

Что сделать, чтобы похудели ноги

Женский организм устроен так, что жировые клетки в первую очередь откладываются на ногах и животе. И как не печально, в последнюю очередь с этих мест и уходят. И поэтому многие задаются вопросом, как похудеть в конкретном месте: живот, руки, ноги. Есть ли какое-то средство, которое целенаправленно будет убирать объемы в нужном нам месте? В этой статье мы как раз обсудим вопрос, который волнует многих: что сделать, чтобы похудели ноги?

Это не секрет, что одними упражнениями или эффективной диетой не обойтись, здесь нужно все в комплексе. Потому что если начать качать ноги, то можем достичь обратного результата, когда ноги только увеличатся в объемах. А если сидеть только на диете, могут уйти объемы с верхней части тела, а на ногах все останется без изменений.

Итак, что нужно делать чтобы похудели ноги?

- ◆ **Физические упражнения:** наше тело в основном состоит из мышц, поэтому в первую очередь нужно делать упор на физические упражнения. Приседания, ходьба по лестнице, бег, растяжка, взмахи ногами - эти все упражнения подойдут для похудения ног. Здесь главное регулярность. Лучше всего взять абонемент в фитнес зал, где вам тренер создаст индивидуальную тренировку, которая поможет достичь желаемых результатов.
- ◆ **Правильное питание:** подойдут все белковые диеты, ведь эти диеты помогают подсушить тело. Но главное правильно себя настроить, не морить себя голодом неделю, а потом набросится на еду. А изменить образ питания. Ведь можно питаться правильно, но при этом вкусно и с разнообразием.
- ◆ **Отказ от соли:** конечно полностью отказываться нельзя, но свести ее употребление к минимуму обязательно. Ведь соль мешает нормальному выведению воды из организма. Стоит отказаться от полуфабрикатов, колбасы, консервы. Солить еду лучше перед непосредственным употреблением.
- ◆ **Обертывания и массаж:** несколько лишних сантиметров уйдут, если не будете пренебрегать этими процедурами. Для удобства и лучшего эффекта, обращайтесь в косметические кабинеты.
- ◆ **Очищение организма:** полезно для организма делать разгрузочные дни, посидите на кефире или яблоках.
- ◆ **Вода:** всем известная аксиома, выпивать минимум 1,5 литров воды в день и ею не стоит пренебрегать, если хотите избавиться от лишних сантиметров в ногах.

Главное настроенность на результат. Зачем вам эти лишние килограммы на ногах. Гораздо приятней видеть в зеркале подтянутые ножки и стройную фигуру.