# Убрать кожу с живота после похудения

Здравствуйте! В погоне за идеальной фигурой, некоторые девушки опрометчиво выбирают для себя путь экстремального похудения, сильно ограничивая себя в еде. При этом, резко сбросив **лишние** килограммы, вместо плоского животика они могут получить на нем просто **обвисшую** кожу, которая никак не радует глаз. Кстати, подобный результат можно наблюдать и у некоторых молодых женщин **после родов**, когда кожа их живота не успевает восстанавливаться из-за резкого изменения ее тонуса. Поэтому, столкнувшись с такой проблемой, первым делом перед представительницами прекрасного пола встает вопрос, как **убрать кожу с живота после похудения**.

Я, конечно, не сторонница радикальных решений данного вопроса за один прием с помощью абдоминопластики. Ведь любая **операция** – это равно определенный риск для здоровья. Она может закончиться, как превосходным результатом, так и серьезными осложнениями. Поэтому сегодня я предлагаю своим читательницам рассмотреть несколько безопасных и доступных способов вернуть упругость кожи на животе, чтобы потом летом красоваться в коротких топиках или облегающих платьицах, ненавязчиво подчеркивая формы своего пресса.

## Заглянем внутрь проблемы

Чтобы разумно подойти к решению проблемы, четко знать, **что делать с дряблым** животом, давайте посмотрим, отчего это происходит на физиологическом уровне. Традиционно наша кожа обладает определенной упругостью и эластичностью. Ее тонус или тугор обеспечивает определенное сочетание давления внутри клеток и межклеточных мембран, которое зависит в организме женщины от:

* Способности эпидермиса удерживать влагу;
* Уровня водно-солевого и гормонального баланса;
* Процесса обмена веществ;
* Стимулирования выработки коллагена с эластином, основных веществ, дающих клеткам возможность после деформации принять первоначальные формы.

Однако резкое устранение избыточного **жира** в зоне живота, равно как и процесс родоразрешения у некоторых женщин, оставляет после себя **дряблую** кожу с нелицеприятными **складками**. Так как с набором **лишних** килограмм, увеличивается объем тела, поэтому кожная ткань, соответственно, начинает **растягиваться.** Но, когда **жир** резко уходит, кожа не успевает восстанавливаться, начиная **обвисать** из-за отсутствия былой прослойки. А все потому, что эпителиальные ткани утратили у них сопротивляемость к механическому воздействию, потеряли эластичность из-за гормональных или метаболических нарушений.

## Начнем действовать

Конечно, сразу хочу оговориться, чтобы исключить вероятность получения **дряблой** кожи после похудения, следует правильно и постепенно избавляться от «**жировой** подушки». Но если уж этого не произошло, и мы имеем в наличии этот косметический дефект, который не представляет собой катастрофический случай, тогда можно попробовать его устранить **в домашних условиях**. Обычно специалисты рекомендуют здесь комплексный подход, где следует сочетать здоровый образ жизни с:

* Использованием укрепляющих кремов с натуральными ингредиентами, где присутствуют алоэ-вера, витамины A, E, способствующие выработке коллагена;
* Проведением минерального или солевого пиллинга, которые улучшают кровообращение, подтягивая эпидермис;
* Массажем для стимулирования внутриклеточного обмена;
* Лифтингом с касторовым или лавандовым маслами;
* Подтягивающими масками с яичным белком;
* Контрастным душем.

А теперь хочу посоветовать некоторым барышням **после родов** неплохое средство, уменьшающее **растяжки**, которое активизирует процессы регенерации, дабы восстановить тугор зоны проблемного живота. Это касается СПА обертываний с морскими водорослями. Для этого сделайте кашицу из водорослей, нанесите ее на зону брюшной полости, оберните все полиэтиленовой пленкой. Затем отдохните часик, укутавшись в теплый халатик. После этого смело идите в душ, а потом не забудьте нанести на живот массажными движениями коллагеновый крем. Чтобы получить стойкий результат необходимо сделать три курса процедур по десять сеансов.

Однако при всем при том, первостепенными моментами в этом списке для каждой женщины должны стать:

### Соблюдение питьевого режима

Так как клетки **дряблой** кожи крайне нуждаются в заполнении живительной влагой. Для этого не нужно часами лежать в ванне, а просто постараться пить в течение дня чистую воду и не менее двух литров. При этом здесь не считается употребленная за день жидкость в виде:

* Кофе;
* Фрешей или соков;
* Чая;
* Супов;
* Борщей.

Ведь если клетки не будут чувствовать недостатка влаги, тогда они быстрее восстановятся, что позволит улучшить протекание обменных процессов.

### Выполнение физических упражнений

Спорт является самым лучшим средством восстановления к норме **дряблой** кожи. Ведь физические нагрузки позволяют обогатить капиллярные сосуды во всех слоях кожного покрова кислородом и необходимыми питательными веществами. При этом в комплекс домашнего тренинга не только женщинам **после родов**, но и всем, желающим избавиться от лишнего **жира** следует включить выполнение:

1. Наклонов туловища.
2. Растяжек на брюшные мышцы.
3. Подъемов ног.
4. Прямых, косых или обратных скручиваний.
5. «Ножниц».
6. «Велосипеда».
7. «Планки».
8. Кручения хала-хупы, чтобы убрать **складки** по бокам.
9. Утренней пробежки.

### Стратегия правильного питания

Этот постулат имеет прямое отношение к подтягиванию **обвисшего** живота, как после похудения, так и **после родов**. Ведь от питания зависит поступление необходимых организму веществ и, поэтому, в нашем случае, оно должно быть правильными.

Здесь особое место должно быть отведено белкам, как важнейшему строительному материалу. Их употребление должно составлять не менее 1, 5 грамм на килограмм веса. При этом приоритет здесь должен быть отдан:

* Мясу;
* Рыбе лососевых пород;
* Морепродуктам;
* Яйцам;
* Творогу;
* Сое;
* Бобовым;
* Баклажанам;
* Грибам.

Не следует забывать и об употреблении ненасыщенных жирных кислот, которые присутствуют в:

* Льняном;
* Оливковом;
* Горчичном масле.

Их следует употреблять со свежими овощами и листовой зеленью. А вот фрукты – это незаменимый кладезь витаминов, которые должны дополнить правильный рацион.

Теперь, заканчивая свой рассказ, я уверена, что Вы знаете, что делать с **обвисшим** животом после похудения. Главное – выбирайте для себя оптимальную программу действий, не сходите с выбранной дистанции, правильно питайтесь, регулярно занимайтесь спортом. При этом обязательно верьте, что Ваши усилия обязательно позволят Вам увидеть себя новую в зеркале и с удовольствием улыбнуться своему отражению.

Всем удачи! До свидания!