

Можно ли похудеть, не ходя в тренажерный зал?

Неотвратимо наступает пляжный сезон. Пожалуй, это единственное время года, когда минимализм в одежде приветствуется по многим причинам. Отсутствие большей части гардероба накладывает, в свою очередь, небольшое обязательство на фигуру.

Красота довольно субъективная вещь, но в нынешнем мире принято, чтобы женское тело было стройным. По мнению автора, одним из признаков стройности является то, что складки тела не свисают поверх джинсов.

У каждого бывают свои причины для приведения фигуры в более стройный вид, пляжный сезон может быть далеко не основным поводом. И человек встает перед довольно трудной задачей: как быть или что делать?

Есть два выхода из ситуации (почему именно два, несмотря на то, что пунктов три, чуть ниже):

1. Платим много денег и ходим в тренажерный зал.
2. Не платим – занимаемся сами.
3. Пьем «Гербалайф» или другие специализированные средства для похудения.

Первый вариант отпадает, так как наша задача не тренажерный зал, ведь мы хотим и похудеть, и при этом сэкономить деньги, которые можно отложить на отпуск.

Рассмотрим третий пункт. Всем уже должно быть известно, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Люди, которые пили Гербалайф (исключительно как пример) потом набирали в несколько раз больше вес, чем им удавалось скинуть. Поэтому не ведитесь на различные уловки и «бесплатности».

Наш вариант второй. Как можно похудеть с наименьшими потерями?

1. Меньше ездите на лифте, еще лучше - вообще от него откажитесь. Это вам заменит дорогие степ-аэробики.

Поднятие и спуск, даже на второй этаж, будет поддерживать и укреплять ноги.

Проверено лично, я раз 10-15 в день по работе вынужден подниматься на 2-й этаж. Ноги пребывают в идеальном состоянии. К подобному результату пришел за 2 месяца хождений 4 дня в неделю.

2. Потреблять пищу надо по режиму и, самое главное, - здоровую пищу. То есть, нормально питаться. Про режим говорить ничего не буду, и так понятно. А что значит нормальную? Макдональдс и другие фаст-фуды, исключаются по умолчанию. Чипсы, колу и прочие химикалии так же необходимо исключить из рациона. Мы за натуральные продукты.

Ведь как ни худей, организм ОБЯЗАН получать ежедневно определенную норму витаминов, минералов и питательных веществ.

3. После любого физического упражнения (бег, бассейн, разгребания снега на парковке и етс) употреблять какую-либо пищу НЕЛЬЗЯ. Этим вы убиваете все ваши старания. Организм ощущает дикую потребность в еде и первое, что вы почувствуете, это дикий голод. Если голод не удовлетворен, организм начинает забирать недостающие элементы из жировых отложений. Есть только одно НО: организм во время тренировок испытывает потребность в первую очередь в белке. Посему немножко белковой пищи за три часа до тренировки не повредит. Оптимальное - это кусок мяса с овощами, но не более.

4. Секс.... хе-хе-хе... качественный секс сжигает очень много калорий (даже поцелуй порядком), плюс просто как отдых незаменим.

5. Различные мелкие ухищрения. Рассыпьте коробок спичек и поднимите их по одной. (наклон из положения стоя)... подобных упражнений можно придумать массу, главное внимательно осмотреться вокруг.

Напоследок: вы можете быть неприятно удивлены, что по прошествии некоторого времени после кратковременного снижения веса стрелка весов либо замрет, либо чуть поползет обратно. Гляньте на себя в зеркало. Если там стали появляться мышцы, а не жир, то это хороший симптом. Ведь как ни крути, мышечная масса (не путать с жировой) тоже имеет вес. И при весе 80 кг накачанный человек смотрится совсем по-другому, чем жирный.

Если же вместо мышц что-то где-то начало выпирать, то: ХВАТИТ ЖРАТЬ. Из песни слов не выкинешь. Ведь еще знаменитая балерина говорила, на вопрос о ее диете: «Не

Можно ли похудеть, не ходя в тренажерный зал

Автор: admin

27.07.2013 17:44 -

жрать!»

Итак, можно ли похудеть, не ходя в тренажерный зал? Можно, но это зависит от силы духа и крепости воли, ведь они играют практически основополагающую роль.

Удачи вам в борьбе со своим весом.

Автор - **Евгений Баскаков**

[Источник](#)