

Как похудеть за месяц?

Похудение – сам по себе процесс деликатный и продолжительный. Моральная подготовка, сложная диета и многоступенчатые тренировки. Но иногда бывает так, что похудеть надо быстро. Очень. Скажем, за три недели.

Не знаю, что это может быть – скорый отпуск, загодя запланированное свидание или встреча бывших одноклассников (когда фото в социальной сети килограммов на сорок расходится с отражением в зеркале). То есть уже не до выбора подходящей диеты – тут действовать надо.

Данный курс основан на личном опыте и помогает сбросить порядка 15 кг за четыре недели. Без таблеток, ушивания желудка и липосакции (на это просто не хватило денег). Правда, это будут тяжелые четыре недели, и важно после первой же не сорваться в «Макдональдс» к ближайшей свободной кассе.

Сезон в помощь

Важное условие – дело должно происходить летом. Так что у вас есть время на подготовку и перенос всех судьбоносных событий на этот период. Суть в том, что на жаре хочется меньше есть, но больше – пить, что в совокупности является основой любой толковой диеты. Летний день длится дольше зимнего, благодаря чему появляется большой простор для планирования времени тренировок. Зимой вы предпочтительнее пользуетесь личным и общественным транспортом, в то время как летом – больше ходите пешком. Иными словами, выбирая лето, вы автоматически создаете себе благоприятные условия для успешного избавления от лишних килограммов.

Начните с понедельника

Начинать лучше с начала недели. Это распространенный психологический фактор, когда с понедельника люди обещают бросить пить, курить и вынести елку. В отдельных случаях начало новой жизни переносится на начало следующего месяца или года. Обычно эти начинания заканчиваются там же, где и планируются (за пивом и сигаретой под елкой), поэтому большое значение имеет моральный и мотивационный аспект. Например, расскажите о своих планах всем своим друзьям и знакомым. Во-первых, они вас за это наверняка похвалят (что приятно), а во-вторых – не дадут бросить на полпути, постоянно интересуясь, как ваши новые успехи. И если успехов не будет, кто-то может сильно в вас разочароваться.

Курс выжигания

Как похудеть за месяц

Автор: admin

26.09.2014 10:04 -

Составляя свою программу упражнений, можете импровизировать, но обязательно включите нижеследующие пункты. Ежедневно пробегайте по 3 км или проезжайте на велосипеде по 15 км. Делайте упражнения на пресс и плечевой пояс. Существует несколько ступенчатых систем отжиманий, следуя которым, можно довести ежедневную норму до 100 раз.

Например, начинаете с трех заходов по 20 отжиманий утром, четырех по 20 – днем, и еще трех по 30 – вечером. Со второй недели увеличиваете количество отжиманий на 10, сокращая заходы на один – то есть делаем больше за меньшее время. На третьей неделе увеличиваете количество отжиманий еще на 10, но оставляете норму по заходам. Единственная поправка допустима в том случае, если офис, где вы работаете, не приспособлен для занятий физкультурой, а в курилке это делать неудобно. Тогда можете пренебречь дневными отжиманиями, но компенсировать их отсутствие дополнительной нагрузкой утром или вечером.

Правильно питайтесь

Вообще, правильно питаться в таких случаях – это вообще не питаться. Но поскольку мы просто хотим по-быстрому избавиться от жира, а не попрощаться с жизнью, от еды отказываться не будем. Исключите из рациона сладости и мучное. Обязательно завтракайте, поскольку завтрак считается важнейшим приемом пищи за день, но многие умудряются пропускать его за ненадобностью. Как и обед, он должен состоять из небольшого количества мяса; на ужин – овощи и фрукты. Перед едой выпивайте стакан воды, еще один – во время еды.

Простые советы

Ходите так часто, как это только возможно. Откажитесь от лифтов. Живете на третьем этаже? Отлично, поднимайтесь пешком. Живете на тридцать третьем этаже? Еще лучше, бегом вверх без остановок! Не надо дожидаться маршрутки – пройдите пару километров, разделяющих ваш дом и ближайшее метро, на своих двоих.

Взвешивайтесь как можно чаще, чтобы следить за прогрессом, и с каждым новым успехом устанавливайте очередной весовой минимум, выше которого подниматься уже категорически нельзя. Держите перед собой свою фотографию тех славных дней, когда вы были худыми – это превосходная мотивация.

Автор - **Глядящий Вдаль**

[Источник](#)