больше пяти капель на одну ложку). Процедура массажа довольно-таки легкая: нанеси на ладони и потом начни выполнять массажные движения на животе, можно добавить слабые похлопывания.



Мед начинает густеть, руки прилипают к коже, образуя эффект вакуумного массажа. Спустя некоторое время можно будет заметить, что из пор кожи выделяется некое белое вещество. В таком виде выводятся вредоносные шлаки. Просто вымой руки и начни массаж заново.

Длительность такого вида массажа примерно 10-15 минут. Иногда он может проходить и до получаса, но не более. После него прими теплый душ (ни в коем случае не горячий!).

Рекомендуемый курс составляет около 10-15 сеансов, которые проходят через день. Кожу также можно увлажнять яблочным уксусом, который считается естественным жиросжигателем.

Медовый массаж поможет не только похудеть, но и будет худшим врагом “апельсиновой корки”.

РУЧНОЙ МАССАЖ ЖИВОТА.

Предпочтительно выполнять такой массаж до гимнастики, так как такой вид способствует расслаблению мускулов. После этого они гораздо лучше будут отвечать за различные физические упражнения.



Для совершения этого вида массажа позволительно применять специальный массажер или просто воспользоваться вещами, которые находятся под рукой. Например, для такой цели можно применять обычное махровое полотенце, которое прекрасно заменит массажную рукавицу.

Область живота растирать необходимо первоначально в вертикальном направлении, а потом в горизонтальном.

Следует отметить, не нужно в данном случае применять очень жесткое полотенце.

**МАССАЖ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ И
СВОИМИ РУКАМИ!**

При этом необходимо постукивать по зоне живота пальцами не прилагая больших усилий. Передвигаться стоит по направлению часовой стрелки.

ВАЖНО!

Действия не должны быть сильными и резкими, так как на зону живота надавливать запрещается.

В то же время массаж должен быть ощутимым, иначе он будет безрезультатным.

При помощи выпрямленных пальцев обеих рук выполни стремительные надавливающие движения. Нажимать и отпускать нужно энергично, но не сильно. В противном случае, можно нанести вред коже и внутренним органам.

Руки нужно передвигать по часовой стрелке. Затем поместить обе руки в нижней части живота ребрами ладоней. Теперь выполни стремительные колебательные движения. В это время живот требуется хорошо расслабить, чтобы в процессе он свободно “колыхался”.

Массажи в комплексе с обертываниями дают очень хорошие результаты (хоть и бывает лень их делать).

Но ты не ленись! Уже после первого совместного времяпрепровождения (массаж + обертывание) сантиметры уйдут.

ГЛАВА 15.

Инструкции:

что делать, чтобы жир не откладывался в живот? + Борьба с перееданиями.

- Почему жир откладывается в живот?
- Потому что мы переедаем.
- Что делать, чтобы он не откладывался?
- Не переедать.

Сказать легко, сделать сложнее.

Давай разбираться: какие основные причины перееданий, и что с ними делать?

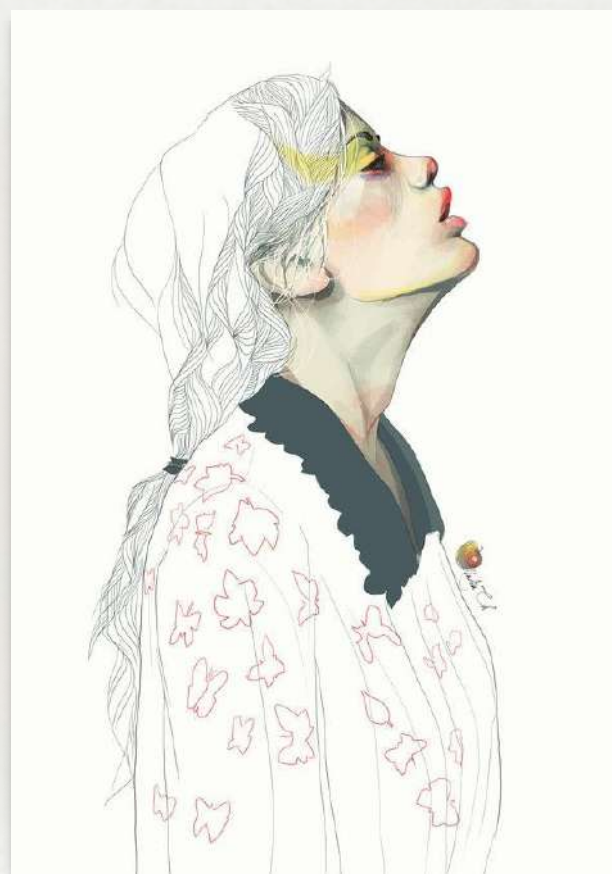
Повышенная тревожность

Употребление пищи для успокоения накопленной тревоги, страха, внутреннего напряжения или стресса.

