

Пухленькие девушки мечтают похудеть целиком, а остальные – только местами. И это оказывается задачей ещё более сложной. Ведь проблемные зоны потому так и называются, что полнеют мгновенно, а худеют с огромным трудом. Проблемы у барышень разные. И если лишние килограммы существуют на самом деле, а не в воображении юной максималистки, то придётся изрядно потрудиться, чтобы с ними расстаться. Обычные диеты малоэффективны – отощает всё, кроме проблемных зон.

Так что же делать?

Если имеются жировые отложения на животе, проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что это не связано с каким-либо заболеванием. При общей стройности у некоторых барышень имеется внушительная «подушка безопасности» вокруг талии. Обычно это не подкожный, а так называемый внутренний жир, который окутывает органы брюшной полости. Его избыток вреден. Это повышает риск развития многих заболеваний, прежде всего, сердечно-сосудистых и сахарного диабета. Поэтому толстый живот – это не только некрасиво, но и опасно.

Что касается других проблемных мест, они обычно связаны с генетической предрасположенностью и не представляют угрозы для здоровья подростка. **Еда против лишнего веса**

Откажитесь от сладостей, жирной пищи, колбасы, сосисок, фастфуда. Вместо этого налегайте на постное мясо курицы и индейки, творог, молочные продукты, рыбу, бобовые. В течение дня ешьте фрукты и овощи. Важно также не делать больших перерывов между едой – лучше есть понемногу, но через каждые 2 часа.

Пейте не меньше двух литров негазированной воды в день

. Рекомендуются также зелёный чай, он повышает обмен веществ. Исключите из рациона соки из пакетов, газированные напитки, особенно сладкие, чёрный кофе.

Жёсткие диеты не решат проблем. Благодаря им вес, конечно, уходит, но лишь на время, а затем возвращается, да ещё с прибавкой. Питание нужно перестроить на здоровый лад раз и навсегда. Вполне можно питаться разнообразно, вкусно, но правильно и умеренно. Голодать в подростковом возрасте вредно.

Бег, аэробика, танцы

Если разные части тела нагружать физическими упражнениями неправильно и нерационально, можно добиться обратного эффекта – увеличить зоны, которые и так крупноваты. Поэтому в этом деле требуется индивидуальный подход.

Исключительно качая пресс, расстаться с жиром на животе, скорее всего, не получится. Так мышцы только укрепятся под слоем жира. Добиться тонкой талии можно длительными нагрузками, задействовав большие группы мышц. Чем их больше работает, тем выше энергозатраты и тем заметнее результат.

Поэтому для сжигания жира на животе требуется бег, аэробика, бодибалет, танцы, занятия на тренажёрах. Чтобы усилить эффективность, к кардионагрузкам

присоединяйте силовые тренировки: отжимание, скручивание, качание прессы.

Как повысить эффективность фитнеса?

1. Занимайтесь под весёлую музыку. Бодрые ритмы гарантируют, что тренировка будет на 15 % эффективнее.
2. Чаще меняйте упражнения. Одни и те же движения скоро надоедают и не приносят прежней пользы.
3. Ходите на фитнес с подругой. Вместе веселее, к тому же конкуренция будет подстёгивать обеих. Но это работает, если только ваша подруга – не болтушка, которая отвлекает, а не помогает в занятиях.
4. Избегайте монотонности во всём, в частности, в темпе кардиотренировки. Согласно статистике, девушки, которые занимались на велотренажёре, меняя темп нагрузки, сжигали в два раза больше жира, чем те, кто крутил педали с одной скоростью.
5. Самое главное – занимайтесь регулярно. Лучше хотя бы 15 минут, но каждый день.

Тем, кто не слишком любит регулярные спортивные занятия, рекомендуются ежедневные прогулки в быстром темпе протяжённостью три-четыре километра.

Чудеса маскировки

Неправильная одежда подчёркивает проблемы, которые вполне можно скрыть. Задача - научиться выбирать нужные вещи. Например, при полном животе не стоит носить облегающий трикотаж и ультракороткие юбки и шорты, а также джинсы с короткими футболками.

Полные в верхней части руки легко спрятать рукавами длины три четверти. Пухлые колени замаскируют брюки свободного кроя или юбка до середины голени и ниже.

А вот тесные брюки или джинсы лучше вообще не носить, поскольку такая одежда повышает давление на низ живота. Это заставляет кислоту в желудке подниматься в пищевод, вызывая изжогу, что провоцирует проблемы желудочно-кишечного тракта, вплоть до язвы. Кроме того, такие брюки способствуют появлению цистита, а наглухо застёгнутые узкие рубашки ухудшают вентиляцию лёгких.

Любите себя. Будьте здоровыми и красивыми!

Материал подготовила психолог Брезгалова О.В.

<http://www.za-partoi.ru/fat-girl.html>