

A woman with long, dark, wavy hair is looking directly at the camera. She is wearing a black leather jacket with a thick, light-colored fur collar. The background is dark and textured, possibly a wall or a wall of graffiti.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

СТАНЬТЕ КРАСИВОЙ ПРЯМО СЕЙЧАС!

СБОРНИК ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Алексей Мичман
Станьте красивой
прямо сейчас! Сборник
ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29179118

ISBN 9785449030214

Аннотация

В книге собраны лучшие 8 авторских работ для поддержания естественной красоты у прекрасной половины человечества: 1) Как заставить себя регулярно заниматься спортом?; 2) Секреты естественной красоты; 3) Как добиться белоснежной улыбки?; 4) Как избавиться от темных кругов под глазами; 5) Рубцы от прыщей: причины, лечение, избавление; 6) Основные причины выпадения волос у женщин; 7) Медовый массаж против целлюлита; 8) Продукты для поддержания хорошего настроения зимой. Настало ваше время блистать!

Содержание

Введение	5
Как заставить себя регулярно заниматься спортом?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Станьте красивой
прямо сейчас!**

Сборник полезных советов

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3021-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В этой книге собраны лучшие авторские работы для поддержания естественной красоты у прекрасной половины человечества. Восемь изданий в одном:

- 1) Как заставить себя регулярно заниматься спортом?;
- 2) Секреты естественной красоты;
- 3) Как добиться белоснежной улыбки?;
- 4) Как избавиться от темных кругов под глазами;
- 5) Рубцы от прыщей: причины, лечение, избавление;
- 6) Основные причины выпадения волос у женщин;
- 7) Медовый массаж. Сладкое оружие против целлюлита;
- 8) Продукты для поддержания хорошего настроения зимой.

Настало Ваше время блистать!

Как заставить себя регулярно заниматься спортом?

Алексей Мичман



КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?

Как заставить себя регулярно заниматься спортом? Не самый легкий вопрос. Но ведь приобщение к спорту не подразумевает изнурения себя до такой степени, чтобы весел язык на плече, а на таймере высвечивался мировой рекорд по сто-

метровке. Спорт каждый человек понимает по-своему, но заниматься им обязан каждый, просто в индивидуальной мере.

Проблема ожирения затрагивает все больше и больше людей, причины его различны, но итог всегда один. Причем речь идет не о появившемся миллиметре на талии, а о настоящей проблеме, которая граничит или вовсе превращается в заболевание.

Помимо эстетических моментов ожирение представляет реальную угрозу для здоровья человека. Но с давних пор главным борцом с ожирением был спорт, к тому же занятия спортом приносят ни с чем несравненное удовольствие, вспомните только ту приятную усталость в ногах, когда вы ложитесь спать после хорошей пробежки. Что нужно для того, чтобы всегда быть в форме, отличном настроении, полным сил и энергии? Вот на этот вопрос, ответ как раз прост – регулярные занятия спортом!

Женщины всегда следили и следовали моде, которая диктует идеалы красоты и привлекательности. С обложек журналов на нас смотрят красотки-модели, атлетичного телосложения мужчины и нам, конечно же, хочется быть похожими на них. Но есть ли возможность у современного человека уделять своему здоровью и красоте хоть немного свободного времени? Как сделать, чтобы спорт стал полноправным членом вашей жизни и не превращался в наказание и истязание собственного организма на беговой дорожке?

Главное, что необходимо понять – это то, что спорт явля-

ется естественным и необходимым любому человеку, а особенно женщине, занятие. С чего же начать? Пожалуй, с выбора того самого вида спорта, каким бы вы хотели заниматься, а их огромное множество, начиная от фитнеса, плавания и велосипеда, заканчивая простыми пробежками по утрам. Кстати, почему заканчивая? Пробежкой как раз наоборот, необходимо начинать свой день! Вы готовы почувствовать энергичный ритм вашего сердца во время пробежки? Сначала необходимо определиться со временем пробежки, очень важно, чтобы изо дня в день начинались они в одно и то же время. Идеальным для пробежки временем является утро, ведь не все могут позволить себе побегать трусцой в разгар рабочего дня, а вечером не всегда остается на это сил, да и к тому же это не вполне безопасно, если на дворе уже стемнело.

Огромным препятствием для многих становится утренний подъем... Ведь для того, что успеть и побегать, и проделать все необходимые утренние процедуры придется встать на час, полтора пораньше. Так же можно испытать затруднение с выбором места для пробежки. Подумайте: нет ли рядом с вашим домом парка или стадиона, где можно было бы бегать с комфортом? Если нет, то не отчаивайтесь, толпы народу совершают утреннюю пробежку иногда и просто по улицам. Не видели этих людей? Так может вы ещё так рано не вставали? А ведь ранний подъем залог тонуса и энергичности на весь день! Если же вы живете за городом, то тут

проблем с местом для пробежки вообще не должно быть. Самой природой созданы беговые дорожки виде многочисленных тропинок, полей и опушек, просто придумайте подходящий вам маршрут и вперед к здоровому телу и красоте!

Не забудьте о том, что заниматься спортом нужно в специальной удобной и приспособленной одежде. Совсем не обязательно, чтобы ваш спортивный костюм был от известного бренда и стоил кучу денег – главное, чтобы вам было в нем удобно. И еще, перед выходом на улицу с утра, не забудьте посмотреть прогноз погоды и одеться в соответствие с ней! Особое внимание обратите на обувь, ведь наибольшее количество травм во время бега приходится на ступни и ноги, опять же используйте правило – должно быть удобно и надежно.

Не забудьте размяться перед стартом, ведь ваши мышцы и связки ещё не успели «проснуться» и приобрести прежнюю эластичность. Несколько вращательных упражнений голеностопным суставам, помогут вам размять их и привести в полную боеготовность.

Новичкам в этом деле главное понимать, что все полезно в меру и не нужно стараться сразу побить свой личный и заодно мировой рекорды. Для первой пробежки будет достаточно 500 метров или километра. На следующих забегах есть смысл это расстояние увеличивать, но постепенно, метров по 100—200. Главное не переусердствуйте, ведь мы с вами собрались бегать для укрепления, а не разрушения здо-

ровья. Если вы почувствовали сильную усталость или ещё хуже головокружение, ни в коем случае не останавливайтесь сразу (так можно нанести вред сердцу) а сразу перейдите на шаг, пройдите хотя бы метров 20 глубоко вдыхая и выдыхая, как на уроках физкультуры в школе, чтобы восстановить дыхание, ну а дальше в соответствие с самочувствием определитесь, как закончить занятие пешком или бегом. Стоит напомнить, что после первой пробежки на следующее утро у вас появится легкая боль в мышцах, не беспокойтесь так и должно быть, главное чтобы эта боль не стала препятствием для следующих пробежек, ведь она гораздо быстрее пройдет, если мышцы снова нагружать. Бег снимает эмоциональное напряжение, раскрепощает. Ведь, когда вы преодолеваете метр за метром дистанцию, вы не думаете о повседневных проблемах и неудачах, главное для вас – это дорога! Бег это реальное средство стать счастливее, главное, чтобы у вас сформировалась привычка, а потом, вот увидите, вы будете с радостью просыпаться утром и выбегать на улицу навстречу красоте и здоровью!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.