



Советы по сбросу веса

Содержание:

Лучшие упражнения для сжигания жира для женщин

Грудное вскармливание и похудение

Жиросжигающие добавки для женщин

Продукты, которых следует избегать при попытке сжечь жир

Как ускорить метаболизм

Потеря жира на животе

Силовые тренировки сжигают жир

Лучшие продукты для сжигания жира

Советы по сжиганию большего количества жира в организме

Чего нельзя делать, пытаясь сжечь жир

Лучшие упражнения для сжигания жира для женщин

Если вы занятая женщина, которая может быть матерью, делать карьеру и которой все еще нужно время для вашего партнера, не всегда легко найти время для занятий спортом. Если вы ищете упражнения для сжигания жира, подходящие для этой напряженной жизни, лучшие из них включают аэробную активность, которая заставляет сердце биться быстрее. Вот несколько отличных упражнений, которые можно попробовать:

* **Бег.** Несмотря на то, что не все могут практиковать безопасный бег (сначала проконсультируйтесь с врачом), бег по-прежнему остается одним из лучших способов быстро сжечь много калорий. Попробуйте бежать быстро в течение двадцати секунд, затем побегать в более медленном темпе в течение минуты и повторить. Носите спортивный бюстгальтер и поддерживающую одежду для фитнеса, специально предназначенную для женщин, для дополнительной безопасности.

* **Быстрая ходьба** — более безопасный метод быстрого сжигания калорий — быстрая ходьба. Влияние намного меньше, но вы не сможете охватить столько земли. Тем не менее, безопасность не может быть превзойдена, так как вы не повредите свои суставы или внутренние органы при быстрой ходьбе.

* **Плавание.** Если вам нужна сверхлегкая форма упражнений, которая может сжечь много жира, попробуйте плавание. Но вы не можете просто заниматься плаванием. Выполняйте движения, которые задействуют все ваше тело, руки и ноги, такие как баттерфляй и брасс, чтобы вы могли сжигать больше калорий и жира в каждом движении.

* **Аэробика.** Вы знаете старую добрую танцевальную аэробику, которую делала ваша мама? Он популярен по одной причине: он работает. Это также весело, и вы можете сжечь огромное количество калорий за короткий промежуток времени, если будете делать большие, преувеличенные движения.

* **Танцы.** Почти любой вид танца отлично сжигает калории. Если вы задаетесь вопросом, почему вы были худыми «в прошлом», это, вероятно, связано с тем, что вы ходили танцевать по выходным. Танцевать весело. Вы хотите заниматься танцами, которые заставляют вас тяжело дышать и потеть. Не стесняйтесь и вы; вам даже не нужен партнер. Вам просто нужна хорошая музыка и немного места в гостиной.

* **Спиннинг** — это тип езды на велосипеде, при котором велосипед на самом деле не движется, и у вас есть лидер, который ведет вас через темпы в сверхбыстрых интервалах с короткими интервалами. Это для

продвинутых ветеранов упражнений, а не для немощных.

* **Jumping Jacks** — упражнение, которое вы делали на физкультуре в начальной школе, на самом деле является отличным сжигателем жира. Вам нужно делать большие движения и двигаться быстро, чтобы получить полный эффект. Попробуйте сделать три подхода по 100 повторений, чтобы ваш день был активным.

* **Скакалка** — это отличный способ сжечь жир для всех. Вы можете двигаться очень быстро и пробовать разные типы движений: от прыжков до прыжков, на одной или двух ногах. Сделайте три подхода по 100 повторений.

* **Отскок** — ставшая популярной благодаря космонавтам, эта форма упражнений, которая требует, чтобы тренирующийся прыгал вверх и вниз на маленьком батуте, имеет большие преимущества помимо сжигания жира. Он задействует каждую мышцу тела и сжигает огромное количество калорий — в некоторых случаях в два раза больше, чем при беге, без нагрузки на тело.

Помимо этих упражнений, убедитесь, что вы пьете достаточно воды, едите меньше жиров и следите за потреблением калорий. Тем не менее, не сокращайте количество калорий слишком сильно, чтобы избежать эффекта голодания, из-за которого ваше тело прекращает свои усилия по сжиганию жира.



Практика экстренного сброса веса **Секреты аюрведического очищения**

Пройдя эти несложные и легко выполнимые действия в домашних условиях, вы сможете:

Привести тело и ум в состояние гармонии,
Избавить нервную систему от стрессов,
Избавиться от лишнего веса, шлаков и токсинов,

Подготовить организм к переходу на правильное здоровое питание,
Омолодить организм,

Очистить энергетические каналы

Избавиться от жира на животе и боках

Сформировать фигуру, о которой давно мечтали!

[Узнать подробнее>>](#)



Грудное вскармливание и похудение

Один из самых волшебных моментов в жизни молодой мамы — период грудного вскармливания. Но по многим причинам: прекрасное питание, которое только мама может дать своему ребенку, и тот факт, что это один из самых простых периодов для похудения. Грудное вскармливание автоматически сжигает от 750 лишних калорий в день, поэтому похудеть за это время довольно легко. Это также совершенно нормально. Если вы похожи на большинство молодых мам, вам, вероятно, нужно сбросить 20 фунтов или около того, и вы сбросите их, если будете следовать этим советам.

1. Ешьте богатую питательными веществами пищу. Это продукты с низким содержанием калорий, если сравнивать их питательную ценность. Такие продукты, как лосось, капуста, бобовые, морские водоросли, картофель, черника, яйца и даже темный шоколад — все это хороший выбор.

