

Чек-лист

7 ПРАВИЛ ПЛОСКОГО ЖИВОТА



Привет!

Я рада, что ты вместе со мной стремишься сделать свое тело еще лучше, и я дарю тебе 7 правил плоского животика, выполнять которые не сложно, а результат не заставит себя ждать!

с любовью, Елизавета Фролова

ПРАВИЛО 1. ПОМНИТЕ ПРО ОСАНКУ

Перестаньте сутулиться и просто начните держать спину прямо. Помимо визуального улучшения ваших пропорций, вы получите и результат на пути к плоскому животу. Когда вы держите осанку, мышцы живота стимулируются, а соответственно держат животик.

ПРАВИЛО 2. ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО

Чем лучше вы пережевываете пищу, тем меньше достанется работы желудочно - кишечной системе, и вздутость живота станет меньше.

ПРАВИЛО 3. БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ

Мышцы пресса задействуются в ходьбе, поворотах, поэтому чем больше вы ходите пешком, тем лучше для вашего животика. Устраивайте получасовые прогулки - это будет и приятным времяпровождением и незаметной тренировкой для пресса.

И не забывайте, что лестница по пути домой - ваш друг, а не враг.

ПРАВИЛО 4. ДЕЛАЙТЕ ТРЕНИРОВКИ НА ПРЕСС

В своем блоге я даю тренировки не просто для контента, а потому что они действительно полезны!

Такие тренировки, по 3-4 упражнения в связке, приводят мышцы пресса в тонус, которые «держат наш живот на месте» и в следствии чего он становится более плоским и не выпирает.

ПРАВИЛО 5. НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Разве самим нравится тяжесть и вздутие после приема пищи?

Выпивайте стакан воды за 10-15 минут до еды, чтобы съесть столько, сколько необходимо для сытости и удовольствия. Также, чтобы справиться с перееданием сделайте одну простую вещь - купите маленькие тарелки.

Визуальный аспект играет немаловажную роль. В маленькой тарелке та же порция будет с огромной горкой и казаться намного больше, поэтому шансы, что вы наедитесь этой порцией и не пойдете за добавкой, выше в несколько раз. Странно, но работает.

ПРАВИЛО 6. НЕ ПЕЙТЕ ГАЗИРОВКУ

Да! Газировка = вздутие живота. Даже если вы пьете колу зеро у вас будет округляться живот. И дело тут не в лишних калориях, а именно в газах, из-за которых происходит вздутие.

Поэтому если у вас намечается важное событие, исключите газированные напитки из рациона за неделю.

ПРАВИЛО 7. ПИТАНИЕ

Естественно, все пункты выше не избавят от лишнего жира на животе, они помогут держать живот и визуально делать его меньше.

Активность в виде прогулок будет затрачивать калории дополнительно, но этого будет мало, если ваша цель не просто подтянуть живот, а похудеть.

Поэтому если вы считаете, что вам нужно похудеть в животе, то следите за вашим питанием - больше полезных продуктов, примерно 80%, и ваши любимые вкусняшки - 20% от рациона. А также дефицит калорий.

Подробнее о питании ищите посты у меня в блоге, или приобретайте чек - лист «Идеальное тело к лету» у меня на сайте, где все представлено очень подробно и есть примеры меню.

К этому файлу я дарю тебе видео - тренировку на все группы мышц, которая прекрасно держит тело в тонусе.

Делай каждое упражнение по 15 раз 3 подхода, и между ними старайся делать минимальный отдых, и во время отдыха между упражнениями на ягодицы делай статику ягодиц (сжимай их) - так результат будет еще лучше!

Успехов вам в работе над собой! Обнимаю! ❤️

