

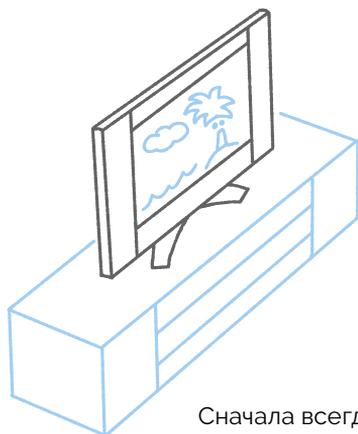
# ГЛАВА 2. ЛАЙФХАКИ ДЛЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ





## ЛАЙФХАК 20. ДЕЛАЕМ ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ

Лучше тренироваться каждый день по расписанию, но те, кому это не подходит, могут делать упражнения, когда выдается свободная минутка. Главное, выполнять хотя бы несколько упражнений каждый день.



Сначала всегда выполняйте упражнения на растяжку.



С возрастом метаболизм замедляется и похудеть становится труднее. Для улучшения метаболизма очень важно поддерживать мышцы в тонусе. Без физических упражнений это невозможно. Но если перегрузить себя на тренировке, то в мышцах скопится молочная кислота, появятся мышечная боль и микроразрывы, и следующая тренировка дастся с трудом.

На ускорение метаболизма оказывают влияние внутренние мышцы, а не видимый глазу мышечный рельеф. Растяжка, йога и другие статические физические упражнения задействуют как раз внутренние мышцы и работают на благо стройного, подтянутого тела.

## Ключ к постоянным занятиям спортом

Чем бы вы ни занимались, не переусердствуйте, иначе у вас отпадет желание продолжать. А один раз пропустив тренировку, вы испытаете чувство поражения, из-за чего вообще можете бросить занятия, которые с таким рвением начали.

Занимайтесь столько, сколько можете, уделяйте упражнениям несколько свободных минут и не придавайте этому огромного значения. Делайте растяжку, пока смотрите телевизор или наводите порядок, и скоро ваше тело станет стройным и подтянутым.



### СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

#### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТИМУЛИРУЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

- ✦ Из-за тяжелых тренировок в мышцах накапливается молочная кислота.
- ✦ Спокойные физические упражнения, например йога или растяжка, помогают создать красивое подтянутое тело.
- ✦ Вместо мучительных тренировок по графику делайте упражнения тогда, когда есть свободная минутка.

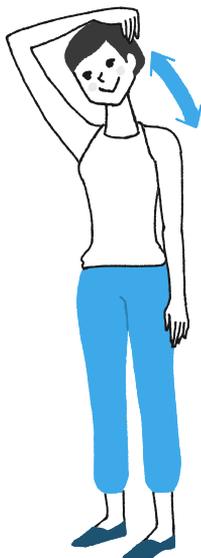


## ЛАЙФХАК 21. РАЗМИНАЕМ НЕЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ С ПОМОЩЬЮ РАСТЯЖКИ

С возрастом метаболизм замедляется, это неизбежный процесс. Но если не обращать на него внимания, то старость наступит очень быстро.

В организме накапливаются вредные вещества, он испытывает окислительный стресс, сердце выбивается из сил. Помогите своему телу хотя бы чуть-чуть. Я рекомендую делать растяжку, она отлично улучшает метаболизм. Есть одна хитрость: растягивайте мышцы, которые обычно мало напрягаются: мышцы шеи, подмышек, плеч и икр. Эта четверка, если хорошенько их растянуть, избавит вас от отечности и усталости.

### РАСТЯЖКА, УЛУЧШАЮЩАЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



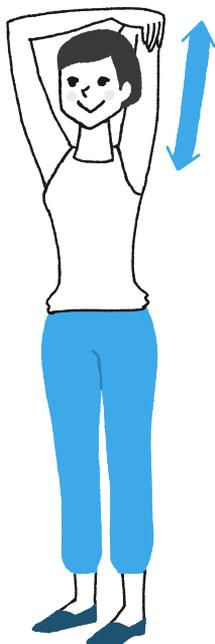
#### 1. Растяжка шеи

Правой рукой потяните голову к правому плечу. Почувствуйте, как слева растягиваются мышцы шеи. Затем также потяните мышцы справа. Сделайте 5 подходов по 20 секунд.