2. Избегайте распространенных аллергенов. Молочные продукты, орехи, моллюски и соя являются распространенными аллергенами, которых следует избегать во время кормления грудью. Избавившись от этих предметов, вы также избавитесь от многих источников пустых калорий. Не волнуйся; Вы можете удовлетворить свои потребности в кальции другими способами, такими как употребление в пищу белой фасоли, сушеного инжира, лосося, черной патоки, капусты, черноглазого гороха, апельсинов, зелени репы и других.

3. Ешьте достаточно калорий. Если вы потребляете достаточно калорий для поддержания целевого веса, не забудьте добавить около 500 калорий для учета грудного вскармливания. Вы можете использовать диаграмму из такого места, как CalorieKing, чтобы определить, сколько калорий вам нужно. Введите желаемый вес и съешьте как минимум это количество калорий каждый день.

Ссылка на CalorieKing - <http://www.calorieking.com/interactive-tools/how-many-calories-should-you-eat/?ref=nav>

4. Пейте много прозрачной жидкости. Когда вы кормите грудью, вам нужно больше воды, чем когда вы ее не кормите, потому что в это время легко обезвоживаться. Когда вы обезвожены, ваше тело будет автоматически стремиться экономить воду, вызывая вздутие живота и даже сильную усталость. Помимо обычных рекомендованных восьми стаканов воды в день, всегда убедитесь, что у вас есть хороший высокий стакан воды каждый раз, когда вы садитесь кормить грудью, чтобы получить необходимую дополнительную гидратацию.

5. Ешьте фрукты. У фруктов плохая репутация из-за того, что люди нервничают из-за сахара. Но правда в том, что во фруктах тоже много клетчатки, которая замедляет усвоение сахара. Кроме того, это питательная пища с низким содержанием калорий. В нем также много жидкости, которая поможет вам избежать обезвоживания. Если вы обнаружите, что проголодались между приемами пищи, перекусите сочными фруктами вместо крекеров и чипсов.

6. Ешьте сырые овощи. Если вы можете съесть небольшой салат перед каждым приемом пищи, стараясь не добавлять к нему жирные заправки, вы можете получить гораздо больше питательных веществ в свой день и легко сократить калории. Попробуйте смешать зелень, чтобы внести разнообразие. Не бойтесь добавлять в салат фрукты и другие вкусные ингредиенты. Вы даже можете сделать заправку, смешав фрукты с бальзамическим уксусом.

7. Ешьте полезные жиры. Кокос, банан, авокадо и лосось являются примерами полезных жиров, которые не подвергаются переработке. Избегайте переработанных жиров, включая оливковое масло. Если вы хотите использовать оливковое масло в своем салате, важно тщательно отмерить его. Глазной жидкий жир опасен.

8. Избегайте нездоровой пищи. Следует избегать пустых калорий, которые иногда маскируются под полезные для вас продукты. Сюда входят ароматизированный йогурт, мюсли, арахисовое масло, энергетические батончики и так далее. Если вам нужна закуска, приготовьте ее сами, а не используйте что-нибудь из упаковки.

Питание с высоким содержанием питательных веществ не только поможет вам сбросить вес вашего ребенка, но также гарантирует, что у вас будет высококачественное молоко для вашего грудного ребенка. Это окупится на долгие годы.



Совершенство дома

Хотите достичь идеальной формы тела (снизить или поддерживать вес)?

Не знаете с чего начать?

Устали платить деньги и от тренировок в забитых спортзалах?

Ищете эффективный и удобный способ тренироваться прямо у себя дома?

Хотите получить максимальные результаты?

[**Узнать подробнее>>**](#)

Жиросжигающие добавки для женщин

Некоторые исследования показали, что некоторые добавки действительно помогают женщинам сжигать жир. Некоторые исследования проводятся университетами, а некоторые — самими компаниями, поэтому будьте внимательны, чтобы быть уверенным в том, что вы принимаете. Некоторым нравятся добавки с кофеином, но другие не могут с ним справиться. Так что прочитайте все ингредиенты, прежде чем пробовать - и проконсультироваться с врачом не помешает.

Вот некоторые из рассматриваемых добавок.

1. Зеленый чай. Это давно известная добавка или дополнение к диете, которым вы можете наслаждаться отдельно. Зеленый чай веками нравится людям, которые понимают, что он может помочь снизить ИМТ и увеличить метаболизм калорий.

2. Кальций. Некоторые исследования показывают, что добавка кальция может помочь некоторым женщинам похудеть. Тем не менее, важно не переусердствовать с добавками кальция, потому что ученые до сих пор не уверены, вреден ли прием слишком большого количества кальция. Если вы уже потребляете большое количество кальция в своем рационе, важно это учитывать.

3. Витамин D. На самом деле лучший способ получить витамин D — это естественным путем через солнце, но многие из нас используют солнцезащитный крем, поэтому дефицит витамина D является довольно распространенным явлением. Дефицит может способствовать ожирению и даже болям в спине и другим телам. Ваш уровень должен быть проверен вашим врачом. Если у вас низкий уровень, найдите хорошую добавку, подобную этой, в Центре профессиональных добавок:

Ссылка

<http://www.professionalsupplementcenter.com/MetagenicsD35000.htm?>

4. Витамин B12. Независимо от того, являетесь ли вы мясоедом, веганом или чем-то средним, еще одним хроническим недостатком сегодня является витамин B12. Нехватка этого витамина очень серьезна и может привести к психическим проблемам и проблемам с весом. Если вы не попросите проверить ваш уровень, ваш врач может не проводить тест. Проверьте его, и если у вас есть дефицит, рассмотрите возможность использования сублингвальной версии метилкобаламина вместо типа кобаламина из-за проблем с мышьяком.

