Упражнения для быстрого похудения в домашних условиях

Мужчины и женщины постоянно делают себе разгрузочные дни и диеты. И у них возникает вопрос- почему человек мало ест, но при этом не худеет? Было доказано что не одна диета не даст должного результата, если не заниматься физическими нагрузками. Но если заниматься физическими нагрузками, и при этом правильно питаться, то результат вы заметите уже через 2 недели.

Правила тренировок

1)Периодичность занятий- должна быть 2-4 раза в неделю

2)Идеальное время занятий- 40 50 минут вам хватит для занятий дома

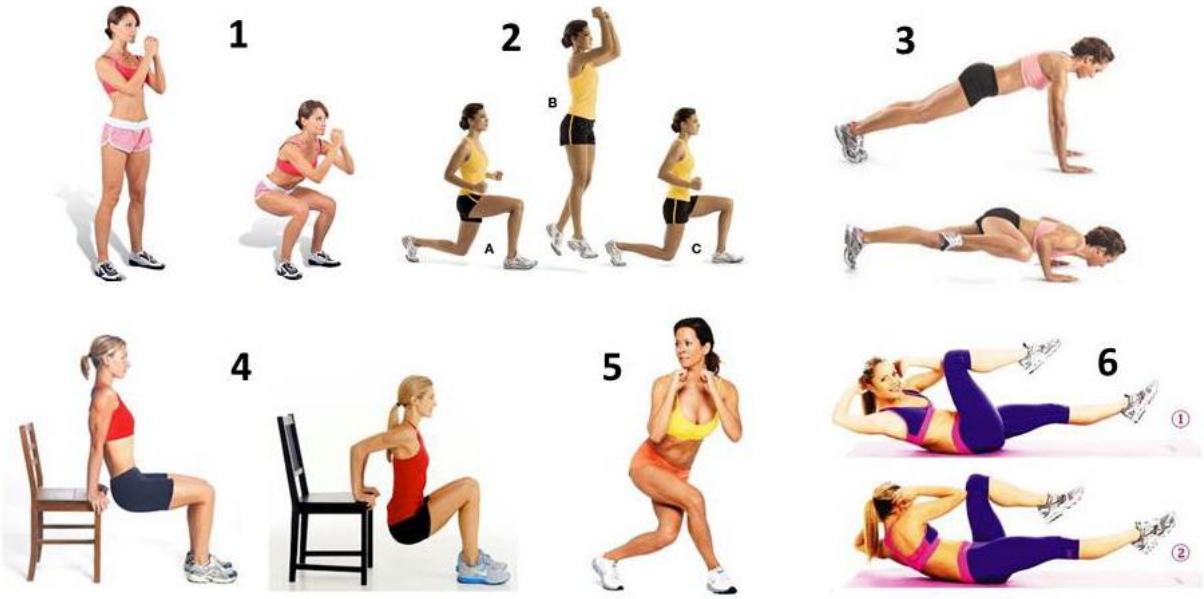
3)Избыточные нагрузки- могут привести к болезням изменениям в работе организма

4)Вода- в день лучше питы минимум 2 литра воды, можете пить больше это помогает организму

Тренировка

№1

№2



В тренировке №2 по 20-30 повторений.

Эта тренировка на несколько недель.
После вы можете переходить на более сложные упражнения.