**Как похудеть за неделю на 7 кг**

Важные аспекты, на которые стоит обратить внимание перед началом процесса похудения в домашних условиях и как при этом похудеть за неделю на 7 килограмм.

Первое, на что следует обратить внимание это какой рацион приема пищи имеется. Необходимо исключить множество жирных продуктов, также не стоит забывать про исключение мучного из еды, и самое главное, что никаких жаренных и жирных блюд не следует включать в приемы пищи. Но, чтобы стрессовой ситуации для организма не возникло, следует воздержаться от моментального снижения количества и разновидности пищи. Исключение из рациона продуктов вредного характера необходимо делать постепенно. Это и вреда не принесет,  и поможет придерживаться диеты, поможет животу избавиться от лишних киллограмм. Ни в коем случае не стоит прекращать рационально употреблять пищу и необходимо стараться придерживаться данного режима. Иначе желание получить эффект от секундного похудения за неделю, при котором уйдет 7 кг, просто напросто останется лишь желанием. Стоит только забросить начатое дело, как моментально в течение 10-15 дней можно будет не потерять 7 кг, а наоборот, приобрести веса больше чем на семь килограмм.

**"Секундное" похудение за неделю: правда ли, что за семь дней может "уйти" 7 кг и насколько это безвредно для здоровья и самочувствия девочек, мальчиков, женщин и мужчин**

Откуда же появляются лишние семь, а то и более киллограмм лишнего веса на ляшках, животе, которые стараются спрятаться до или во время наступления лета? Причем это может быть как у взрослых людей после 30 лет, так и в столь раннем возрасте 7-14 лет, как правило, это ребенок. Ответ очень прост. Малая физическая активность, нежелание худеть, невыполнение многих комплексов даже самых простых упражнений и чрезмерное употребление вредных и содержащих огромное количество сахара продуктов ведет к тому, что ни недельный комплекс, ни даже через месяц желание срочно избавиться от лишних семи киллограм ни к чему не приведет.

**Обратите внимание!**

Для ранего возраста можно увеличить физические нагрузки, и чем они будут активнее и интенсивнее, тем больше результата принесут программы "как за 7 дней сбросить 7 кг " и "как похудеть за неделю на 7 кг в домашних условиях" уже на седьмой день после начала комплекса.

**Важно!**

Если для ранего возраста изменение в лучшую сторону будет легче сделать, то взрослым такой метод не подойдет. Взрослым поможет похудеть комплексное рациональное питание и активная нагрузка на организм. Побольше физических нагрузок в перевес с правильным и безвредным питанием приведет к похудению в течение 7 дней, и будет только улучшаться физическое состояние групп мышц. А это самое главное.

**Дополнительная информация!**

Стремительно снижать вес тела не стоит, так как это может привести к плохим последствиям. Прежде чем начать процесс похудения, прочитайте больше информации насчет той или иной диеты. Какие комплексы предусмотрены для физических упражнений?  Ведь стремительное снижение веса приведет к таким осложнениям как:

\*Моментальное отмирание клеток, что будет вести к истощению организма;

\*Частые головные боли будут проявляться из-за частых головокружений и перепадов давления в организме;

\*У мужчин буде проявляться последствия снижения веса в короткие сроки путем массового выпадения волосяного покрова. Именно из-за этого большинство мужчин в мире ходят с лысиной на голове;

\*Гармональный сбой у девушек и женщин проявляется как следствие быстрой потери килограммов;

\*Анорексия.

Судя по вышеописанному необходимо не принебегать к стремительному эффекту от похудения путем быстрого сброса веса. Поэтому следует лишний раз взвесить все за и против той или иной диеты.

**Подробное руководство для мужчин и женщин о том, как похудеть за неделю на семь килограмм**

Разбивать занятия спортом стоит такими комплексными упражнениями:

\*Похудения в домашних условиях без использования какого-либо спортивного инвентаря;

\*Снижения жировых отложений и образованию пресса на брюшном отделе тела;

\*Территории ляшек;

\*Боковых мышц живота;

\*Ножных мышц, бедер и икр ног;

\*Верхних конечностей;

\*Зоны бедер и поясничного пояса;

\*Широких грудных мышц.