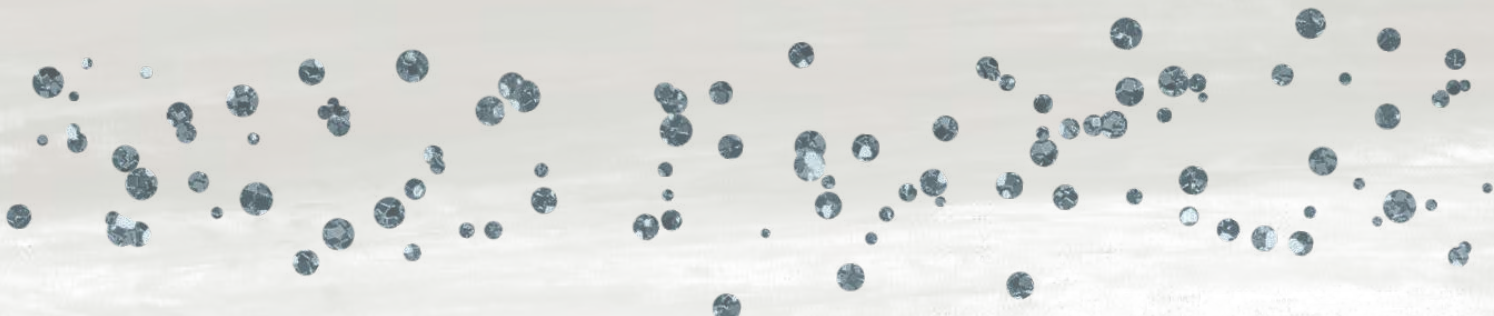
В данном случае переедание равносильно панической атаке. Когда ты, наконец, съедаешь такое пищевое успокоительное, ты обманываешь себя. Тревога достигает своего предела, и ты обращаешься к еде, чтобы справиться с ней.

Здесь я использую метафору закипевшего чайника. Чайник закипает, свистит свисток и, наконец, выходит пар и давление.

В данном случае, когда ты переедаешь, ты на какое-то время чувствуешь себя лучше, потому что снизилась тревожность и стресс.



Частая причина переедания - непроработанное горе, потеря, страх или травма. Такие переживания все еще могут жить в твоей нервной системе и приводить к накоплению тревожности, ищущей облегчения в еде.



Специалисты Института Реабилитации в своей работе называют такие понятия, как переедание, “реакциями кратковременного высвобождения энергии” после пережитого горя, потому что в краткосрочной перспективе они, действительно, сбрасывают давление и накопленные болезненные эмоции. Хотя они и не дают облегчение или усваивают эмоции на протяжении длительного времени.

Что нужно делать?

1. Когда ты находишься в напряженных рамках желая объесться, тебе нужно себя защитить, чтобы справиться с бурей эмоций без переедания.

2. Найти способы, чтобы успокоиться, снизить тревожность, перевозбуждение, внутреннее напряжение или чрезмерную активность. Все, что связано с движением или ритмической активностью, может помочь: упражнения, ходьба, йога, ванна, прогуляться, медитация, вязание и т.д.



3. Проработай накопившуюся первопричину эмоций. Окончательное устранение тревожности, возбуждающей переживание, заключается в запуске тревожности, страха, горя и других накопленных эмоций. Эмоциональная поддержка очень часто помогает. Неважно исходит она от друзей, близких или врача.

Эмоциональное переедание

Эмоциональное переедание - употребление пищи для поощрения, успокоения, утешения или заботы о нереализованных потребностях или чувствах.

Мы можем похоронить наши истинные потребности в социальном принятии, любви, одобрении, утешении, дружеском общении, говоря себе, что мы можем прожить и без них. Или мы можем чувствовать себя слишком незащищенными, чтобы честно выражать свои потребности. Возможно, мы настолько привыкли заботиться о других, что чувствуем страх или вину за заботу о собственных потребностях. Мы минимизируем их в силу того, что перенапрягаем себя и принимаем близко к сердцу потребности других.

Мы можем утешать себя едой, когда горюем, когда грустим, что наши потребности не приняты во внимание, не удовлетворены или не поняты. Мы можем есть, чтобы облегчить свое разочарование в жизни. Это все примеры употребления пищи для успокоения социального и эмоционального голода - то, что мы должны найти в отношениях, построенных на любви.



