**Как сделать талию тонкой**

Весна – пора долгожданных прогулок по ночной Москве, активных мероприятий на свежем воздухе и смены гардероба с объемных свитеров на топы. Почти каждая девушка уже с зимы старается привести себя в норму к лету: упражнения, спорт, процедуры.

Научно доказано, что в последние десятилетия людей с фигурой типа «яблоко» стало намного больше, чем остальных. Для такого типа характерны выпирающий животик, отложения на боках и спине. Как сделать талию тонкой, вы найдете в этой статье.

1. Активити

Ни для кого не секрет, что без спорта сдвинуться желаемого результат не добиться.

Для того чтобы прийти к талии своей мечты, необходимо заниматься 3-4 раза в неделю минимум.

Стоит отметить, что тренировки с утра наиболее эффективны, поскольку запас гликогена и глюкозы после сна в дефиците. Соответственно, при спортивных упражнениях сжиросжигание происходит быстрее.

Для начала необходимо провести разминку. Минут 5-10 пробуждаем организм всевозможными разогревающими действиями: наклоны влево-вправо, повороты корпуса, растяжка ног. Достаточно вспомнить начало уроков физкультуры в школе.

Далее, приступаем к самой тренировке.

* Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Выполняем круговые движения тазом сначала в одну, потом в другую сторону. Для начала достаточно 3 подхода по 10 раз;
* Исходное положение то же, что в первом пункте. Поднимаем руки вверх, далее касаемся левой рукой правой ногой, возвращаемся в исходное положение, то же самое повторять с правой рукой. Выполнять 3 подхода по 10 раз;
* Всевозможные упражнения на пресс. Исходное положение – лежа на спине, руки за головой. Качаем пресс прямо, далее пытаемся локтем левой руки доставать до колена правой ноги, и наоборот. Подобные скручивания можно делать как каждый по 3 подхода, так и устроить себе супер-сет в комбинации этих упражнений, все зависит от ваших возможностей;
* Приседы, выпады, тяги. Обходить стороной иные части тела нельзя, поскольку тело должно выглядеть пропорционально. Для баланса корпуса подойдут обычные приседания, с утяжелениями и без. Однако приседать тоже надо правильно, иначе можно навредить коленным суставам или позвоночнику: спину выгибать дугой ни в коем случае нельзя, брать сверх вес тоже. Если есть возможность одну из тренировок проводить в тренажерном зале, эффект будет только лучше. Опытные тренеры смогут подобрать для вас индивидуальную программу и контролировать действия;
* Кардио. Утренняя пробежка или поездка на велосипеде – одно из самых эффективных инструментов для сжиросжигания. Достаточно 30-40 минут в день, чтобы запустить все нужные процессы, при этом заряд бодрости не покинет вас на протяжении всего дня;
* Релакс. Медитации, йога, пилатес и бодифлекс – вспомогательные инструменты, помогающие привести тонус тела и свои мысли в порядок будет хорошим дополнением к тренировкам.

1. Что мы едим

Тренируйся не тренируйся, но без правильно питания работать это не будет. Правильное питание ни в коем случае не подразумевает голод. Многие женщины в порыве за фигурой своей мечты, начинают пить только одну воду и есть капустный листик. Таким образом, можно не только убить свой обмен веществ, но получить серьезные проблемы со здоровьем.

Для того, чтобы прийти к своей цели необходимо лишь избавиться от привычки есть что-то вкусное на ночь, исключить вредный фаст-фуд, газировки и жареную пищу. Предпочтение следует отдавать крупам, фруктам, белковым продуктам. Питание делим на 4-5 приемов, при этом завтрак обязательно должен включать в себя белковую пищу или долгоиграющий углевод, как правило, овсянку. Она не только избавляет от чувства голода на 2-3 часа, но еще способствует очищению организма от вредных шлаков и токсинов. На перекус хорошо подойдет молочная продукция или фрукт. Обед должен комбинировать в себе крупу, клетчатку и белок. Это может быть рис с рыбой и овощами, или курица с макаронами и тушеной капустой. Ужинать стоит за 2 -3 часа до сна и включать в, основном, белок: творог или кефир, можно сделать нежирный омлет.

Такой рацион позволит никогда не чувствовать голод, при этом получать только пользу. Если раньше правильное питание было дикостью, то сейчас – это один из культов в женском мире красоты. В интернете и на страницах блогеров можно найти множество рецептов приготовления полезной пищи. Стоит лишь начать.

1. Вспомогательные методы

Как и говорилось, при соблюдении всех методов, можно добиться желаемого результата. Тренировки, питание, и процедуры – вот ключ к победе.

Для поддержания тонуса мышц хорошо делать обертывания. К примеру, смешайте голубую глину с водой, добавьте любое косметическое масло, нанесите на талию и оберните пленкой. Через полчаса, смыв состав, вы поразитесь, насколько кожа стала упругой и мягкой на ощупь. В помощь также подойдут любые разогревающие гели на основе ментола и жгучего перца. Наносите его перед каждой тренировкой или кардио – и через 10 дней увидите первые ошеломительные результаты. Массажи также одни из эффективных методов по борьбе с лишними отложениями. Специалисты аппаратной косметологии всегда могут предложить массу процедур, как сделать талию тонкой. Самыми эффективными на данный момент является лимфодренажный массаж и кавитация.

Многие тренеры рекомендуют добавки в пищу на основе л-карнитина, а также любое спортивное питание для похудения. Однако, если вы не занимаетесь бодибилдингом, то вам это ни к чему. Достаточно включить в свой рацион зеленый чай, специи, и результат будет тот же.