

Как быстро прийти в форму перед праздниками

Фитнес&питание.

Похудеть и удержать результат

Конечно, за пару недель сильно постройнеть не получится (если перед вами стоит такая цель), но сбросить пару-тройку килограммов без вреда для здоровья – вполне достижимая цель. Приходить в форму после долгого перерыва в тренировках всегда тяжело. Если начать сейчас, то за оставшиеся пару недель тело снова привыкнет к физической нагрузке.

Поставьте цель

Постоянно ставьте перед собой небольшие цели и уделяйте достижению каждой

из них достаточно времени. Такой подход облегчает жизнь и мотивирует в те дни, когда вам хочется сдать.

Оказавшись в «тренажерке», не стоит сразу рваться выполнять сет по 30 повторений на каждое упражнение – начните с десяти. И неделя за неделей увеличивайте нагрузку.

Быстрая тренировка

Если есть 10 минут – есть время позаниматься. Последние исследования доказали, что короткая, но интенсивная тренировка «раскачивает» метаболизм гораздо быстрее и эффективнее, чем один длительный сет. К тому же регулярные упражнения положительно влияют на здоровье сердца.

Повторяйте этот сет три

раза подряд:
50 прыжков со скакалкой;
15 приседаний с вытянутыми руками;
15 отжиманий;
15 выпадов на каждую ногу;
15 отжиманий (от стула или скамьи).

Следите за питанием

Не стоит соблюдать строгую диету – быстро потерянные килограммы так же быстро вернуться после того, как вы её закончите. Лучше постепенно привыкать к здоровому питанию. Ешьте несколько раз в день небольшими порциями

– дробное питание улучшает обмен веществ и предотвращает переедание. Каждый раз, когда вы едите, организм работает, сжигая калории.

Завтрак должен быть самым углеводным, в обед и ужин лучше ограничиться белками – нежирный творог (без сахара), нежирная рыба или мясо, овощи.

Кроме того, если хотите похудеть, то от спиртного лучше отказаться. Допустима лишь одна порция в день – это 1 бокал вина, или 0,3 литра светлого пива, или 25 мл крепкого напитка.

ВЕРА ПОРТОКОВА



Выпад ногой (можно со штангой или гантелями в каждой руке). Интенсивные тренировки по 10 минут мотивируют заниматься регулярно и с удовольствием, что способствует эффективному похудению

/ ФОТО WWW.JOHNNYFIT.COM

Факты

Способы борьбы с перееданием:

- **Белок важен.** Включайте белки в каждый приём пищи.
- **Пользуйтесь шкалой голода** (индивидуальные особенности насыщения). Определите грань между легким насыщением и перееданием.
- **Ешьте каждые 4 часа.** Перекусывайте фруктами или

овощами между основными приемами пищи.

- **Не пропускайте завтрак.** Самый калорийный приём пищи должен приходиться на утро.

- **Увеличьте порции за счёт уменьшения калоража.**

- **Клетчатка насыщает.** Ешьте яблоки или морковку.

Первичная консультация ЛОР-врача 600 руб
Эффективное ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-патологии без проколов и антибиотиков

ООО «Ево.центр территория здоровья»
www.evocentr.ru
vk.com/evocentr

(812) 404-60-02 ул. Марата 14
(812) 431-37-02 пр. Сизова 21

ИМЕЮТСЯ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Центры хорошего слуха Радуга звуков с 1996 г.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

■ подбор ■ настройка ■ продажа

ул. Гончарная, д. 13, оф. 106 (812) 717-65-56
Ланское шоссе, д. 14, кор. 1 (812) 492-65-01
ул. Алтайская, д. 4-А (812) 490-71-04

www.radugazvukov.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРАЗДНИКИ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ



Не секрет, что праздничное застолье может вызвать ухудшение самочувствия. Мы злоупотребляем едой и питьем, вместе с ними к нам в организм зачастую попадают аллергены, токсины и радионуклиды, а кроме того, праздники нередко приводят к нежелательному увеличению веса.

Спрашивайте «Зостерин-Ультра» в аптеках города! Тел. для справок: (812) 495-68-22

Все свойства БАД представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (нелечебного действия). *В качестве дополнения при коррекции пищевого поведения и физической активности.

желудочно-кишечный тракт и защищает его. «Зостерин-Ультра» связывает вредные вещества в крови и внутренних органах и выводит их из организма, способствует улучшению обмена веществ и нормализации веса*.

«Зостерин-Ультра» изготовлен из морской травы Zostera Marina** экологически чистым способом. Выпускается в виде порошков, растворимых в воде. «Зостерин-Ультра» награжден золотой медалью им. И.И. Мечникова «За вклад в укрепление здоровья нации». Показан взрослым и детям.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама. Сертификат №77.99.23.3.У.1874.3.06 от 02.03.2006. **Зостера Марина.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Совет

Как правильно выбрать обруч

О том, что при помощи ежедневных десятиминутных занятий с хулахупом можно существенно усовершенствовать линию талии и сбросить вес, знают все. Однако не каждый догадывается, что выбирать это приспособление нужно по правилам.

Если вы никогда не занимались с этим предметом, вам необходимо начать с самого лёгкого обруча – весом около 1,2 кг. Более подготовленным людям и тем, кто уже занимается с хулахупом весом до 1,6 кг, можно выбирать обручи до 2 кг. Более тяжёлые хулахупы, свыше 2 кг, можно брать после полутора занятий с предыдущим. **МЕТРО**

Наука

Назван самый полезный продукт

Специалисты обнародовали перечень наиболее полезных продуктов питания, которые стимулируют мозг и повышают умственную активность.

На первом месте оказалась жирная рыба, богатая кислотой омега-3. Это соединение участвует в выработке серого вещества в головном мозге. Рыбу следует есть 1–2 раза в неделю. **МЕТРО**

Гепатрин: тройная защита печени!

Наша жизнь состоит из будней и выходных. И только нашей печени не до отдыха – плохая экология, обилие острой и жирной пищи и алкоголь нагружают ее в три раза больше нормы! А ведь именно печень защищает наш организм. Обеспечьте и ей защиту с натуральным комплексом Гепатрин от компании «Эвалар».

В уникальном* составе Гепатрина три природных компонента. Действуя вместе, они выстраивают тройную защиту печени:

- Эссенциальные фосфолипиды являются строительным материалом для клеток

В уникальном составе Гепатрина три природных компонента для защиты печени: эссенциальные фосфолипиды, экстракт расторопши и экстракт артишока.

печени, способствуют их естественному восстановлению.

- Экстракт расторопши направлен на укрепление клеточных мембран.
- Экстракт артишока способствует регулированию выработки и оттока желчи, препятствует ее застою.

Гепатрин: тройная защита печени.

Спрашивайте во всех аптеках!

www.evalar.ru

Бад. Имеются противопоказания. *Патент РФ № 24186601. Реклама

Горячая линия «Эвалар»:

(812) 454-00-03



Всего 2 капсулы в день!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