

Когда в зеркале девушка видит ненавистные килограммы, её состояние погружается в состояние глубокой депрессии. Девушки часто опускают руки и ничего не предпринимают для того чтобы похудеть, а ведь для этого нужно совсем немного. Не стоит травить себя таблетками и чаями для похудения, не надо мучить себя изнурительным голодом и часами бегать по парку в ожидании чудесного похудения. Всё гораздо проще.



Худеть нужно комплексно, так как если вы заставите весь свой организм бороться с излишним весом, то работа будет эффективной и быстрой. Для начала запомните главное правило, что перед каждым приёмом пищи следует выпивать один стакан лимонной воды, которую можно приготовить самостоятельно.

Возьмите один стакан простой воды и добавьте в него одну столовую ложку лимонного сока. Данный напиток насытит ваш желудок, и вы меньше скушаете, а так же лимон поспособствует быстрому расщеплению жиров. Ещё одно очень важное правило, это отказ от пищи после шести вечера.

Заметьте, что практически все худышки отказываются от пищи в вечернее время. Это совершенно правильно, так как после шести вечера ваш обменный процесс в кишечнике затрудняется, и когда вы ложитесь спать почувствуете тяжесть и вздутие живота.

Чтобы отвлечься от мыслей о еде выпивайте стакан воды, очень помогает. Первые дни будет немного тяжело, но вскоре для вас это не составит большой проблемы. И наконец, главное чудо действие для похудения - это горчичное обёртывание. Эта процедура очень популярна у девушек, которые смогли сбросить лишние килограммы.

Как известно горчица обладает хорошим эффектом жжения и помогает при нанесении на кожу кровь циркулировать быстрее. Для процедуры необходимо приготовить смесь из сухой горчицы, мёда, сока лимона. В миску насыпьте две столовые ложки горчичного порошка и залейте его одной столовой ложкой лимона, добавьте одну столовую ложку мёда, перемешайте и оставьте смесь под крышкой в тёплом месте на сутки.

На следующий день вечером примите душ и обмакните тело полотенцем, приготовленное зелье ровным слоем намажьте на проблемные участки и оберните их пищевой плёнкой. Укутайтесь теплее и ждите эффекта, если горчица свежая, то жжение наступит быстро.

Терпеть следует ровно столько сколько вы сможете сами, если ощущение невыносимо примите душ, чтобы не получить ожоги. Процедуру стоит повторять каждую неделю. Все эти правила помогут вам похудеть намного быстрее, чем изнурительные тренировки и отказ от пищи.

Студия красоты "NailsProfi" всегда готова Вам помочь!!! Здесь на <http://www.nailsprofi.ru/> Вам представят полный спектр услуг по уходу за кожей лица и тела, руками и ногтями, а также комплекс услуг по уходу за волосами.