

ПИТАНИЕ

Подбор рациона питания для желающих получить плоский живот за неделю основывается на требовании употреблять лишь те продукты, которые наладят работу пищеварительного тракта и будут способствовать уменьшению жировой прослойки. Первым делом нужно сказать свое твердое «нет!» жирным и сладким блюдам.

В рацион обязательно должны быть включены богатые клетчаткой овощи и злаки. Огурцы, кабачки, бобовые, морская капуста, коричневый рис, яблоки, сельдерей и петрушка, овощные салаты, заправленные растительным или оливковым маслом, каши и супы с крупами — вот основные блюда, которые должны быть внесены в меню всех тех, кто стремится получить плоский живот за неделю. Нужно также не забывать о фруктах.

В диетическом меню должны быть и продукты, содержащие белок. Нужное количество этого вещества можно обеспечить, включив в рацион отварную рыбу, нежирное куриное филе и яичные белки.

Семечки и орехи — отличные помощники в стремлении получить плоский живот за неделю. В этих продуктах присутствуют незаменимые масла и растительный белок. Однако чтобы не перегрузить свои почки, потреблять за день более чем по 50 г семечек и орехов не рекомендуется.

Помните, что лучше есть мало, но часто.

УУПРАЖНЕНИЯ

УУПРАЖНЕНИЕ 1: ПОДНЯТИЕ ТУЛОВИЩА

Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях так, чтобы они образовали перпендикуляр к туловищу. Для упрощения выполнения упражнения можно воспользоваться вспомогательным высоким предметом, подкладываемым под голени. Заложив руки за голову или вытянув их к ногам вдоль тела, медленно отрываем туловище, давая при этом нагрузку на мышцы пресса. Новичкам достаточно делать три подхода по 10 подъемов. Количество подъемов увеличивается постепенно, по мере привыкания к нагрузке. Со временем нужно дойти до 6 подходов по 35 подъемов, с минутным перерывом между очередным повтором.

УУПРАЖНЕНИЕ 2: КАСАНИЕ ПЯТКИ

Став на колени, пытаемся спиной коснуться пола. Далее начинаем подъем корпуса, поочередно касаясь руками пяток то с одной, то с другой стороны. Выполнение упражнения можно начинать с 8 раз по три подхода для каждой стороны.

УУПРАЖНЕНИЕ 3: «ВЕЕР»

Лежа на спине, укладываем руки вниз ладонями вдоль корпуса. Поднимаем ноги под прямым углом к туловищу. Теперь начинаем поочередно опускать ноги на пол и затем поднимаем их в исходное положение (сначала направляем ноги в левую сторону, а затем в правую).

За один подход необходимо сделать 100 подобных движений. Весьма действенное упражнение для устранения жировой прослойки на талии.

УУПРАЖНЕНИЕ 4: ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА

Стоя на четвереньках, делаем выдох и одновременно втягиваем живот, удерживая его в таком положении от 4 до 7 секунд. Следующим шагом будет вдох, максимально глубокий, а живот отпускается. На выдохе вновь втягиваем его и так чередуем, делаем от 4 до 7 повторений в 3-6 подходов.

УУПРАЖНЕНИЕ 5: КРУТИМ ОБРУЧ

Получить плоский живот за неделю поможет простейший «тренажер» — обычный обруч. Для достижения желаемых результатов кручению обруча нужно отводить по 20 минут ежедневно.