

Авторское пособие

# БЬЮТИ-КУХНЯ ЛИЛУ



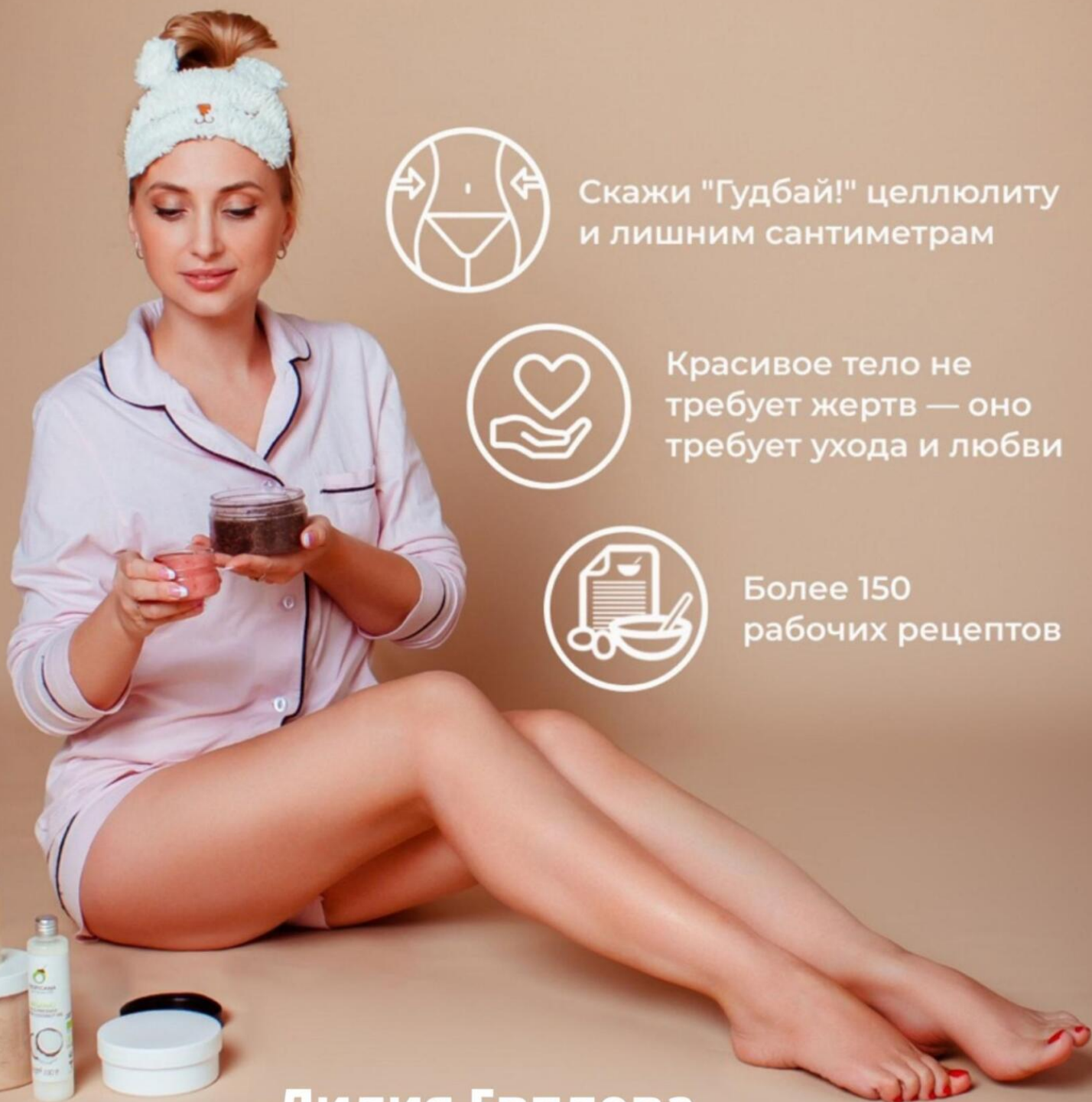
Скажи "Гудбай!" целлюлиту  
и лишним сантиметрам



Красивое тело не  
требует жертв — оно  
требует ухода и любви



Более 150  
рабочих рецептов



**Лилия Евплова**

Домашние рецепты и процедуры  
для гладкой кожи и стройной фигуры

Ли́лия Евплова  
**Бьюти-кухня Лилу**

«Автор»

