Çàðÿäêà äëÿ ïîëíûõ

Ïî÷åìó íå âñåì óäàåòñÿ ïîõóäåòü? Íåêîòîðûå èç íàñ îñòàþòñÿ õóäîùàâûìè, íå ïðèäåðæèâàÿñü íèêàêèõ îãðàíè÷åíèé â åäå è íå ìó÷à
Ìåäèöèíñêîãî êîëëåäæà ïðè Ëîíäîíñêîì ãîñïèòàëå. Ïîëó÷åíûå èññëåäîâàòåëÿìè ðåçóëüòàòû çàñòàâëÿþò ïðåäïîëàãàòü, ÷òî âî âñåì
ñîêðàùàþòñÿ áûñòðåå, à êàê ãîðþ÷åå îíè èñïîëüçóþò ãëþêîçó, ïîñòóïàþùóþ ñ êðîâüþ. Ìåäëåííûå, êàê ÿñíî èç íàçâàíèÿ, ðàáîòàþò
ðàçëè÷àþòñÿ ó ðàçíûõ ëþäåé.

Òàê, â ÷åòûðåõãëàâîé ìûøöå áåäðà ìåäëåííûå âîëîêíà ìîãóò çàíèìàòü îò 13 äî 96 ïðîöåíòîâ. Èçó÷èâ ýòî ñîîòíøåíèå â ìèêðîñêîïè÷å
÷òî ÷åì áîëåå õóäîùàâ ÷åëîâåê, òåì áîëüøå ó íåãî ìåäëåííûõ âîëîêîí, ðàáîòàþùèõ íà æèðå. È íàîáîðîò, ñêëîííûå ê îæèðåíèþ èìåþò á
ìûøöû áûñòðåå óñòàþò, îò÷åãî ôèçè÷åñêàÿ âêòèâíîñòü äàåòñÿ èì ððóäíåå. Èçìåíèòü çàëîæåííîå ïðèðîäîé ñîîòíøåíèå íåëüçÿ. Íî ï
ïîêàçàëè àíàëèçû, òðåáóåòñÿ íå ìåíåå øåñòè íåäåëü óïðàæíåíèé. Ñîâåòû äîêòîðà Øåëòîíà Äîêòîð Øåëòîí ñ÷èòàåò, ÷òî äåÿòåëüí
ïîñòîÿííî ïîëüçîâàòüñÿ èíè. Àêòèâíîñòü åñòü çàêîí æèçíè, çàêîí ñîõðàíåíèÿ õîðîøåãî ñàìî÷óâñòâèÿ. Îò èñïîëüçîâàíèÿ êàæäîãî îðãàí
èñïîëüçóåì ìóñêóëîâ, ìû ïðèõîäèì ê óïàäêó è ñìåðòè. Åæåäíåâíûå óïðàæíåíèÿ çàñòàâëÿþò æèâåå öèðêóëèðîâàòü íàøó êðîâü, à
ôèçè÷åñêèõ óïðàæíåíèé, èìåþò ñëàáûé òîíóñ æèçíè. Çàíèìàÿñü ôèçè÷åñêèì óïðàæíåíèÿìè, ìû äàåì ñâîáîäíûé âûõîä ñåêðåöèè ïî
Åñëè ïîêðûòü íàøå òåëî ìàñëÿíîé êðàñêîé è òàêèì îáðàçîì çàêóïîðèòü ïîðû, òî ìû íå ñìîæåì æèòü äàæå íåäåëîâî âðåìÿ. Óïðàæíåíèÿ
åæåäíåâíûìè óïðàæíåíèÿìè, òî âñÿ ðàáîòà, ïðîèçâîäèìàÿ ïîðàìè, ëîæèòñÿ òÿæåëûì ãðóçîì íà äðóãèå âûäåëèòåëüíûå îðãàíû. Ýíåðã
êðîâÿíîå ðóñëî îò çàêóïîðêè, íàçûâàåìîé òðîìáîçîì, êîòîðàÿ ÷àñòî çà ñîáîé ñåðäå÷íûé ïðèñòóï. Êàæäîå ñóùåñòâî, áóäü òî
íåàêòèâíûìè, ñòàíîâèòüñÿ ñëàáûìè, îáâèñëûìè è æèðíûìè, ýòî ïîæåò ïðèâåñòè ê ñåðüåçíûì ïîñëåäñòâèÿì. Ìóñêóëû òåðÿþò óïðóãîñ
âûäåëåíû. Ýòî ïðèâîäèò ê ñàìîïðîèçâîëüíûì ÿâëåíèÿì âî âðåìÿ çàíÿòèé, êîãäà íàáëþäàåòñÿ ðåçêîå óñëèåí
èíòåíñèâíîñòè ôèçè÷åñêõ íàãðóçîê, ïîâûøåíèè òåìïåðàòóðû îêðóæàþùåé ñðåäû. Íáèëüíîå ïîòîîäåëåíèå âåäåò ê ñíèæåíèþ âåñà
ïðèíàëåæèò âàæíàÿ ðîëü â òåðìîðåãóëÿöèè îðãàíèçìà. Òàê, áèàãîãàðÿ ïîòîîäåëåíèþ îðãàíèçì ÷åëîâåêà ñïîñîáåí äëèòåëüíîå âð
