

круглосуточно тренироваться, результат появится — вы потеряете несколько килограммов. Но что произойдет, когда вы решите, что вам достаточно физических нагрузок и можно наслаждаться результатом? Вернетесь к своим прежним привычкам и наберете с таким трудом потерянный вес снова.

Есть другие способы похудеть, более здоровые и полезные. Немного изменив свой образ жизни, встроив новые привычки, можно добиться невероятных результатов.

Самое главное — это не менять все и сразу, так как наш мозг воспримет это как очередной стресс. Небольшие изменения, которые вы постепенно будете вносить в свою жизнь, помогут вам по-другому взглянуть на свое тело, осознать вещи, которые раньше не замечали, и немного изменить образ мышления.

Если проблема лишнего веса не единственна и преследует вас всю жизнь, то проблема скорее всего в голове. Для чего-то ваши килограммы вам нужны, чем-то они вам полезны.

Лишний вес может быть поводом встречаться с друзьями, которые тоже постоянно худеют: всегда есть о чем поговорить.

Может быть, лишние килограммы являются, наоборот, панцирем для вас. Защищают от излишнего внимания, особенно мужчин. Неуверенность в себе на сегодняшний день является главной причиной и поддержкой избыточного веса.

Нежелание что-то делать, лень, неприятие ответственности за свою жизнь, нелюбовь к себе и к своему телу — это неполный список главных препятствий, которые подстерегают нас на пути к стройной фигуре.

Любите себя, свое тело, возьмите ответственность за свою жизнь в свои руки, чаще улыбайтесь, впусайте больше позитива в свою жизнь. И тогда весь негатив сбегит из вашей жизни вместе с лишними килограммами.

И конечно, больше двигайтесь. С движением будет вырабатываться дополнительная энергия, и лень уйдет из вашей жизни навсегда! Ходите пешком, добавляйте вечерние прогулки в распорядок дня, играйте в подвижные игры с детьми. Самое главное, чтобы вы тратили больше энергии, чем потребляете калорий с пищей.

И в деле борьбы за хорошую фигуру вам поможет очень простой комплекс упражнений на все группы мышц, который вы без труда сможете повторить в домашних условиях. Идеально, если вы перед началом выполнения комплекса сделаете 5-минутную разминку (походите по квартире, потанцуйте).

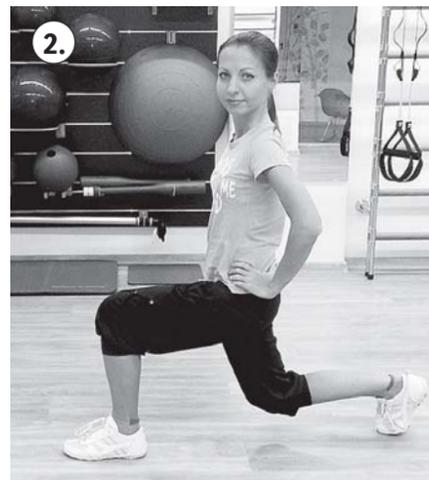
Если вы давно мечтаете об идеальной фигуре, а диеты и физическая нагрузка не дают соответствующих результатов, на сайте www.psylibfree.ru вы можете получить бесплатную консультацию и узнать причину, которая является преградой на вашем пути к стройности.



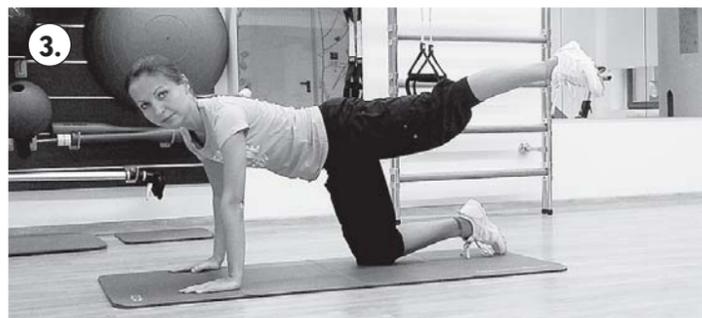
1. Начнем с приседаний. Ноги чуть шире плеч, стопы параллельно, руки скрестить на груди. Опускаемся вниз, сохраняя спину прямой и отводя таз назад, до параллели с полом. На выдохе поднимаемся.