2023

**Евплова Л. А.**

Бьюти-кухня Лилу / Л. А. Евплова — «Автор», 2023

**ЭТО ПОСОБИЕ ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ:** - Избавиться от целлюлита и свисающего живота.- Уменьшить объемы на бедрах, животе и боках. Убрать отеки и уменьшить растяжки.- Устранить сухость, шелушение и дряблость кожи.- Сделать кожу гладкой и упругой, а фигуру стройной. Ты получишь: Инструкцию из 5 шагов к телу мечты План ухода за телом в домашних условиях Антицеллюлитные комплексы и эффективные средства против отеков и растяжек. 15 техник и приспособлений для самомассажа. Рецепты-конструкторы для самостоятельного изготовления уходовых средств. 50 рецептов домашних скрабов. 15 рецептов похудательных и расслабляющих смесей для ванн. 30 рецептов массажных и уходовых масел для кожи. 50 рецептов обёртывания для похудения и масок от растяжек. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Евплова Л. А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Моя история	5
5 шагов к телу мечты	13
1 шаг. Питание	14
2 шаг. Здоровый сон	23
3 шаг. Физическая активность	26
4 шаг. Уход за телом	28
5 шаг. Решимость к изменениям!	31
Самые частые проблемы, которые может решить правильный уход за телом в домашних условиях	34
Уход за телом в домашних условиях	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Лилия Евплова**

