***Сбалансированное питание – красота и крепость вашего здоровья***

Любая женщина желает быть поистине привлекательной и уверенной в себе. Огромную роль в достижении данной цели играет внешний вид, а также то, насколько подтянутым и красивым выглядит ее тело. Но, даже имея изысканные и стройные формы, все приятное впечатление от этого способно испортить наличие целлюлита. Существует большое количество методов, к которым можно прибегнуть для избавления от неприятных бугорков на коже. Одним из самых действенных способов считается **антицеллюлитный массаж**. Но важно помнить, что массаж помогает избавиться лишь от проявлений целлюлита. Если вы действительно хотите избавиться от «апельсиновой корочки», то стоит пристальное внимание уделить правильному питанию и балансу БЖУ.

***Что такое БЖУ и почему это настолько важно?***

Аббревиатура БЖУ обозначает белки, жиры и углеводы. Эти вещества являются строительными «кирпичиками» для человеческого организма, а их нехватка или избыток способны привести к негативным последствиям. К примеру, недостаток белка способен негативно повлиять на мышцы, углеводов – на полноценную работу мозга, а жиров – на состояние кожи. Именно поэтому стоит основательно изучить понятие баланса данных элементов и научиться их правильно рассчитывать.

Соотношение БЖУ зависит от того, какая стоит цель: похудеть или просто научиться питаться правильно и с пользой для своего организма. Если вы хотите подкорректировать свои формы и убрать несколько лишних килограммов, то стоит придерживаться следующего соотношения элементов:

* белки – 40-50%;
* жиры – 30-40%;
* углеводы – 10-20%.

Правильное питание, здоровый сон и систематические физические нагрузки, соблюдение водного баланса, курс **антицеллюлитного массажа** – все это позволит обрести желаемые формы в самый короткий промежуток времени.

***Белки – неотъемлемая часть стройного и подтянутого тела***

Роль белков трудно переоценить, недостаток их поступления оказывает такое влияние, как:

* снижение защитной функции организма и иммунитета в целом;
* ухудшение кислородного питания тканей, что приводит к дряблости кожи;
* плохая работа системы пищеварения и т.д.

Если вы решили похудеть, то в этом вам может помочь **антицеллюлитный массаж**. Но без сбалансированного питания его действие окажется кратковременным. Белки способствуют более быстрому снижению веса, так как дают продолжительное чувство сытости, а также большой заряд бодрости, при этом помогает не потерять мышечную массу при потере жировых отложений во время физических нагрузок.

В сутки рекомендуется употреблять в среднем 60 грамм белка. Из них 2/3 должны быть животного происхождения, а 1/3 – растительного. Животный белок, содержащийся в твороге, рыбе, яйцах, мясе и молоке, доставляет в организм важные аминокислоты, без которых невозможно нормальное его функционирование. Растительным белком богаты такие продукты, как бобовые, орехи, авокадо, банан, сухофрукты, различная зелень и др. Правильно составленный рацион позволяет не только чувствовать себя бодрым и энергичным, а также поможет вашему организму избавиться от лишних килограммов; приобрести прекрасную мышечную форму и укрепить здоровье в целом.