

Близится торжество, а купленное по этому поводу платье до сих пор сидит не идеально? Пора прибегать к крайним мерам! Еще наши бабушки знали, как в нужный момент уменьшить талию на пару сантиметров. Нелишне и нам пользоваться этими советами.



### Водоросли

Водоросли для обёртывания можно купить и в аптеке, если посещение салона вам не по карману. Водоросли или специальную грязь для похудения нанесите на проблемные зоны, закрепите на теле плёнкой, укутайте одеялом и лежите так час. Такой тёплый компресс улучшает обмен веществ, насыщает кожу полезными микроэлементами, выводит излишки жидкости. Кожа становится эластичной, уменьшаются проявления целлюлита, уменьшаются размеры.

Качество всегда стоит дорого. И если речь идет о здоровье, не нужно бросаться на предложения "подешевле". Сами знаете, где бывает бесплатный сыр. Так и в медицине. Найти хорошего врача, гастроэнтеролога или грамотного диетолога, а особенно такого необходимого и взрослым, и детям специалиста, как дантист, бывает очень сложно, но все-таки возможно. Стоматологическая клиника "Мегастом" оказывает полный комплекс

стоматологических услуг, в том числе в такой сфере как хирургическая стоматология. Запишитесь на прием!

### Балетная школа

У балерин старой закалки есть в запасе проверенное средство, которое позволяет им и на отдыхе поддерживать осанку, и лишние сантиметры убирать тут же. Ключевые слова - «тут же», упражнение нужно делать, как только вы позволили себе лишнего.

Итак, вы скушали вечером пирожное, хоть и давали себе зарок не прикасаться к еде после шести часов вечера? Немедленно встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней всем телом. Проверьте, чтобы поверхности касались пятки, икры, бедра, ягодицы и спина. Теперь как можно сильнее потянитесь вверх так, чтобы стены коснулись еще и плечи, локти и запястья. Тянитесь не меньше минуты.

Если в течение дня вы сделаете это упражнение несколько раз, а утром, сразу после сна, ещё пару раз, то не заметите, как узкая когда-то юбочка будет сидеть на вашей талии свободнее.

### Покатушки

Модели, если чувствуют, что позволили себе лишнего, накануне показа делают так: ложатся на пол, вытягивают руки по швам и начинают перекатываться из стороны в сторону по полу. Правда, так кататься придётся немало - не меньше пятнадцати минут. Кстати, это же упражнение тренеры по фитнесу часто включают в свои программы. Так что никакого шарлатанства.