**Упражнения для похудения в домашних условиях без использования какого-либо спортивного инвентаря**

Имея многообразие комплексов упражнений в домашних условий остановимся на самых главных:

1)Бег, самый простой и надежный способ начать худеть и приводить в форму свое тело;

2)Быстрая ходьба подойдет для тех, у кого проблемы с сердцем;

3)Прыжки, развивают прыгучесть тела, и при этом тренирует массу мышечного состава организма;

4)Выполнение планки тренирует мышцы живота и спины, самые труднодоступные группы мышц;

5)Следует включить с физические нагрузки выполнение стандартных упражнений таких, как отжимания. Будь-то отжимания от пола, от скамейки и так далее;

6)Приседания и махи ногами отлично зарекомендовали себя как комплекс силовой тренировки группы мышц нижних конечнойстей и нижней области живота.

Не стоит забывать также выполнять комплексы кардиологических нагрузок. Ведь ни одни физические нагрузки не приведут к желающему результату при похудении на 7 кг по истечению неделю без хорошей работы сердца. Не помешает также и дыхательная гимнастика. Она способствует насыщению крови в организме кислородом и доставке данного элемента к тканям мышечной группы.

**Советы опытных тренеров и диетологов**

Если не учитывать тот факт, что правильное питание и физические нагрузки благотворно повлияют на снижение веса, то можно получить серъезные проблемы, как со здоровьем, так и со всем остальным. Ведь тучные люди никому не нужны. Их не берут на работу из-за неопрятного вида, им самим тяжело передвигаться самостоятельно. Да и вообще, человеку, страдающего от переизбытка жира в организме довоьно часто приходится, был во внимнии чьих-то обсуждений и насмехательств со стороны окружающих. Не стои на улице при виде полных людей тыкать на них пальцем и обзывать вульгарными словами. Ведь они такие не от того, что они сами этого хотели, а от неправильности питания и малой активности. Итак, что же нам могут посоветовать опытнейшие диетологи и тренера спортивных и тренажерных залов?

Во-первых, нужно пищу употреблять до 5-6 раз в сутки, но небольшими порциями. При этом желудок будет уменьшаться, и чувство голода постепенно будет снижаться. Но не стоит зацикливаться на нескольких продуктах. Нужно принимать разнообразную пищу, не слишком жирную и не в коем случае жаренную. В основном рацион должен состоять из низкокалорийных мясных блюд, постных горячих блюдах и молочной продукции малой либо нулевой жирности. Все это нужно для того, чтобы организм получал свою суточную норму витаминов и строительного материала для мышц в виде растительного либо животного белка.

Во-вторых, при приемах пищи не следует глотать куски как удав. Тщательно и не спеша пережовуйте еду, никто не гонит. Моментальное проглатывание пищи ведет к более длительному процессу пищеварения. Это грозит к образованию некоторых кишечных и желудочных заболеваниях. Чтобы немного понизить скорость употребления пищи можно воспользоваться столовыми наборами восточных людей, например, Японии. И вроде бы как кушать удобно, и еда быстро не исчезает с тарелки.

В-третьих, выполнять нужно также и элементы дыхательной гимнастики для похудения. Она поможет такими чертами пользы как:

\*Понижение аппетита ичувство голода смениться на чувство сытости организма;

\*Благоприятно влияет на пищеварительную систему;

\*Тело становиться более сильным и энергичным, потому как кровь насыщается кислородом;

\*Укрепление иммунитета ведет к противостоянию различным болезным, а значит и угроз для здоровья от такой гимнастики уменьшается;

\*Глубокие вдохи и выдохи при правильном подходе делают нервную систему более прочной и стабильной в работе.

Все эти характерные признаки лишь только подчеркивают необходимость применения дыхательной гимнастики для похудения как истинный и неотъемлемый процесс похудения любого человека в этом мире.

Подводя итоги следует обратить внимание на то, что стоит знать о похудении на 7 кг в течение недели. Работа над своим телом зависит только от желания и воли самого человека, и никакие препараты и диеты с упражнениями не помогут выстроить себе тело, каким можно было бы гордиться самому. Успехов в начинаниях работы над собой.