Что делать?

1. Забота о своих нереализованных потребностях поможет тебе лучше осознавать свои скрытые потребности и способы преодоления тревожности с заботой о них.

2. Основательность - постоянная и регулярная забота о себе поможет тебе чувствовать себя способной, сильной, развитой, целостной и живой. Она говорит тебе: "Я имею то, что мне нужно". Эта опора позволяет заботиться о себе с большей честностью и вниманием.

Устанавливай связи, устанавливай связи, устанавливай связи.

Окончательное устранение эмоционального и социального голода - установление связей, построенных на любви.

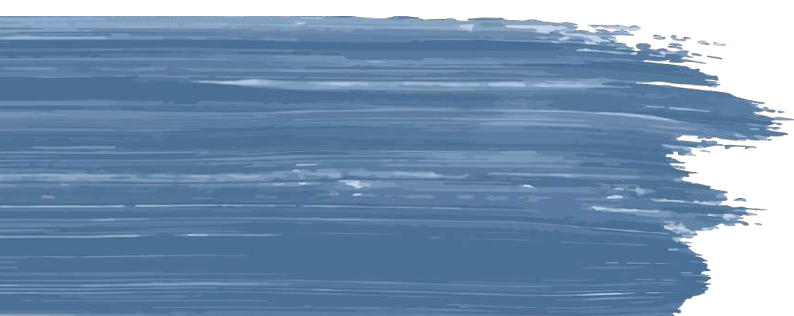
3. Установи связь с другом или любимым человеком, с источником или духом с помощью духовной практики или установи глубокую связь с самой собой и своим опытом.



Оцепенение

В таком случае мы либо не можем, либо не хотим ощущать наши чувства. Именно потому что есть ощущение незащищенности в отношении наших чувств - мы можем бояться, что не сможем справиться с ними. Мы можем оцепенеть от чувств, потому что это вызывает глубокое горе (все те вещи, которые мы хотим, чтобы они сложились по-другому), или мы можем подавлять чувства, потому что не хотим испытывать одиночество, когда их не примут во внимание другие.

Когда незащищенности становится слишком много, чтобы справиться с ней, мозг переходит в режим самозащиты. Мы даже не позволяем себе ощущать чувства или иметь потребности - слишком страшно их иметь, а потом ощущать пустоту, когда они не удовлетворяются.



Многие из нас научились отстраняться от потребностей и чувств с самого раннего возраста.

Если с детства потребности были минимизированны ("Это не так плохо"), замолчаны, откорректированы ("Ты не можешь быть голодна - ты ела два часа назад!") или отклонены, мы учимся со временем переставать нуждаться. Мы учимся отталкивать их.

Мы также приходим в оцепенение от стыда. Мы видим то, что нам не нравится в себе и прячемся от этого за едой.



Что делать?

1. Безопасность жизненно важна. Создай физическую безопасность с помощью основательной, постоянной заботы о себе.

2. Создай эмоциональную безопасность с состраданием - усмиряя вину и стыд.

3. Найди сочувствующего партнера. Неважно, будет ли это 12-ти шаговая программа групповой терапии, социальная группа по интересам, друг, любимый человек или куратор. Всем нам нужен кто-то, кто выслушает проблемы и поможет их разрешить.

4. Практика принятия помогает нам грустить о том, что мы не в силах изменить таким образом, чтобы мы могли двигаться вперед и изменить то, что можем.

Разочарование

Это когда “разочарование становится большой вонючей кучей”, если использовать слова психолога доктора Гордона Ньюфелда.

В обычный день с нами происходит много вещей, которые идут не так, как нам хотелось бы - ломается стиральная машинка, опаздывает сотрудник, не оплачен счет, пробки на дорогах. Не говоря уже о куда больших разочарованиях в жизни.



Когда такие разочарования достигают точки кипения, мы застреваем в негативе. Мы опускаем руки, мы больше не можем это терпеть, мы избавляемся от всего, что не работает. В конце концов, мы взрываемся.

Мы срываемся на окружающих, на себя или в еде. Как чайник, мы опять закипаем.

Что делать?

1. Измени то, что можно изменить.
Ты можешь как-то уменьшить разочарование?
Сделай это!

2. Если не можешь изменить ситуацию, перейди на данные альтернативы.
Во-первых, поскольку разочарование - это сильная эмоция, твоя первоочередная задача - оседлать волну его интенсивности без обжорства (не исследовать глубокий источник разочарования). Просто почувствуй эмоцию в полной ее силе, но без импульсивной реакции. Просто наблюдение с сочувствием.