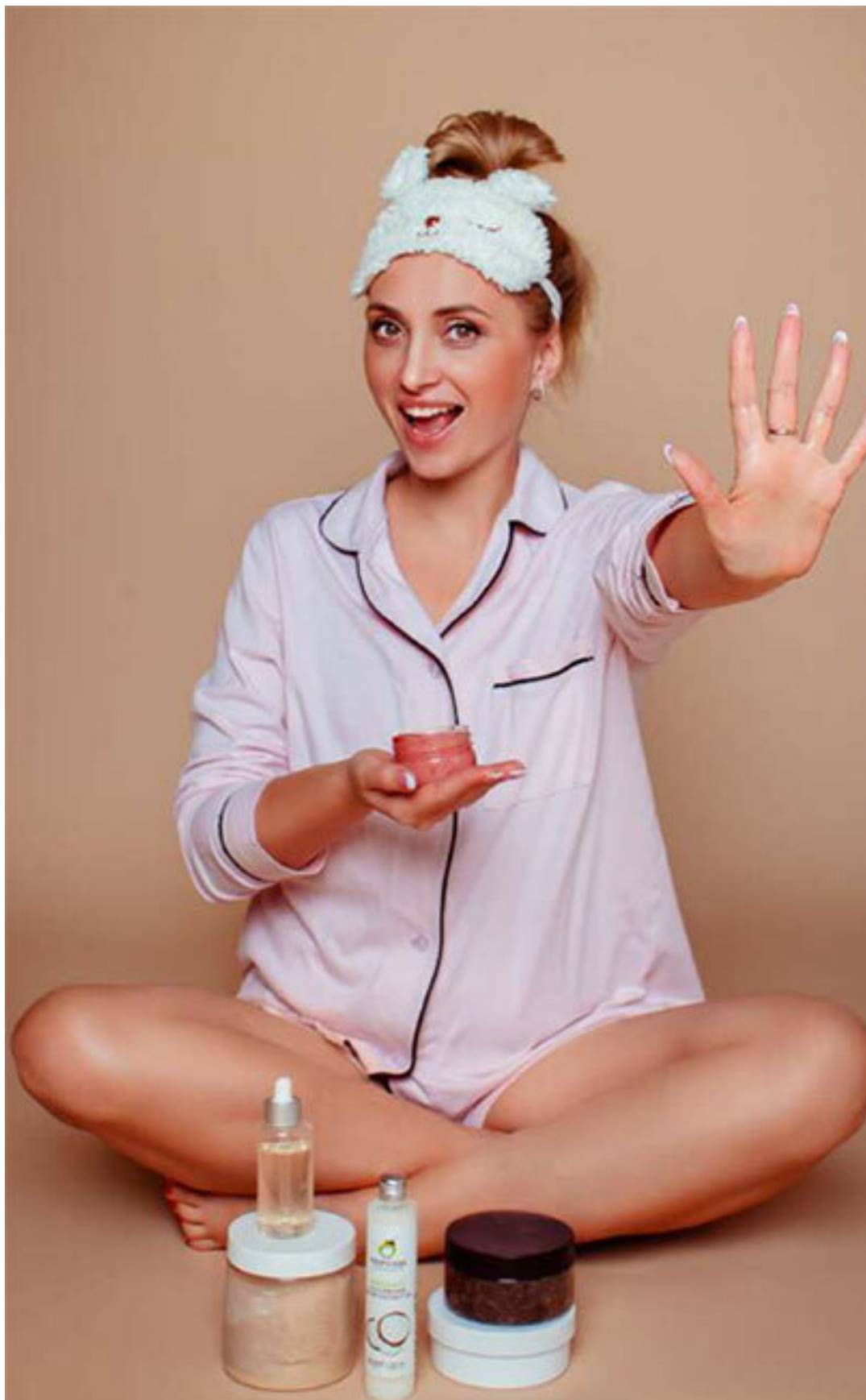
## **Бьюти-кухня Лилу**

### **Моя история**

Привет, девочки!

Меня зовут Лиля.

Я мама четырех деток и проблемы с изменением тела после беременности и родов мне ооочень знакомы!



Лишние килограммы, свисающая кожа на животе перетянутая швом от кесарева, растяжки, целлюлит – через всё это я проходила 4 раза, и отработала схему проверенную време-

нем! Сколько бы я не пыталась найти путь более простой и быстрый, но в итоге всё равно к ней возвращалась!

Первые роды у меня случились в возрасте 25 лет, путем кесарева сечения. В ожидании первого ребёнка я ела, как не в себя, абсолютно себя не ограничивая. В итоге последние месяцы беременности я провела на сохранении из-за жутких отёков!

Прибавила я тогда знатно, больше 25 кг, а учитывая мой небольшой рост 160 см, и изначальный вес в районе 50 кг, прибавка была огромной и опасной. За неделю до родов мне диагностировали симфизит и направили на плановое кесарево.

Первые роды для меня были огромным потрясением в психологическом плане. У нас появился новый член семьи, который стал управлять нашей жизнью, начались проблемы с мужем.

На стресс и недосып наложилось непринятие своего измененного тела. Шов после кесарева, огромный живот, свисающий над страшным шрамом, целлюлит и очень свежие воспоминания о добеременной фигуре вогнали меня в жуткую послеродовую депрессию!

Месяца два я приводила в порядок свою голову, училась жить в новых условиях и в новом теле.

Игорь родился в марте, пока я разбиралась со своей депрессией наступило лето... люди начали раздеваться... и вот тут я поняла, что пора заняться собой, своим внешним видом!

Я очень сильно загорелась этой идеей. Начала изучать литературу! Про очищение организма, здоровое и правильное питание, диеты, начала заниматься спортом. Делала я это дома под видеотренировки, найденные в ютубе, и много гуляла с коляской. В итоге мои усилия дали результаты, вес начал уходить, но мне не нравилась дряблость кожи, особенно в районе живота и целлюлит, даже с похудением все эти проблемы оставались!



И тут я наткнулась на блог, где девушка рассказывала, как она подтянула живот при помощи курса обёртываний с водорослями.

Для меня это было что-то новое, я начала искать, где в Ульяновске делают такие обертывания. Узнала, что эта процедура – дорогая, у меня хватило только на один сеанс, а делать нужно курсом 10–12 процедур.

Я решила научиться делать обертывания самостоятельно, в домашних условиях. Оказалось – это совсем не сложно и намного эффективнее. А в деньгах домашние обертывания выходили вообще копейки, вот так я увлеклась домашними рецептами красоты!



После второго и третьего кесарева, применяя отработанную схему, я восстанавливалась намного быстрее! Поняла, что наиболее эффективно работает комплексный подход из целого ряда процедур и средств, но главное – их все легко можно было делать дома, из обычных доступных всем ингредиентов.



А после четвёртого кесарева я уже с головой углубилась в изучение уходовой косметики и процедур, структуру кожи и способы воздействия на ее слои, что даже решила пройти обучение на косметолога, чтобы лучше понимать процессы, происходящие в кожных покровах при тех или иных воздействиях.