● Выполняя упражнения, следим за своими ощущениями, самостоятельно напрягая мышцы, которые прорабатываем в данный момент.
● Старайтесь делать не менее 10 повторений каждого упражнения по 2 — 3 подхода, в зависимости от вашей физической подготовки.

2. Делаем выпад правой ногой назад, левое колено согнулось под прямым углом, правое опускаем в пол.
10 — 15 приседаний, затем меняем ноги.

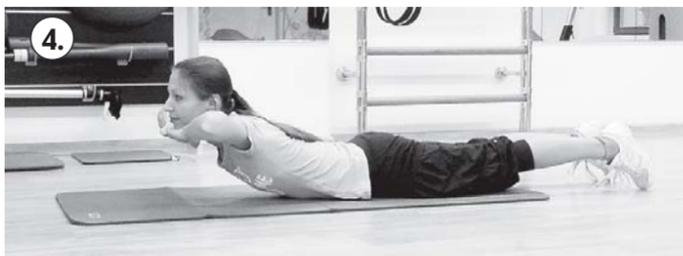


4. Ложимся на живот, руки под подбородок. Медленно отрываем грудь от пола. Задержаться в верхней точке на 5 секунд и опуститься вниз.
Сделать 10 — 15 раз.



3. Отведение ноги в сторону. Встать на колени, опираясь на руки, поднять ногу до параллели с полом и, сохраняя положение тела, отвести ногу максимально в сторону.

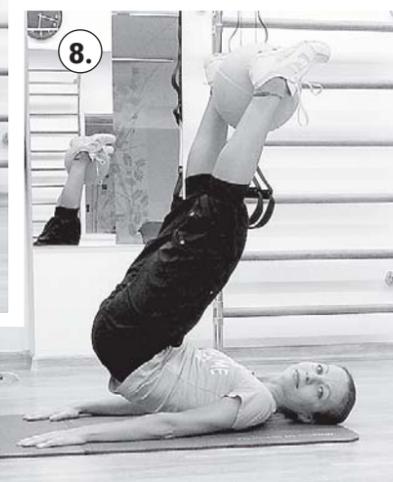
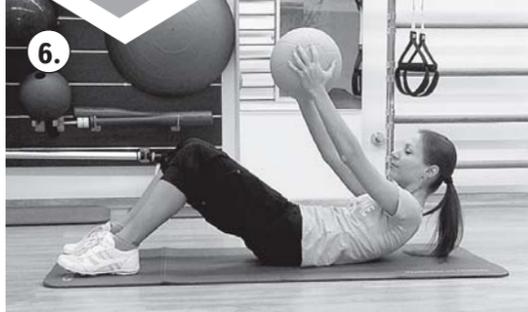
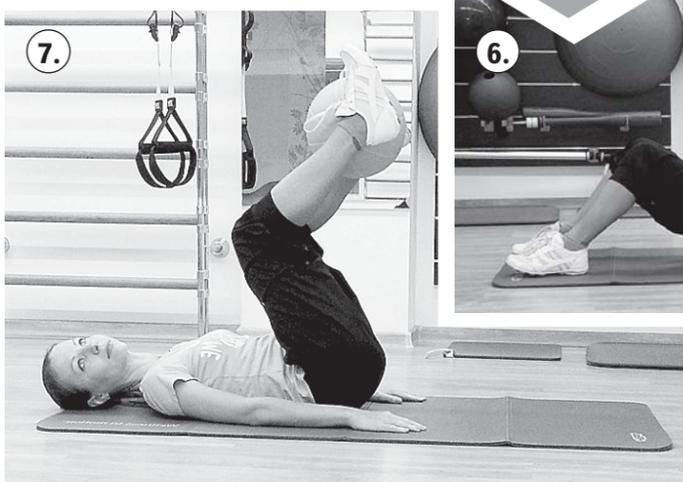
Сделать 10 — 15 раз, затем поменять ногу.