Ссылка

<http://www.professionalsupplementcenter.com/SolgarMethylcobalaminVitaminB121000mcg.htm?>

5. Антиоксиданты. Вы можете принимать добавки, содержащие антиоксиданты, или просто есть продукты с антиоксидантами. Они помогают предотвратить свободные радикалы, которые могут привести к дисбалансу вашего тела. Вы также можете найти антиоксиданты во фруктах и овощах.

6. Кофеин. Несмотря на то, что это не самая полезная добавка для большинства людей, она действительно помогает похудеть. Он ускоряет обмен веществ и дает дополнительную энергию. Но использовать его следует с осторожностью, так как он вызывает привыкание. Эффекты стираются, и вам нужно все больше и больше добавки, чтобы получить те же результаты.

7. Ресвератрол. Он содержится в красном вине, темно-красных и фиолетовых ягодах и теперь доступен в виде добавок. Многие люди, которые принимали его, говорят, что он действует на их организм так же, как кофеин. Другие сообщают о большей мотивации, чтобы сделать больше за день. Стоит попробовать одну из новых добавок ресвератрола:

Ссылка - http://www.amazon.com/Foods-Natural-Resveratrol-Potency-200mg/dp/B002G75WZI/ref=sr_1_3?s=hpc&ie=UTF8&qid=1414297354&sr=1-3&keywords=Resveratrol

8. SHREDZ for Her. Это поставщик, который призван помочь женщинам ускорить процесс сжигания жира, снабжая организм витаминами, антиоксидантами и минералами, в которых он нуждается. Он утверждает, что расщепляет углеводы и помогает сделать ваши тренировки более эффективными. В эту добавку включено большинство из вышеперечисленных ингредиентов.

Ссылка - <http://www.amazon.com/SHREDZ-Her-Metabolism-Booster-Supplement/dp/B00ITK5HUQ>

Используйте любые добавки с осторожностью. Подумайте о том, чтобы сначала поговорить с врачом или, по крайней мере, сообщить ему, прежде чем он пропишет какие-либо лекарства. Обязательно спросите своего врача, если вам уже прописывают лекарства.

Продукты, которых следует избегать при попытке сжечь жир

Приступая к режиму сжигания жира, важно понимать, что есть продукты, которые люди выдают за полезные, но на самом деле таковыми не являются. Следует избегать следующих продуктов. К счастью, всегда есть вкусные заменители, поэтому вы никогда не почувствуете, что что-то упускаете.

1. Явный жир. Сюда входят переработанные кокосовые масла и оливковое масло. Вас может удивить, сколько жира многие люди добавляют в пищу. Если вы все еще хотите использовать такие открытые жиры, не забудьте отмерить каждую чайную ложку. Вместо явных жиров попробуйте насладиться жиром в порции орехов, свежего кокоса или 1/4 авокадо.

2. Пустые калории. Если все, что вы едите, наполнено питательными веществами, более чем вероятно, что вес вашего тела сбалансируется сам по себе. Вместо сухариков на перекус выбирайте дольки свежего яблока; вместо сыра, приготовленного из молочных продуктов, попробуйте есть сыр на основе орехов в небольших количествах с сельдереем.

3. Молочные продукты с низким содержанием жира. В целом вы потеряете больше веса, если полностью откажетесь от молочных продуктов, но обезжиренные и обезжиренные продукты являются худшими, потому что они часто содержат переработанный сахар, чтобы компенсировать недостаток жира.

4. Обработанный сахар. Белый сахар и весь обработанный сахар, включая новые продукты из агавы, могут быть очень калорийными. Хотя один может быть немного лучше другого, когда дело доходит до калорий, лучше придерживаться настоящих фруктов, чтобы получить свои сладости. И избегать любого типа обработанного сахара, включая то, что они пытаются выдать за полезные.

5. Фаст-фуд. Большинство фаст-фудов ужасны для вас, даже если они стараются быть здоровыми. Некоторые салаты быстрого питания могут содержать более 2000 калорий на одну порцию в сочетании с жирной заправкой, которую они подают вместе с жареным цыпленком сверху. Вы можете заказать его без заправки, без гренков и без мяса для достижения наилучших результатов. О, и пропустите крекеры тоже.

6. Обработанные продукты. Будь то сублимированные овощи или ароматизированный йогурт, лучшее, что вы можете сделать для своей талии, — это избегать обработанных продуктов, таких как чума. Это включает в себя протеиновые порошки и другие зелья. Вы хотите потреблять 100% цельные продукты, максимально приближенные к природе.

7. Король смузи. Смузи. Не придирайтесь к Королю смузи, но у большинства закусовых есть серьезная проблема. Почти ничего в них на самом деле не является здоровым. Во всем есть лишний сахар, и его следует избегать любой ценой.

8. Необычные напитки Starbucks. Вы знаете, что в этих напитках

много сахара и жира, а варианты «без жира» и «без сахара» просто полны опасных химических веществ, которых также следует избегать, насколько это возможно.

