**Бегемотик! Пора убрать пивной животик!**

Конечно, у каждого из нас есть хотя бы один знакомый с большим животом. Нет, это не «кость широкая», это, скорее всего, последствия потребления большого количества пива. Поверьте, такое положение дел еще никому не добавило сексуальности, и уж тем более здоровья. Сегодня мы хотим поговорить с вами о том, как избавиться от пивного живота у мужчин.

*Причины появления пивного живота*

«Если б было море пивом, я б дельфином стал красивым!», - помните такую песню? Мужчины среднего возраста, да и не только они, любят побаловать себя пивом – после тяжелой рабочей недели, в бане или просто летом в жару. Вот только живот у мужчин увеличивается пропорционально выпитому пиву, еще бутылка и он вырос, еще бутылка и он уже висит и мешает ходить. Конечно, никто из «больших друзей» не захочет признать тот факт, что у них есть зависимость от алкоголя, а именно от пива.

Пиво очень калорийно, а употребляют его, как правило, вечером или на ночь, сидя в расслабленной обстановке среди друзей или просто перед телевизором. Пивные дрожжи способствую образованию жира, который откладывается в животе, а большое количество не самой полезной закуски в виде чипсов, орешек, сухариков и так далее делают ваш лишний вес ощутимее. Физическая активность при этом, как правило, сильно ограничена. Вот вам и живот! Помимо всего прочего, …….

*Упражнения для избавления от пивного живота*

Сбросить лишние килограммы можно только одним способом – это повысить уровень своей физической активности.

Для начала посоветуем вам искать возможность для любого движения – не пользуйтесь лифтом, идите на работу пешком или используйте велосипед, гуляйте с детьми или с собакой, можете устраивать совместные семейные пробежки, соберите друзей не для посиделок с пивом, а для игры в футбол.

После ….

*Как изменить свое питание*

Но физические нагрузки не дадут должного результат, если их не подкрепить изменением своего рациона.

От этого пункта зависит практически 80% вашего успеха, поэтому просто проигнорировать его не получиться. Поэтому разберем по пунктам, что именно стоит включить в вашу мужскую диету:

1. Нужно отказаться от пива, ну или хотя бы уменьшить частоту и количество его потребления. Если вы не можете совсем отказаться от пива, старайтесь, не употреблять его чаще, чем один раз в неделю и более полу-литра. Кроме того, вам стоит отказаться и от «пивных» закусок.
2. Нужно исключить из своего рациона жирное, жаренное и фастфуд, соленую и копченую пищу.
3. Порции нужно уменьшать постепенно, и использовать более легкую пищу, это позволит со временем вам уменьшить желудок, а соответственно, вам нужно будет меньше пищи для насыщения.
4. Достаточное количество воды должно быть в вашем рационе для обеспечения своевременной очистки организма. В день нужно употреблять 8 – 12 стаканов воды в день.
5. В рацион стоит включить …...