3. Когда интенсивность снижается, переходи к исследованию. Признай свое разочарование. Мы очень быстро говорим: “Все хорошо”, “Я в порядке”, когда искренне кипим внутри. Дай себе время и пространство, чтобы выпустить эмоции. Подумай о том, чтобы выбросить все на лист бумаги.



Я расстроена из-за...

И позволь себе написать обо всем, что разочаровало.

4. Перенаправь свою энергию. Используй для этого практику циркуляции: покатайся на велосипеде, быстро пройди, побегай, побей боксерскую грушу, позволь себе покричать в подушку или побросать камни в пруд.



5. Позволь себе погоревать. Это опять же практика принятия. Позволь себе, наконец, почувствовать печаль, выплакать все слезы разочарования.

После слез мы же всегда чувствуем себя лучше - отчасти, потому что, как обнаружили ученые, в слезах содержатся токсины. Плач - это способ очищения организма.

Достижение данной точки принятия помогает двигаться вперед и находить способы совладания с тем, что не нравится.

Саморазрушение и стыд

Когда дела идут плохо, многие из нас быстро переходят в состояние гнева, вины, осуждения. Чувство вины и осуждения работает таким образом: либо это чья-то вина, либо, как чаще всего и бывает, - это все наша вина.

Мы виним себя за все, что происходит в нашей жизни, мы виним за то, что лишены чего-то, виним за то, что не можем заставить жизнь соответствовать нашим представлениям о том, как все должно быть.

Когда мы попадаем в пространство вины, мы переходим к стыду - "я плохая". Я плохая, потому что все эти плохие вещи происходят со мной. Это невозможно выдержать. Животные умирают без прикосновений, близости и любви. Наши души тоже умирают. Чтобы справиться со всем этим, мы прячемся.

Мы прячемся от самих себя - от наших чувств, от окружающих и от любви. Как провинившаяся собака прячется за диван, так и мы прячемся, когда стали "плохими". Мы прячемся от своей правильности. Мы обретаем утешение в своей "неполноценности" - и мы делаем это с помощью еды.

Мы перееедаем, чтобы спрятаться, а затем перееедаем, чтобы наказать себя. Мы объедаемся, потому что это препятствует нам заботиться о себе, чтобы чувствовать себя хорошо. Мы едим, потому что знаем, что это заставит нас чувствовать себя дерьмом - жирным, неконтрольным, отвратительным, мерзким.



Что делать?

1. Когда ты замечаешь, что ешь, чтобы наказать себя, будь очень-очень-очень добра к себе. Прибавление вины и осуждения только удушает все.



2. Устанавливай связи, устанавливай связи, устанавливай связи!

Саморазрушение вводит в изоляцию. Найди сочувствующего помощника. Того, которому ты очень сильно доверяешь. Кому ты смогла бы излить сожаление, грусть и печаль.

Когда ты находишься в заботливом пространстве, тебе необходимо напоминать о твоих сильных сторонах и хороших качествах - а не напоминать о недостатка.

3. Практикуй сострадание и самопоощрение. Даже если ты не ощущаешь себя так, то как можно скорее вернись к основательности.

4. Даже если ты чувствуешь себя притворщицей, делай то, что хорошо для твоего организма, - физические упражнения, регулярное питание или отдых.

Сократив переедания, ты сократишь количество потребляемых калорий - живот сам станет уменьшаться.

У тебя все получится!
Я очень в тебя верю.



ГЛАВА 16.

Ты справишься.

Ты справишься, я знаю это точно.

Ты справишься, потому что иначе быть не может.

Все, что ты преодолевала в своей жизни, вся боль от жестких диет, набранного веса - все это было твоим опытом. А опыт бесценен.

Поверь, я тебя знаю. И я знаю, что твое тело уже прекрасно. Но если тебе хочется его менять - меняй. Эта Шпаргалка тебе в этом поможет.

А я... Я просто всегда буду рядом с тобой.

Ты можешь меня не видеть, но я тебя чувствую и хочу, чтобы ты меня почувствовала.

Я отдаю тебе свою энергию, я верю в тебя, я знаю, что ты справишься.

Если захочешь сдать - помни, что я рядом. Я держу тебя за руку и обнимаю тебя. Ты теперь не одна и тебе не придется проходить через все это одной. Все, что ты чувствуешь сейчас - я уже чувствовала.



Твои результаты будут лучше моих.
Ты будешь лучше меня.
Ты уже лучше всех.

Не сдавайся, мой кот.