9. Белый хлеб. Если вы собираетесь есть хлеб, ешьте хлеб с самой высокой питательной ценностью, какой только сможете, например, пророщенный хлеб Иезекииля. В нем нет консервантов, и в нем много питательных веществ, которых нет во многих других видах хлеба.

Ссылка - http://www.amazon.com/Mestemacher-Fitness-Bread-17-6-Ounce-Packages/dp/B000LKZ7MA/ref=sr_1_1?s=hpc&ie=UTF8&qid=1414298414&sr=1-1&keywords=ezeziel+bread

10. Соль. В большинстве продуктов уже содержится много соли. Хороший способ сократить потребление соли — использовать ее во время приготовления пищи, но убрать со стола. Количество, которое включено в рецепт, является идеальным количеством для вкуса. Нет необходимости добавлять больше.

11. Жирные заправки для салатов. Как уже упоминалось выше, жирные заправки для салатов — это проклятие для здоровых овощей. Вместо этого приготовьте собственные обезжиренные заправки, смешав фрукты с бальзамическим уксусом или используя натуральные жиры, такие как авокадо.

Есть, вероятно, другие вещи, без которых вы можете обойтись. Каждый раз, когда у вас есть выбор, что съесть, выбирайте продукт, который наиболее близок к природе для достижения наилучших результатов сжигания жира.



Похудение без мучения. Или пошаговые инструкции для снижения веса

Для этого не нужны жесточайшие диеты, надо лишь научиться питаться так, как это свойственно здоровому организму. Для этого в пособии приведены простые, но эффективные правила питания.

[**Узнать подробнее>>**](#)



Как ускорить метаболизм

Есть много маленьких вещей, которые вы можете сделать в течение дня, чтобы ускорить свой метаболизм — от того, чтобы быть более суевливым, до обеспечения обезвоживания. Следующие советы могут помочь вам ускорить обмен веществ, облегчив процесс похудения и оздоровления.

1. Пейте холодную воду. Употребление холодной воды заставляет ваше тело нагревать воду, чтобы правильно ее переваривать, тем самым используя больше калорий и повышая метаболизм.

2. Начните свой день с упражнений. Движение ускоряет обмен веществ во время занятий и еще долго после того, как вы их прекратили. Начните свой день с упражнений и найдите другое время в течение дня, чтобы продолжать двигаться.

3. Употребляйте кофеин. Многим не нравится идея преднамеренного употребления кофеина, но давайте будем честными — он содержится во многих добавках и напитках, и большинство из нас его употребляет. Если у вас нет проблем со здоровьем, которые делают невозможным его использование, знайте, что он ускоряет метаболизм, но будьте осторожны.

4. Ешьте здоровые постные белки. Не добавляйте в пищу протеиновые порошки и обработанные ингредиенты. Вместо этого ешьте здоровые нежирные белки, которые можно найти в овощах, фруктах, бобовых, рыбе и нежирном мясе.

5. Пейте зеленый чай. Он богат антиоксидантами, кофеином и чем-то, называемым EGCG (галлат эпигаллокатехина), который, как считается, ускоряет обмен веществ.

6. Используйте тренажеры. Иногда тренироваться в тренажерном зале сложно, а тренажеры выглядят устрашающе. Но некоторые тренажеры очень хорошо сжигают калории с меньшими усилиями, например, эллиптические тренажеры.

7. Ешьте Омега-3. Они содержатся в лососе, семенах конопли, семенах льна и чиа, и это отличный способ получить Омега-3, которые помогают снизить риск сердечных заболеваний, депрессии и деменции.

8. Попробуйте соковый праздник. Он состоит из сока из овощей и фруктов в течение трех-семи дней вместо того, чтобы есть обычную пищу. Важно убедиться, что вы пьете сок всякий раз, когда вы голодны, и по-прежнему получаете нормальное количество воды каждый день. Праздник сока — это хороший способ ускорить обмен веществ и наполнить организм питательными веществами.

9. Принимайте добавки с ресвератролом. Этот ингредиент, содержащийся в красном вине, винограде, вишне и клюкве, действует на организм так же, как кофеин. Повышает мотивацию и ускоряет обмен веществ. Это может быть более полезным вариантом, чем кофеин.

Какие бы методы вы ни выбрали для своей жизни, важно, чтобы вы поговорили со своим лечащим врачом, чтобы убедиться, что вы в целом здоровы. Добавление пищевых добавок и даже физические упражнения могут быть опасны для некоторых людей, особенно если вы долгое время ведете малоподвижный образ жизни. Поэтому важно, чтобы вы обратились к врачу, получили справку о здоровье, а затем работали над тем, чтобы ускорить свой метаболизм самыми здоровыми способами, которые вы можете найти.



Шесть уникальных курсов для тех, кто заботится о себе и близких



7 правил, которые помогут избежать рака; Питание в пожилом возрасте; Домашняя ферментация овощей (секрет приготовления квашеной капусты и не только); Замороженная книга (все, что нужно знать о домашней заморозке); Топ-10 жиросжигающих продуктов (советы на каждый день); Необходимые таблицы для каждой хозяйки.

[Узнать подробнее>>](#)



Потеря жира на животе

Сложнее всего избавиться от жира на животе. Но это самый важный жир, который нужно сбросить. Жир на животе может быть признаком плохого сердечно-сосудистого здоровья и может означать (за годы до того, как это произойдет) потенциальное начало диабета, сердечного приступа и даже рака толстой кишки. Контроль жира на животе имеет первостепенное значение. К счастью, благодаря науке мы знаем больше, чем когда-либо, о жире на животе и о том, почему он у нас есть.

