

Как избавиться от двойного подбородка?

Итак, вы уже начинаете замечать признаки постепенного старения: округлый животик, лишний вес и еще эту припухлость прямо за подбородком, которая выглядит совсем непривлекательно? Она так и называется «двойной подбородок». А избавиться от подобного недостатка не так уж и легко!

Причины появления двойного подбородка кроются в генетической предрасположенности, слабости лицевых мышц и лишних калориях. Со временем и кожа перестает быть упругой. В общем, не самые радужные перспективы. Однако есть несколько способов избавления от двойного подбородка, которые не только можно, но и нужно испробовать.

Во-первых, если вы хотите убрать двойной подбородок, вам необходимо следить за своим питанием. Вероятно, скрупулезный подсчет и взвешивание съеденного и выпитого как раз и является самым эффективным оружием в этой борьбе. Ученые доказали, что переработка калорий старит организм более всего! Отсюда вывод: чем меньше калорий вынужден перерабатывать ваш организм, тем меньше жировых отложений вы обнаружите у себя на лице и в прочих, не менее заметных, местах!

Во-вторых, чтобы избавиться от чего-то лишнего, следует приложить определенные усилия. В прямом смысле этого слова. Разнообразные физические упражнения помогут вам избавиться от двойного подбородка. Именно разнообразные! Не стоит заикливаться, к примеру, на тренировке мышц шеи. Разумная спортивная нагрузка станет вашим сильным союзником в борьбе за красоту и здоровье. Наш совет – как можно скорее отправляйтесь в спортивный зал и приступайте к аэробным (бег, степпер, велотренажер) или анаэробным (работа с отягощениями) упражнениям. Чем раньше начнете, тем лучше!

Правильная осанка – еще один способ уменьшения двойного подбородка. Сидите ровно и старайтесь удерживать подбородок чуть приподнятым в течение рабочего дня. В случае необходимости отрегулируйте высоту монитора вашего компьютера. Излишне расслабляя челюстные мышцы (да еще и приоткрывая рот во время электронной переписки и общения в социальных сетях), вы позволяете жировым отложениям скапливаться именно в этом месте. Кроме того, кожа ниже подбородка становится дряблой. Если же большую часть дня вы проводите не в сидячем положении, а стоя или

Как избавиться от двойного подбородка

Автор: admin

16.09.2013 12:28 -

двигаясь, то следите за осанкой. Выберите наиболее комфортное для вас положение шеи, при котором не будет ощущаться усталость шейных мышц. Выпрямив спину и втянув живот, вы создаете основу для идеальной осанки, следствием которой будет правильное положение головы и шеи. Да и выглядеть вы будете куда более привлекательнее и увереннее в себе.

Неожиданный поворот! Жевательная резинка без сахара поможет не только с гигиеной полости рта, но и в борьбе с двойным подбородком. Работа челюстных и лицевых мышц – ключ к успеху в этом деле. Только речь здесь не идет о пережевывании бургеров или стейков!

В качестве перехода от теории к практике можно порекомендовать упражнение для укрепления челюстных и лицевых мышц.

Откройте свой рот пошире, накройте нижней губой нижние зубы как можно дальше. Иными словами, заведите нижнюю губу как можно дальше за нижние зубы. Теперь двигайте челюстью вверх и вниз, словно вы – рыба, глотающая корм. Это упражнение называется «лопата» (трудно понять, почему именно «лопата», но это факт). Возможно, вы выглядите не совсем обычно, выполняя его, но результат, как говорится, будет на лице!

Или, может, вы хотите отправиться к пластическому хирургу?

Автор - **Дмитрий Безсонов**

[Источник](#)