

## Как держать фигуру в тонусе

Автор: ukrainka  
21.08.2013 16:30

---



Очень часто женщины после родов терпят лишний вес и спешат избавиться от него. Хорошо, если этот период относится к периоду после кормления грудью и не будет ущербом для здоровья ребенка. Не нужно бросать кормить малыша лишь для того, чтобы выглядеть изящной, все придет в норму очень быстро, главное желание.

И все же похудеть не так сложно, сложнее удержать фигуру в тонусе. Обычно после сильного похудения кожа теряет свою упругость и обвисает.

Как держать фигуру в тонусе?

Для этого необходимо выполнять несколько важных действий:

1. Придерживайтесь нестрогой диеты, очень плохо сказывается на организме и на

## Как держать фигуру в тонусе

Автор: ukrainka  
21.08.2013 16:30

---

коже избавление от 10 килограммов лишнего веса за 10 дней. Вес должен убывать понемногу, чтобы кожа не растягивалась и успевала становиться упругой.

2. Как держать фигуру в тонусе? Занятия спортом – прекрасный союзник красоты и здоровья. Занимайтесь плаванием, бегом, танцами, велосипедной ездой – все эти виды спорта эффективно помогают убрать отвисание частей тела.

3. Если нет возможности выхода из дому, прекрасно подойдет занятия на скакалке, танцы или аэробика. Помнится, мне посоветовали очень хороший рецепт движений тела, для отличного поддержания его в тонусе. Для этого не нужно много времени, достаточно проделывать упражнения несколько раз в день и результат не заставит себя долго ждать. Возьмите колоду карт и разбрасывайте ее по квартире, затем быстро все собирайте, приседая каждый раз. При первых занятиях будет болеть все тело. Не нужно сразу нагружать себя, постепенно увеличивайте нагрузку.

4. Как держать фигуру в тонусе? Курсы массажа прекрасно приводят кожу в тонус. Обязателен первый курс массажа в 15 процедур. После перерыв в 2 дня. Затем по желанию повторяйте.

5. Медово-горчичное или любое другое обертывание обладает лифтинг-эффектом. Процедуры можно проводить в салонах красоты, а можно и дома, главное делать их курсами по 10 обертываний через каждые 2 дня.

6. Как держать фигуру в тонусе? Сауна, если нет противопоказаний врача, чудесное средство оздоровиться, очиститься и укрепить кожный покров. После сауны желательно смазывать кожу растительным или оливковым маслом.

Ну и, конечно же, на вопрос как держать фигуру в тонусе, Вам ответит любой диетолог: придерживайтесь правильного питания. Исключите вредные жирные и сладкие продукты, заменив их овощами и фруктами. Помните правило: все, что употребляется в пищу – отражается на внешнем виде.