Связь с кортизолом

Считается, что у женщин существует связь между уровнем кортизола и окружностью талии. Стресс, с которым сталкиваются многие женщины, заставляет их вырабатывать больше кортизола, что заставляет их накапливать лишний жир вокруг живота. Это «маффиновая вершина» или даже «пивные животы», которые вы часто видите у худых женщин.

Снизить стресс

Очень важно, чтобы женщины с избыточным жиром на животе (по сравнению с жировыми отложениями) находили способы снизить уровень стресса. Один из способов сделать это — найти способы получить немного времени для себя с помощью упражнений или других способов снижения стресса. Некоторые люди добились определенных результатов, добавив добавку ресвератрол, которая содержится в красном вине, винограде, вишне и клюкве. Он помогает уменьшить стресс, повышает мотивацию и иногда дает заряд энергии, мало чем отличающийся от кофеина.

Избегайте обработанных продуктов

Будь то «диетическая пища» или «плохая» пища, лучше избегать всех видов обработанной пищи. Придерживаясь как можно ближе к природе, чтобы получать продукты, богатые питательными веществами, которые нужны вашему организму, вы во многом поможете, потому что ваш организм будет получать витамины и минералы, необходимые для самовосстановления. Подумайте о низкой калорийности, высоком питании. Вы можете съесть больший объем пищи, если стремитесь ограничить обработанные продукты и придерживаться цельных продуктов.

Пить много воды

По правде говоря, единственный напиток, который должен пить каждый, — это вода и немного зеленого чая (при условии, что вы можете выпить кофеин). Не пейте фруктовые соки или газированные напитки (диетические или нет) и ограничьте употребление алкогольных напитков. Вместо этого пейте свежую фильтрованную воду, около восьми стаканов в день. Если вы чувствуете потребность в чем-то сладком, съешьте фрукты — не пейте их.

Делайте аэробные упражнения

Аэробные упражнения не только помогут вам похудеть, бороться со стрессом и сжечь калории, но и очень полезны для сердечно-сосудистой системы. Поскольку жир на животе оказывает разрушительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, важно найти способ улучшить здоровье сердца. Единственный способ по-настоящему сжечь жир — это аэробные упражнения.

Ешьте регулярно

Ешьте больше всего утром и ешьте меньше в течение дня. Ваш последний прием пищи должен быть самым легким. Есть некоторые теории о еде только в дневное время, но обычно это очень трудно сделать в сегодняшней напряженной жизни, когда женщины живут работой, детьми, семьей, волонтерством и многим другим.

Ешьте противовоспалительные продукты

Жир на животе часто увеличивается из-за употребления в пищу продуктов, которые вызывают воспаление. Вот некоторые из лучших противовоспалительных продуктов, которые можно есть вместо этого:

- * Свекла
- * Ягоды
- * темная листовая зелень
- * Чеснок
- * Имбирь
- * Орехи
- * Лук
- * Перец
- * Лосось
- * Кислые вишни
- * Помидоры
- * Куркума
- * Цельные зерна

Выспаться

Существует большая связь между недостатком сна и избыточным весом, в том числе наличием лишнего жира вокруг живота. Большинству людей требуется от семи до девяти часов сна в сутки. Лучший способ узнать, сколько вам нужно, — это лечь спать все раньше и раньше, пока вы не сможете естественным образом проснуться утром в то время, когда вам нужно вставать на работу без будильника.

Даже женщины с нормальным весом, но с круглым животом, имеют более высокий уровень смертности, чем женщины с избыточным весом, но без лишнего жира на животе. Медицинские работники используют тест для определения проблемы с жиром на животе, который называется отношением роста к окружности талии. Это число оказывается более точным показателем здоровья. Вы получаете число, разделив окружность талии на свой рост.

Ссылка - <http://www.health-calc.com/body-composition/waist-to-height-ratio>

Если вам меньше 40 лет, а отношение талии к росту составляет 0,5 или выше, считается, что вы очень нездоровы, и очень важно, чтобы вам помогли решить проблему с весом. Если вам от 40 до 50 лет, то вы не должны быть выше 0,55, а если вам за 50, то вы не должны быть выше 0,6. Если вы выше этих показателей, немедленно обратитесь за медицинской помощью и начните план по уменьшению окружности талии.

Силовые тренировки сжигают жир

Хотя лучший способ сжечь жир — это аэробные упражнения, вы также можете сжечь жир с помощью определенных видов силовых тренировок. Причина в том, что чем больше у вас мышц, тем больше жира вы можете сжечь при обычной деятельности. Вы также можете комбинировать аэробные упражнения с силовыми тренировками, чтобы получить двойной эффект против жира.

Не беспокойтесь о том, чтобы набрать вес

Силовые тренировки не обязательно должны накачивать вас. Это может на самом деле привести ваше тело в тонус и помочь нарастить мышцы ровно настолько, чтобы помочь удерживать ваше тело в более идеальном положении. Это может помочь вам выглядеть стройнее и одновременно уменьшить жировые отложения.

Попробуйте круговую тренировку

Это то, что вы можете найти в разных студиях, которые занимаются каждой машиной в течение определенного периода времени - обычно в быстром темпе. Это хороший способ получить как кардио, так и силовые тренировки. Обычно между каждым тренажером мало или совсем нет отдыха, и упражнения выполняются между тренажерами.

