

КАК ВЕРЕВОЧКА НА ТАЛИИ ПОМОГАЕТ БЫСТРО ПОХУДЕТЬ

Вы зря скептически улыбаетесь, прочитав заголовок статьи. Не спешите закрывать страницу. Помните крылатую фразу: «Все гениальное просто»? Вот это как раз тот случай. Этот способ похудения очень результативен, несмотря на кажущуюся простоту, без изнуряющих диет и физических тренировок, а секрет его прост и логичен.



Как «работает» веревочка?

Самое сложное для уменьшения живота – привести в постоянный тонус мышцы брюшного пресса. Далеко не каждый имеет время, да и желание качать их упражнениями, а, тем более, на тренажере. Да и в повседневной жизни люди, обремененные делами и заботами, часто забывают втянуть живот. А это приводит к растягиванию брюшной стенки и увеличению размеров живота.

Веревочка, плотно повязанная вокруг талии, будет не только постоянно напоминать вам об этом, а мышцы и сами рефлекторно

будут приходить в тонус в ответ на раздражение кожных рецепторов, как только вы «распустите» живот.

В первые дни, конечно, вы будете ощущать неудобства, но сокращение мышц пресса будут ощутимы. Возможно даже появление незначительных мышечных болей у людей не тренированных. В дальнейшем же все происходит на автопилоте без каких-либо ощущений и вашего активного участия.

Особенно полезна веревочка, когда вы садитесь за трапезу. Малейшее переедание – и она вам скажет: «довольно!», вызвав неприятные ощущения сдавления на коже.

Какую пользу вы в итоге получаете?

Результаты метода таковы:

- повышается тонус мышц брюшного пресса;
- уменьшаются жировые отложения на животе;
- уменьшается окружность талии;
- живот становится более плоским;
- постепенно уменьшается объем желудка, потому, что веревочка не даст вам переедать.

В итоге, получив стройный, красивый силуэт, вы повысите свое настроение, самооценку, психологический статус.



Как правильно пользоваться веревкой вокруг талии?

Вообще-то веревка – это образно говоря. Авторы метода предлагают повязывать узкую атласную ленточку шириной 1,5-2 см. Она и не растягивается, и не вызовет раздражения кожи, и незаметна под одеждой.

Утром, встав с постели, выпрямитесь, сделайте несколько раз глубокий вдох и выдох, при этом втягивая живот. Затем выдохните, подтяните живот и обвяжите на голое тело ленту вокруг талии, но не слишком туго, а так, чтобы она свободно пропускала 2 пальца. Это не будет ограничивать дыхательные движения, но не даст распустить живот.

Ходите с ленточкой целый день, занимайтесь своими обычными делами – дома, на работе, на отдыхе, в дороге. Первые дни она будет вам постоянно напоминать о том, что нужно держать осанку и втянутый живот, а дальше этот процесс будет происходить автоматически. Перед сном веревочку нужно снять.

Через неделю, обмерив окружность талии, вы увидите первый результат. Отзывы свидетельствуют о том, что уже через месяц объем талии уменьшается на 4-10 см. Метод хорош как для женщин, так и для мужчин.



Ну а если вы еще будете следить за питанием, больше двигаться, выполнять физические упражнения, то улучшится не только ваша фигура, но и состояние здоровья. Не забывайте об этом!