Обертывания с какао для похудения

Идеальная фигура и ровная, гладкая кожа – мечта каждой женщины. И серьезным препятствием на пути к этой мечте является целлюлит. До конца справиться с вездесущей «апельсиновой коркой» не могут ни физические упражнения, ни диеты. Наиболее действенным методом в борьбе с неровностями и растяжками на коже на сегодня являются **антицеллюлитные обертывания**.

Эта процедура имеет массу преимуществ: не требует физических усилий, не вызывает неприятных ощущений, а, напротив, доставляет удовольствие и при проведении в домашних условиях обходится сущие копейки. И да, она действительно эффективна!

В этой статье мы поговорим про **обертывания в домашних условиях** с какао.

*Полезные свойства какао*

Какао имеет массу целебных свойств, которые оказывают благотворное влияние на состояние кожи:

* Кофеин, входящий в состав какао, стимулирует процессы сжигания жиров и обеспечивает эффект лифтинга;
* Масло какао увлажняет кожу и придает ей гладкость;
* Триптофан, серотонин и фенилэтиламин, входящие в состав какао, - великолепные антидепрессанты, которые помогут вам снять нервное напряжение, избавиться от стресса и улучшить настроение;
* Какао способствует выводу лишней жидкости из организма, что крайне полезно для людей, склонных к отечности;
* Какао также выводит из организма молочную кислоту, которая является причиной ряда болезней и плохого самочувствия.

*Что необходимо для обертываний с какао*

Для того, чтобы делать **антицеллюлитные обертывания** с какао, вам понадобятся:

* Натуральный порошок какао. Не «Несквик» и подобные ему напитки! В них содержится минимум кофеина и теобромина, поэтому, эффект от такого обертывания сведется к нулю. Выбирая порошок, изучите его состав: там должно быть максимальное содержание измельченных какао-бобов, а не сахар, сливки и различные ненатуральные ингредиенты;
* Масло какао или кокосовое масло – увлажняют кожу;
* Пищевая пленка. Выполняет функцию сохранения тепла при обертывании;
* Кофейные ампулы из аптеки. Помогут усилить эффект от обертывания;
* Имбирь и перец. Отлично выводят воду из организма, но добавление данных ингредиентов чревато перегревом (вплоть до ожогов) и аллергией;

*Рецепты для* ***обертывания в домашних условиях***

Ниже приведены наиболее популярные и эффективные рецепты обертываний с какао:

* 400 граммов какао, 500 мл воды. Порошок какао залить водой, варить 10 минут, регулярно помешивая;
* 400 граммов какао, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 500 мл воды. Имбирь добавляется в самом начале;
* 200 граммов порошка какао, 500 мл воды, стакан голубой или белой глины. Глина добавляется в конце, после того, как была сварена смесь воды и какао;
* 400 граммов какао, 500 мл воды, небольшая щепотка кайенского перца (буквально на кончике ножа);
* 400 граммов какао, 500 мл воды, чайная ложка корицы;
* 30 граммов порошка какао, 200 граммов кокосового масла. Варить не нужно, растопите масло, добавьте какао и взбейте смесь блендером;
* 400 граммов какао, 500 мл воды, 1 ампула кофеина.

*Как делать* ***антицеллюлитные обертывания*** *с какао?*

Готовить смеси мы научились, теперь давайте обсудим, как их правильно наносить, сколько времени держать, как подготовить тело к процедуре обертывания.

Итак, прежде всего, вам необходимо принять контрастный душ (не менее десяти минут) и сделать пилинг тела при помощи скраба. Затем тщательно вытирайтесь и можете наносить обертывание.

Делать это лучше всего при помощи кисточки средних размеров. После этого плотно обмотайте обрабатываемые участки пищевой пленкой и для максимального эффекта накройтесь теплым одеялом или пледом.

Длительность процедуры – 40 минут. Но если вы добавили в состав смеси перец, имбирь или другие «жгучие» вещества, сократите время до 20-30 минут.

Смывайте обертывание под теплой водой в душе, без мыла, геля и подобных косметических средств. После окончания процедуры при необходимости можете нанести немного увлажняющего крема.

Успехов вам в борьбе за идеальную фигуру!