## 2. Растяжка мышц подмышечной области и спины

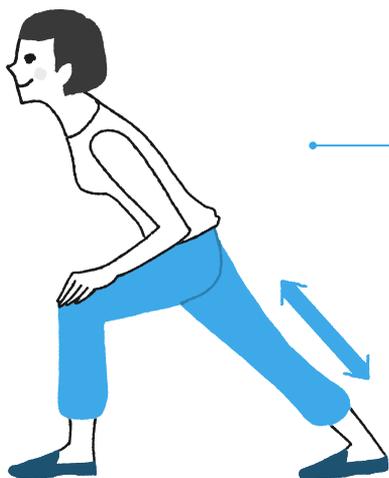
Положите правую руку под левую подмышку и максимально поверните тело вправо. Оставайтесь в этом положении 20 секунд. Почувствуйте, как тянутся мышцы спины. Выполните упражнение в другую сторону. Сделайте 5 подходов.



Почувствуйте, как тянутся мышцы подмышечной области

## 3. Растяжка плеч

Поднимите руки, потянитесь вверх, затем согните руки в локтях. Правой рукой надавите на локоть левой руки. Почувствуйте, как тянутся мышцы плеча. Выполните упражнение в другую сторону. Сделайте 5 подходов.



Как следует растяните  
мышцы спины

#### 4. Растяжка икр

Одну ногу поставьте впереди, другую сзади. Наклонитесь вперед, прижимая пятку стоящей сзади ноги к полу. Почувствуйте, как тянется икроножная мышца. Оставайтесь в этом положении 20 секунд. Затем так же потяните мышцы на другой ноге. Выполните 5 подходов.

## Падение температуры тела замедляет метаболизм

Ускорение метаболизма поднимает температуру тела. Иммуни-тет лучше всего работает при температуре тела 37 °С, а при снижении всего на 1 градус метаболизм замедляется на целых 12 %. Таким образом, похудеть не получается. Вдобавок при снижении температуры тела ухудшается иммунитет. Представленный выше легкий комплекс упражнений поможет вам избавиться от усталости, ускорить обмен веществ и приблизиться к фигуре своей мечты.





## **ЛАЙФХАК 22. НАЛАЖИВАЕМ КРОВООБРАЩЕНИЕ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ РАСТЯЖКИ**

### **Если вы мерзнете, у вас плохой обмен веществ**

Многие женщины мерзнут круглый год. «Но ведь есть люди, у которых температура тела около 35 °С, разве нет?» — скажете вы. Так-то оно так, но такая склонность мерзнуть — большой враг молодости. При низкой температуре тела ослабляется иммунитет и замедляется обмен веществ. Люди, которым вечно холодно, расходуют меньше энергии и поправляются гораздо легче, чем те, у кого нет такой проблемы. Также у них плохое кровообращение и лимфообмен, поэтому они часто страдают от отеков.

### **Растяжка и зарядка для улучшения кровообращения**

Есть разные способы согреться: неторопливо принять горячую ванну, надеть носки и т. д. Физическая активность тоже быстро согревает тело. Но очень важно не делать всегда одинаковые упражнения! Ведь в таком случае вы разминаете одни и те же мышцы и кровь приливает только туда, а в других частях тела образуется застой крови, и это очень плохо сказывается на метаболизме в целом. Выполняйте разнообразные упражнения, чтобы были задействованы мышцы всего тела.

Чтобы согреться, особенно эффективны простые упражнения на растяжку для нижней половины тела, представленные ниже. Их лучше выполнять после принятия ванны, когда ваше тело максимально расслаблено.