Изометрическая силовая тренировка

Это тип тренировки с отягощениями, при котором вы используете веса, удерживая их под определенным углом от 30 секунд до одной минуты, вместо того, чтобы делать более быстрые повторения. Этот вид силовой тренировки можно выполнять и без отягощений. Например, планки тоже хорошо работают. Он увеличивает силу и выносливость.

Высокообъемная тренировка

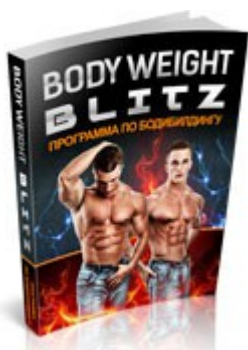
Этот тип силовых тренировок предполагает проработку одной мышечной группы в неделю, в остальное время концентрируясь на сердечно-сосудистой системе. Это дает мышечным группам достаточно времени для восстановления, позволяя лучше и эффективнее наращивать

силовые тренировки, не наращивая мышцы. Вы можете иметь длинные, сухие мышцы с помощью высокообъемных тренировок.

Основные упражнения

Выполнение основных силовых упражнений, таких как пилатес и йога, поможет вашему телу стать печью для сжигания жира. Попробуйте горячую йогу или купите тренажер для пилатеса, чтобы использовать его дома для тренировок без оправданий, которые повышают выносливость и силу. Чем лучше форма вашего корпуса, тем лучше будет ваш уровень физической подготовки и тем больше жира вы сожжете.

Ссылка - http://www.amazon.com/Stamina-AeroPilates-Performer-without-Rebounder/dp/B002V3GD7I/ref=sr_1_22?ie=UTF8&qid=1414308237&sr=8-22&keywords=pilates+equipment



Программа по бодибилдингу

Узнайте! Как Вы можете получить тело своей мечты не выходя из дома, тратя несколько минут в день.

Этот мощный инструмент предоставит вам все необходимое, чтобы, наконец, достичь своей мечты, не выходя из дома, тратя несколько минут в день. Следуйте этим тренировкам, как и многие фитнес-профессионалы, бойцы MMA, спецназовцы и многие другие, которые использовали Body Weight Blitz для улучшения своих показателей. Вы можете обещать себе сушиться день и ночь, но на самом деле придерживаться ваших целей это самая сложная часть!

[**Узнать подробнее>>**](#)



Тренировки с отягощениями для укрепления силы

Использование собственного тела, бинтов или других методов для обеспечения сопротивления во время упражнений укрепит вашу силу и мышцы, что также поможет сжечь больше жира. Самое замечательное в тренировках с отягощениями заключается в том, что вы можете комбинировать их с кардио для увеличения результатов. Используйте простые инструменты, такие как ленты, или тренировочное оборудование, такое как кресло для упражнений с отягощениями.

Ссылка на ленты - http://www.amazon.com/Black-Mountain-Products-Resistance-Exercise/dp/7245456313/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1414304516&sr=8-1&keywords=resistance+bands

Ссылка на кресло для упражнений с отягощениями — http://www.amazon.com/VQ-ActionCare-CFC-100-Resistance-Exercise/dp/B000CBRMGC/ref=sr_1_25?ie=UTF8&qid=1414304599&sr=8-25&keywords=resistance+exercise+оборудование

Смешанные упражнения: Кардио плюс силовые тренировки в сочетании

Многие гуру упражнений выпустили видеоролики и программы, сочетающие кардио с тренировками с отягощениями, которые работают очень хорошо. Как правило, вы можете тренироваться в течение половины времени, творчески комбинируя их вместе и сжигая больше калорий. Вы можете серьезно избавиться от жира с помощью этих программ.

Ссылка - http://www.amazon.com/Shاون-FOCUS-T25-Base-Kit/dp/B00DDBS2JE/ref=sr_1_29?ie=UTF8&qid=1414304831&sr=8-29&keywords=exercise+videos

Кардио, затем силовая тренировка

Вы также можете сжечь жир, выполняя упражнения по отдельности. Силовые тренировки наращивают мышцы, которые сжигают больше жира, а кардио сжигает жир. Вы можете делать кардио и силовые тренировки вместе или по отдельности. Исследования показывают, что на самом деле это не имеет значения, кроме того факта, что когда вы делаете это вместе, вы можете сделать это вдвое быстрее.

Сжигание жира с помощью силовых тренировок — это двойное усилие. Вам нужно будет сочетать силовые тренировки с какими-либо сердечно-сосудистыми упражнениями, чтобы они были наиболее эффективными и не имели громоздких мышц. Но для долгосрочных целей в фитнесе это ваш ответ на жиросжигание.

Лучшие продукты для сжигания жира

Хотите верьте, хотите нет, но есть продукты, которые вы можете есть, чтобы увеличить количество сжигаемого жира и которые, наряду с физическими упражнениями, могут превратить ваше тело в машину для сжигания жира, которая сжигает жир 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Попробуйте добавить эти продукты в свой ежедневный рацион для достижения наилучших результатов.

1. Цельнозерновые продукты. Овсяные хлопья, пророщенные зерна и дробленая пшеница — все это хорошие зерна для ежедневного употребления. Одной чашки в день будет достаточно, чтобы насытиться и обеспечить отличные жиросжигающие свойства.

