**Эффективные обертывания для похудения в домашних условиях**

Здравствуйте, любимые мои читатели!

Чем ближе дело к лету, тем более роскошно хочется выглядеть. В связи с этими желаниями мои спортивные тренировки стали регулярнее, и удовольствия я от них стала получать больше. Потому что знаю, что скоро буду демонстрировать свои прекрасные ноги на пляже. Но, несмотря на регулярность тренировок, все равно отмечаю на себе участки тела, где есть целлюлит. Сначала расстроилась, а потом посоветовалась с косметологом, и она сказала, что здорово, к тренировкам добавить **эффективные обертывания для похудения в домашних условиях.**

Конечно, здорово делать такие полезные процедуры в салоне. Там заботливые руки обернуть вас с головы до ног. Однако дома можно успешно применить это на проблемные зоны, для **живота и боков.**

Давайте рассмотрим популярные **рецепты**, которые сделают нас еще более красивыми, а значит счастливыми. Ведь женщинам так важно хорошо выглядеть!

**Уксусное** обертывание для похудения

Первым в нашем списке будет обертывание на основе уксуса. Вот вы когда-нибудь думали, что уксус может сделать вас еще красивее? Кроме трехпроцентного уксуса вам понадобится пищевая пленка и, возможно, пара капель вашего любимого эфирного масла. Если у вас оказался шестипроцентный уксус, то его можно развести наполовину с водой.

Перед тем как приступать, проведите еще один очень приятный ритуал. А именно разогревающий массаж **ног** и живота. Можно возложить эту обязанность на любимого, пусть греет вас не только любовью, но и руками.

После массажа вымочите в прохладном растворе уксуса большие куски хлопчатобумажной ткани, которыми вы обернете талию и бедра. Поверх ткани обернитесь **пищевой пленкой,** ее также можно заменить **фольгой**.Теперь нужно, чтобы вы, как следует, прогрелись. Для этого можно отдохнуть под теплым одеялом. Можно горячего чаю выпить. Но еще лучше будет, если вы наденете теплую одежду и немного подвигаетесь, сделаете зарядку.

Обертывание с **медом**

Следующий рецепт более сладкий. Но он подойдет не всем. Не стоит делать обертывания с медом, если вы страдаете варикозным расширением вен, имеете повреждения на коже или сердечно-сосудистые заболевания.

Преимущество медового рецепта в том, что мед способен бороться не только с целлюлитом, но и с растяжками. Действия тоже очень простые. Мы разогреваем мед на паровой бане, в это время любимый нам делает массаж проблемных мест. Затем руками наносим теплый мед на проблемные участки, распределяем его и оборачиваемся пищевой пленкой. Как и в первом случае, нам нужно вспотеть, поэтому мы либо двигаемся, либо пьем горячий чай под одеялом. Смываем слой меда с себя примерно через час.

**Кофейное** обертывание

Отлично борется с целлюлитом напиток, без которого многие не представляют себе жизни – это кофе. Приятность заключается еще и в том, что свежий молотый кофе переводить не придется. Сначала можно с удовольствием выпить любимый напиток. А уже потом при помощи спитой гущи превратиться в еще большую красавицу.

Кстати, любимые читательницы, запомните, что любые **горячие** обертывания, там, где мы греем продукт, НЕ ПОДХОДИТ для женщин, страдающих варикозным расширением вен! Вам подойдут холодные обертывания, как в случае с уксусом.

Кофейный рецепт тоже теплый. Мы заливаем спитую гущу кипятком. Даем настояться несколько минут, а потом наносим на разогретую кожу.

**Горчичное** обертывание

Ну, что, вы уже поняли, что для этого подходит очень много домашних продуктов? Что-нибудь в доме, да найдется. Например, горчица. Запариваем горчичный порошок, греем предварительно ноги и живот, наносим кашицу на себя, сверху пищевая пленка и на часик под одеяло или зарядка.

Обертывания с **глиной**

А если вам хочется особенно себя побаловать и устроить настоящий салон красоты, то можно специально приобрести глину. Вот один роскошный по своим составляющим рецепт **глиняного** обертывания. После него вы будете чувствовать себя Клеопатрой! Вам понадобится голубая глина, мед и сливки. Три-четыре ложки глины разведите теплой водой, туда же положите ложку меда и сливок. Для повышения наслаждения от процедуры можно в смесь капнуть пару капель любимого эфирного масла. Дальше как обычно. Наносим смесь на разогретое тело, заворачиваемся пленкой и держим с часик. После такой маски кожа, ну, очень бархатная!

Обертывание с **содой**

**Простое** обертывание на основе простой пищевой соды являются универсальным. Потому что на соде можно сделать эту процедуру, как горячего, так и холодного типа. В холодном рецепте мы разводим ложку соды прохладной водой и добавляем туда эфирные масла. Затем вымачиваем в растворе ткань и оборачиваем ею тело, сверху пленка. Сода активно раздражает кожу, поэтому это вариант **для быстрой** процедуры. **Смесь** нужно держать на себе всего 15-20 минут.

Из экзотических и «вкусных» обертываний существует **шоколадное.** Особенно пикантно на **фото и видео** смотрится оно на области **ягодиц**. В принципе его также можно провести дома. Топить шоколадки для этого вам не придется. Можно обойтись какао-порошком. Чтобы не было соблазна слизнуть с кожи шоколад, сахар в смесь не добавляйте. Вам понадобится чашка какао-порошка, полчашки молока, и бинты для обертывания. Какао залейте молоком, размешайте до состояния кашицы. Смоченными в кашице **бинтами,** обмотайте тело. Сверху опять же пленка. Выдерживаем смесь с часик на теле.

И помним, дорогие девочки, что какое обертывание вы бы не выбрали, нужно провести целый **курс** для появления эффекта. Сроком хотя бы в несколько недель. А если вы хотите к борьбе с целлюлитом подойти профессионально, то предлагаю познакомиться с курсом «Стоп целлюлит» http://cellulit-stop.ru/

**Как способ** приведения в порядок кожи, обертывания можно применять для **рук.**

Для тех, кто любит поострее можно попробовать **перцовое** обертывание. **Виды** обертываний на основе специй довольно специфические. Перед тем как его применять проверьте, как реагирует ваша кожа на специю на сгибе локтя. Эта же рекомендация распространяется на **солевые** обертывания. Смешайте две ложки красного перца, столько же корицы, три-четыре ложки постного масла. Все наносим на тело и под пленку.

**Водорослевые** обертывания

Классикой этих процедур для **тела** считаются смеси на основе водорослей. С помощью них также как, и с содой можно провести процедуру горячего и холодного вида. Листовые водоросли замачиваются в горячей или холодной воде. В водорослях очень много полезных макроэлементов, которые впитываются кожей. Вполне приемлемо провести такое **ночное** обертывание. То есть оборачиваетесь и спите так до утра.

Так, что вперед навстречу красоте! И до новых встреч.