ôèçè÷åñêîé íàãðóçêè, óðîâíÿ ïîäãîòîâëåííîñòè çàíèìàþùåãîñÿ è äóóãèõ ôàêòîðîâ. Ïðèåì æèäêîñòè ñòèìóëèðóåò ïîòîîäåëåíèå. Ïð
óâåëè÷èòü íàãðóçêè. Äëÿ ýòîãî ðåêîìåíäóåòñÿ ïèòü ìèíåðàëüíóþ âîäó èëè äóóãèå ìèíåðàëüíûå íàïèòêè. Ìîæíî ãîòîâèòü è ñ
ñîñòîÿíèþ êîæè, ÷òî âàæíî äëÿ íîðìàëüíîãî ïîòîîòäåëåíèÿ. Ïîâûøåííîå ïîòîîòäåëåíèå ñâèäåòåëüñòâóåò îá íòêëîíåíèÿõ â äåÿòåëüíîñòè
êîìïëåêñîâ óïðàæíåíèé äëÿ ñáàâëåíèÿ âåñà è êîððåêöèè ôèãóðû. Óòðåííÿÿ ãèìíàñòèêà Ëþäè, êîòîðûå æàëóþñÿ íà ãîëîâóþ áîëü
ÿâëÿåòñÿ òàê íàçûâàåìàÿ âÿëîñòü êèøå÷íèêà. Ðàçóìåâàòñÿ, ïðåæäå âñããî ñëåäóåò ïîñìîòðåòü ñ ëå÷àùèì âðà÷îì. Ñòîèò ïîäó
ïîìîëà. Îñîáåííî ïîëåçíû êàïóñòà, ìîðêîâü, ðåäèñêà, ðåäüêà, óêðîï, ïåòðóøêà, ÿáëîêè, ÷åðíîñëèâ Ðåêîìåíäóåòñÿ âå÷åðîì ïåðåä ñíîì â
âûïåéòå íàòîùàê è ñðàçó ïðèñòóïàéòå ê óòðåííåé ãèìíàñòèêå. Åå ïðîãîëæèòåëüíîñòü - 10-15 ìèíóò. 1. Õîäüáà íà ìåñòå, âûñîêî ï
ðóêè ââåðõ, îòâåäèòå ïðÿìóþ íîãó íàçàä, ïðîãíèòåñü, ååðíèòåñü â èñõîäíîå ïîëîæåíèå, çàòåì íîãó ñîãíèòå è ðóêàìè ïîäÿíèòå êîëå
Ñãèáàÿ ïðàâóþ íîãó, òðèæäû ïðóæèíèñòî íàêëîíèòåñü ê íîñêó êåâîé, ïðÿìîé íîãè. Âûïîëíèòå ïî 4-6 íàêëîíîâ ê êàæäîé íîãå. 4. Íîãè ðà
ðàç â êàæäóþ ñòîðîíó. 5. Ñòîÿ, ðóêè íà æèâîòå, âûïîëíÿéòå ïðóæèíèñòûå, ïî òðè ðàçà ïîäðÿä, ïðèñåäàíèÿ, ðóêàìè íàäàâëèâàÿ íà
íîãîé ïî âîçìæíîñòè ñ áîëüøîé àìïëèòóäîé ñíà÷àëà â îäíó, ïîòì â äðóãóþ ñòîðîíó. Ïîâòîðèòå óïðàæíåíèå êàæäîé íîãîé ïî 8-12 ðàç. 7.
ãîëåíîñòîíûõ ñóñòàâãõ, â òå÷åíèå 15-20 ñåê. 8. Ëåæà íà ñïèíå, ñãèáàèòå íîãè, ñÿäüòå, çàòåì, âûïðÿìëÿÿ èõ, äâàæäû íâêëîíèòå
Ëåæà, ðóêè íà æèâîòå, ðèòìè÷íî âûïÿ÷èâàéòå è âòÿãèâàéòå áðþíóþ ñòåíêó, ðóêàìè íàäàâëèâàÿ íà íåå. Ïîâòîðèòå 8-12 ðàç. 10
ðàññèàáûòå. Äåëàéòå ñàìîìàññàæ áðþííé ñòåíêè ïî õîäó òîëñòîãî êèøå÷íèêà. Ïîãëàæèâàéòå æèâîò ëàäîíüþ ïðàâîé ðóêè ñíèçó
óñëèëèâàÿ íàæèì ðóêîé íà áðþíóþ ñòåíêó. Çàòåì ïðàâîé ðóêîé äåëàéòå ðàçìèíàþùèå êðóãîâûå äâèæåíèÿ (÷åòûðüìÿ ïàëüöàì - â
Çàêîí÷èòå ñàìîìàññàæ ïîãëàæèâàíèåì. 11. Ëåæà íà ñïèíå, íîãè ñîãíóòû, ðàçâåäåíû, ñòîïû íà ïîëó. Ïîäíèìèòå òàç è âûïîëíÿéòå èì äâ
êàæäîé íîãå ïî îòäåëüíîñòè â òå÷åíèå 25-30 ñåêóíä. Çàêîí÷èòå õîäüáîé íà ìåñòå. Ðàññèàáûòå ìûøöû íîã. 13. Ñòîÿ, íîãè âðîçü. Îò