2. Грейпфрут. Начните прием пищи с половинки грейпфрута, чтобы воспользоваться эффектом сжигания жира и ускорить потерю веса.

3. Орехи и семена. Богатые полезными жирами орехи могут насытить вас, дать вам дополнительное питание и повысить чувство сытости. Однако будьте осторожны; орехи содержат большое количество жира. Горсти в день вполне достаточно. Семена льна, подсолнечника и конопли содержат меньше жира, богаты омега-3 и 6 и очень полезны для вас.

4. Острый перец. Добавляйте острые специи во все, что вы едите, и наблюдайте, как тают лишние килограммы. Дополнительное тепло, создаваемое острым соусом и острым перцем, ускоряет обмен веществ во время и после еды.

5. Корица. Эта специя помогает разжижать кровь, повышает температуру тела и сжигает калории и жир при добавлении в пищу. Попробуйте заварить чай с горячей водой, лимоном и корицей с небольшим количеством меда, чтобы избавиться от неприятных ощущений.

6. Зеленый чай. Зеленый чай, богатый полезными антиоксидантами и так называемым галлатом эпигаллокатехина, может ускорить обмен веществ и помочь в сжигании жира. Будьте осторожны с кофеином.

7. Ягоды – отлично подходят в качестве противовоспалительного средства и полны ресвератрола, который ускоряет обмен веществ и способствует снижению веса. Они также низкокалорийны, так что ешьте сколько хотите.

8. Фасоль и бобовые. Вы можете съесть гораздо больше бобовых и бобовых, чем вы думаете. Они богаты белком и другими важными питательными веществами. Старайтесь выпивать по чашке каждый день.

9. Листовая зелень. Вы можете есть много листовой зелени, не беспокоясь о том, сколько вы едите. Приготовьте их без добавления жира с бальзамическим уксусом, тертой морковью и жидким дымом, и они будут на вкус такими же, как у мамы. Вы должны съедать фунт или больше листовой зелени каждый день.

10. Жирные фрукты. Кокос, оливки и авокадо — это действительно полезные продукты, которые не только насытят вас, но и добавят питательных веществ и содержат полезный жир, который утолит чувство голода и насытит вас меньшим количеством калорий.

Сжигание жира — это работа на полный рабочий день, и добавление этих продуктов в ваш рацион на ежедневной основе значительно облегчит и ускорит сжигание жира. Начните сегодня с одного продукта за раз, пока вы не будете наслаждаться всеми этими продуктами каждый день.

Советы по сжиганию большего количества жира в организме

Важным компонентом в похудении является сжигание жира. Вам нужно будет сжигать жир каждый день для долгосрочных результатов потери веса. Помните, что маленькие шаги каждый день могут привести к большим результатам через некоторое время. Если вы будете следовать этим советам, через шесть месяцев вы не окажетесь на том же месте, где находитесь сегодня.

1. Двигайтесь каждый день. Упражнения являются важным компонентом сжигания жира. Вы хотите быстро ходить, кататься на коньках, плавать, танцевать и ходить в походы. Делайте все возможное, чтобы продолжать двигаться в течение дня. Если у вас сидячая работа, попросите у начальника письменный стол или стол для беговой дорожки. Исследования показывают, что сидение более четырех часов в день смертельно опасно.

2. Ешьте здоровый завтрак. Когда вы встанете, примерно через час после пробуждения обязательно съешьте полезный завтрак, например, овсяные хлопья и ягоды. Добавьте немного миндального молока для дополнительного восхитительного вкуса и питания.

3. Делайте ежедневные кардиотренировки. Помимо целенаправленных движений каждый день во время работы, важно добавлять целенаправленные кардиотренировки не менее 30 минут в день. Вы хотите, чтобы ваш сердечный ритм увеличился примерно на 30 минут во время бега, быстрой ходьбы, танцев или других движений. Должно быть трудно поддерживать нормальный разговор и невозможно петь, если вы получаете правильный уровень кардио.

4. Уменьшите стресс. Стресс может вызвать накопление жира в организме из-за повышенного производства кортизола, который имеет тенденцию вызывать накопление жира вокруг живота. Люди с высоким уровнем жира на животе более склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям и/или диабету. Попробуйте медитацию, молитву, чтение про себя и другие виды деятельности, снижающие стресс.

5. Добавьте силовые тренировки. Любой тип тренировок с отягощениями может помочь вам развить силу, будь то эспандеры или поднятие тяжестей. Вам не нужно наращивать массивные мышцы. Вы

можете делать ежедневные планки для силовых тренировок, если хотите.

6. Ешьте больше овощей. Попробуйте заполнить половину своей тарелки овощами без добавления жира, соли или сахара. Овощи всех видов полезны для вас. Не бывает «плохих» овощей. Даже картошка не вредна. То, что вы наденете на них, может быть плохим.

7. Ешьте больше фруктов. К сожалению, такие фрукты, как бананы и авокадо, получили плохую репутацию из-за рекламы в пищевой промышленности. Но правда в том, что фрукты полезны для вас, и вы должны есть их в изобилии.

8. Принимайте добавки там, где это необходимо. Независимо от того, насколько хорошо вы питаетесь, иногда вам может понадобиться добавить добавки. Самый лучший способ узнать это — пройти обследование у врача, чтобы узнать, где находятся ваши уровни. Попросите их специально посмотреть на ваши уровни витамина B12 и D.

