**Как убрать живот (диета для мужчин)**

Чрезмерно крупный живот, является насущной проблемой множества мужчин. Он мешает перемещению, портит эстетический вид и приводит к множеству сердечнососудистых заболеваний. Ситуация принимает эпидемический характер, поскольку для большинства людей вопрос «**как убрать живот»** остается неразрешимой загадкой.

Живот достигает столь невероятных объемов благодаря висцеральному жиру обволакивающему внутренние органы мужчины. Брюхо, буквально выдавливается вперед и увеличивается по мере аккумулирования организмом энергетических запасов. Опасность такого роста заключается в гормональном сбое, который приводит к увеличению аппетита, что в свою очередь способствует созданию замкнутого круга, вырваться из которого бывает крайне сложно.

Желающим навсегда избавится от надоевшей мозоли, стоит в первую очередь попрощаться с неоправданными стереотипами. Главным из них, является локальное сжигание жира. Наукой давно доказано, что избавится от жировых отложений в данной, конкретной области не представляется возможным. Процесс «таянья» гормональный и происходит во всем организме одновременно. Другое заблуждение состоит в том, что, не зная **как** **убрать живот**, люди часто прибегают к т. н. «прокачке» брюшного пресса. Это является исключительной глупостью т. к. качая пресс, вы развиваете его мускулатуру, что ни в коей мере не способствует избавлению от жировой ткани.

Единственный действенный способ обрести стройную фигуру и наконец, расстаться со своим животом, это специализированная **диета для мужчин**. Но чтобы она стала по-настоящему эффективной, без физических нагрузок вам не обойтись. В процессе жироотложения и жиросжигания важнейшую роль играют половые гормоны и оттого, их баланс будет для вас очень важен. Повысить уровень тестостерона, вам помогут аэробные нагрузки на свежем воздухе и тяжелые, базовые упражнения со штангой.

Наиболее эффективной представляется **диета для мужчин** с циклированием углеводов. Она заключается, в распределении углеводов по суткам. В дни посещения спортзала вы сохраняете привычный баланс углеводов, а в дни отдыха практически их не употребляете. Таким образом, организм получает ложные сведения о поступлении питательных веществ, что и вызывает необходимые вам процессы. Руководствуясь данной техникой, можно добиться поразительных результатов, но не стоит забывать о количестве потребляемых калорий – оно должно быть статично и зависеть напрямую от ваших результатов. Если вы не худеете, значит, употребляете слишком много, если худеете, то оставляйте все как есть и будете на высоте.