5. Положение лежа на животе. Руки положить под голову, согнуть ноги в коленях, развести колени в стороны, пятки вместе. Отрываем бедра от пола и медленно опускаем вниз.
10 — 15 повторений.



6. Положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вверх, в потолок. Возьмите в руки мяч или какой-нибудь легкий предмет. На выдохе, медленно отрывая голову и плечи от пола, начинаем подниматься вверх. В верхней точке спина прямая, макушка тянется к потолку. Делаем вдох и на выдохе, с круглой спиной, медленно опускаемся на пол.
Повторяем 10 — 15 раз.



7. Положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Зажимаем стопами легкий мячик и медленно начинаем поднимать ноги вверх, напрягая мышцы живота, затем медленно обратно вниз. 10 — 15 повторений.

● При возникновении боли необходимо срочно прекратить выполнение упражнения.
● Выполняйте данный комплекс не менее трех раз в неделю, и результат появится уже через месяц.

8. Ноги с мячиком поднимаем вертикально вверх и, отрывая поясницу от пола, тянемся ногами к потолку, затем медленно опускаемся вниз.

Фото Антона ФИЛИПОВА

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 13 по 19 ноября

ОВЕН. Время повышенной возбудимости нервной системы. Могут быть жалобы на бессоницу, прерывистый сон. Увеличивается потребность в свежем воздухе, поэтому старайтесь как можно больше гулять.

ТЕЛЕЦ. Перенапряжение и бурные эмоциональные проявления ведут к физическому и эмоциональному истощению. Особенно осторожными должны быть люди со слабым сердцем и расстройствами мозгового кровообращения.

БЛИЗНЕЦЫ. Вы рискуете набрать лишние килограммы. Дни благоприятны для начала курса лечения, особенно заболеваний почек, щитовидной железы, горла.

РАК. Могут дать знать о себе заболевания, связанные с недостаточностью кровообращения. Возможно, напомним о себе гемморой. Вероятны обострения неврологических недугов.

ЛЕВ. Возможно обострение хронических недугов костно-суставной системы (особенно артрозов и артритов), а также усиление невралгических нарушений. Могут обостриться хронические недуги полости рта.

ДЕВА. Период идеально подходит для выяснения причин бесплодия, а также для начала курса лечения тяжелых хронических недугов. Улучшится течение заболеваний, связанных с обменом веществ.

ВЕСЫ. Тем, у кого в доме есть хронические больные, нужно более внимательно относиться к их жалобам. Сейчас велика вероятность проявлений новых болезней и необычных осложнений от имеющихся.

СКОРПИОН. Период, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Может действовать как позитивно, так и разрушающе. В эти дни лучше не начинать комплексное обследование.

СТРЕЛЕЦ. Возрастают жизненная сила, сопротивляемость различным заболеваниям. Это сопровождается подъемом духа, ощущением бодрости и физической силы.

КОЗЕРОГ. Период подходит для начала лечения или оздоровительной поездки. Вы ощущаете сильное повышение жизнестойкости организма. Хорошее время для того, чтобы заняться своими зубами.

ВОДОЛЕЙ. На состояние здоровья этот период существенного влияния не окажет. Улучшится течение эндокринных недугов.

РЫБЫ. Вы спокойны, настроены оптимистично. Так что сейчас — самое время заняться здоровьем: очистить организм, поплавать в бассейне (кому что нравится). Идеально, если ваш интерес к собственному здоровью не затухнет и дальше.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