9. Высыпайтесь. Сон очень важен для сжигания жира и общей потери веса. Большинству людей требуется не менее 7-9 часов сна в сутки. Но лучший способ выяснить, сколько сна вам нужно, — это лечь спать все раньше и раньше каждую ночь, пока вы не сможете постоянно просыпаться в то время, когда вам нужно вставать на работу каждый день без будильника.

10. Пейте много воды. Увлажнение очень важно для правильного усвоения питательных веществ, а также для устранения жира. Обязательно выпивайте не менее восьми стаканов воды в день и пейте больше, когда вы потеете, принимаете кофеин или в сухую погоду.

Сжигать жир легко, когда знаешь как. Важно помнить, что нужно делать по крайней мере одно или два дела каждый день, чтобы двигаться к своей цели. Избегайте делать то, что противоречит вашей цели, и вы добьетесь успеха.

Чего нельзя делать, пытаясь сжечь жир

Если вы не видите результатов в своем режиме сжигания жира, вероятно, есть некоторые вещи, которые вы делаете неправильно. Если вы хотите знать, чего не следует делать, пытаясь сжечь жир, читайте дальше.

1. Недостаточное потребление калорий. Вы должны знать, сколько калорий вам нужно съедать в день, чтобы поддерживать определенный вес. Выберите использование целевого веса в качестве диапазона калорий для достижения наилучших результатов.

2. Употребление слишком большого количества калорий.

Многие люди вообще не отслеживают свои калории, и поэтому они потребляют слишком много калорий. Даже если вы едите всю здоровую пищу, вы все равно можете потреблять слишком много калорий и не сжигать жир.

3. Неправильное количество белка. Вы можете есть как слишком мало, так и слишком много белка. Старайтесь потреблять от 20 до 30 процентов своих ежедневных калорий, чтобы они были здоровыми белками. Помните, что вы можете получать белок из овощей, фруктов, бобовых, бобовых и орехов в дополнение к рыбе и нежирному мясу.

4. Недостаточное количество овощей. Попробуйте заполнить половину своей тарелки овощами. Самое замечательное в овощах то, что в них очень мало калорий, поэтому вы можете есть их в большом количестве, не нарушая свой банк калорий.

5. Недостаточное количество фруктов. Сахар во фруктах не вреден для вас. Когда вам захочется перекусить или что-нибудь сладкое и у вас есть лишние калории, съешьте фрукты. Это даст вам энергию плюс витамины и минералы.

6. Недостаточное количество цельнозерновых продуктов. Не отказывайтесь от зерновых только потому, что вы пытаетесь сжечь жир. Овсяные хлопья, лебеда, дробленая пшеница и другие цельнозерновые продукты полезны в дозированных порциях.

7. Вы пьете свои калории. Чтобы сжечь жир, не пейте свои калории. Избегайте употребления сока, подслащенного кофе или чая и других калорийных напитков в пользу свежей фильтрованной воды без калорий.

8. Вы едите поддельную еду без калорий. Не обманывайте себя, думая, что вы можете пить диетическую газировку и использовать поддельные подсластители с нулевой калорийностью и при этом сжигать жир. Эти добавки могут быть не только опасными, но исследования также показывают, что люди, которые их употребляют, как правило, полнеют, а не худеют.

9. Вы полностью избегаете физических упражнений. Вы не можете сжигать жир и сидеть на диване. Даже если у вас есть проблемы со здоровьем, из-за которых вы не можете выполнять очень напряженную деятельность, вы все равно можете передвигаться на стуле и как-то двигаться.

10. Вы недостаточно делаете кардио. Кардиотренировки необходимы для сжигания жира. Если у вас есть проблемы со здоровьем, которые мешают вам делать достаточно интенсивные кардио, вам нужно

потреблять меньше калорий, чтобы компенсировать это. Но вы также можете попробовать дыхательные упражнения, которые могут увеличить потребление кислорода и помочь сжечь жир.

Ссылка - http://www.amazon.com/Advanced-Buteyko-Breathing-Exercises-Method-ebook/dp/B00CAHAKAA/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1414312089&sr=8-3&keywords=breathing+exercise

11. Вы слишком напряжены. Если в вашей жизни много стресса, это проявится в виде дополнительного жира, обычно на животе. Попробуйте найти способ снять стресс каждый день. Попробуйте йогу, медитацию или даже молитву, чтобы избавиться от беспокойства и успокоиться.

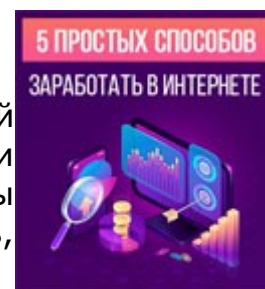
12. Вы не высыпаетесь. Большинству людей требуется от 7 до 9 часов сна в сутки. Важно, чтобы вы планировали свою жизнь так, чтобы в большинстве ночей вы могли выполнять эту задачу, потому что невыполнение этого может повлиять на уровень гормонов и привести к остановке сжигания жира.

Знать, чего не следует делать, так же важно, как и знать, что делать, когда речь идет о сжигании жира и похудении. Быть здоровым — значит ежедневно делать больше правильных вещей и меньше неправильных.



5 Простых Способов Заработать в Интернете

Вы получите подробную инструкцию, в которой собраны 5 проверенных способов получения дохода в сети Интернет, подробное описание каждого способа, их плюсы и минусы, а также узнаете, какие шаги нужно выполнить, чтобы начать зарабатывать!



[**Получить бесплатно>>**](#)