Это лето я посвятила себя профессии косметолога-эстетиста и получила диплом.

Сейчас мне 38 лет, с момента четвёртого кесарева прошло 3,5 года и я смогла в четвертый раз привести своё тело в порядок без пластики и уколов и в целом довольна им)

Это пособие я писала более полугода и собрала в нем лучшие домашние рецепты, проверенные мной с момента первых родов и которым и я пользуюсь до настоящего времени.



Это рецепты, которые не только ухаживают за кожей, но и корректируют фигуру. Рецепты, которые помогут решить самые распространенные женские проблемы:

- Целлюлит
- Растяжки
- Свисающий животик
- Дряблая кожа
- Лишние килограммы и сантиметры



На фото разница менее 2х месяцев!

Я хотела показать вам эффект именно от уходовых процедур, поэтому не придерживалась строго правильного питания и занималась спортом нерегулярно – 1–2 раза в неделю.

У меня получилось и у вас обязательно получится!

## 5 шагов к телу мечты

Моё пособие посвящено домашнему уходу за телом. Я обожаю эту тему, постоянно изучаю, пробую на себе, именно любовь к домашним процедурам подтолкнула меня освоить профессию косметолога-эстетиста, чтобы понимать «как все это работает изнутри». В пособии я собрала самые эффективные рецепты, которые не только ухаживают за нашим телом, но и улучшают его внешний вид. Благодаря им, вы уменьшите проявления целлюлита и растяжек, похудеете и вернете коже красоту и упругость! Но помните, самый эффективный путь к красивой фигуре начинается с комплексного подхода:



Изменить свой привычный уклад жизни в одночасье – довольно сложно. Можете менять ваши привычки и вводить новые ритуалы постепенно. При соблюдении всех моих рекомендаций, процесс изменения вашего тела будет легче и быстрее!

## 1 шаг. Питание





Корректировка питания – это первый шаг на пути к красивому телу. Вы можете по 10 раз в неделю заниматься в спортзале и везде ходить пешком, но тазик пельменей с майонезом на ночь сведут все усилия на нет. Чаще всего мы, девушки, хотим избавиться от лишних кило, а для этого нам нужно создать небольшой дефицит калорий.

### **КАК СОЗДАТЬ ДЕФИЦИТ ККАЛ БЕЗ ВРЕДА ОРГАНИЗМУ И НАЧАТЬ ХУДЕТЬ?**

Обговорим сразу: стройнеть, только урезая свой рацион питания, конечно можно, но это не очень здорово. К стройному и здоровому телу нужно идти комплексно: за счет снижения калорийности питания и за счет увеличения физической активности.



Сначала посчитаем сколько нужно ккал для удержания веса по формуле Миффлина-Сан Жеора, разработанной группой американских врачей-диетологов под руководством докторов Миффлина и Сан Жеора. Формула выдает необходимое вам количество ккал в сутки.

	<b>ДЛЯ МУЖЧИН</b> $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$
	<b>ДЛЯ ЖЕНЩИН</b> $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$

A – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

Минимальная активность:  $A = 1,2$ .

Слабая активность:  $A = 1,375$ .

Средняя активность:  $A = 1,55$ .

Высокая активность:  $A = 1,725$ .

Экстра-активность:  $A = 1,9$  (спортсмены, с ежедневными активными тренировками или те, кто выполняет тяжелую физическую работу)

Чтобы не возиться с расчетами – можете воспользоваться одним из онлайн калькуляторов для расчета калорий

<https://www.calc.ru/kalkulyator-kalorii.html>

<https://lifelife.ru/special/rasschitat-normu-kalorij/>

**ВАЖНО.** Запомните: очень вредно для нашего организма снижать калорийность ниже 1200 ккал сутки (мужчинам – ниже 1600 ккал), потому что вы введете организм в голодное положение и нехватку энергии. Если в расчетах у вас выходит, к примеру, калорийность для похудения 1100 ккал, ешьте всё-таки на 1200 ккал, а на сжигание 100 ккал добавьте физические упражнения!

Очень важно и качество питания. Я перепробовала много диет и схем питания, и поняла, что здоровее правильного сбалансированного питания – ничего нет.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

### № 1. Подсчет калорий



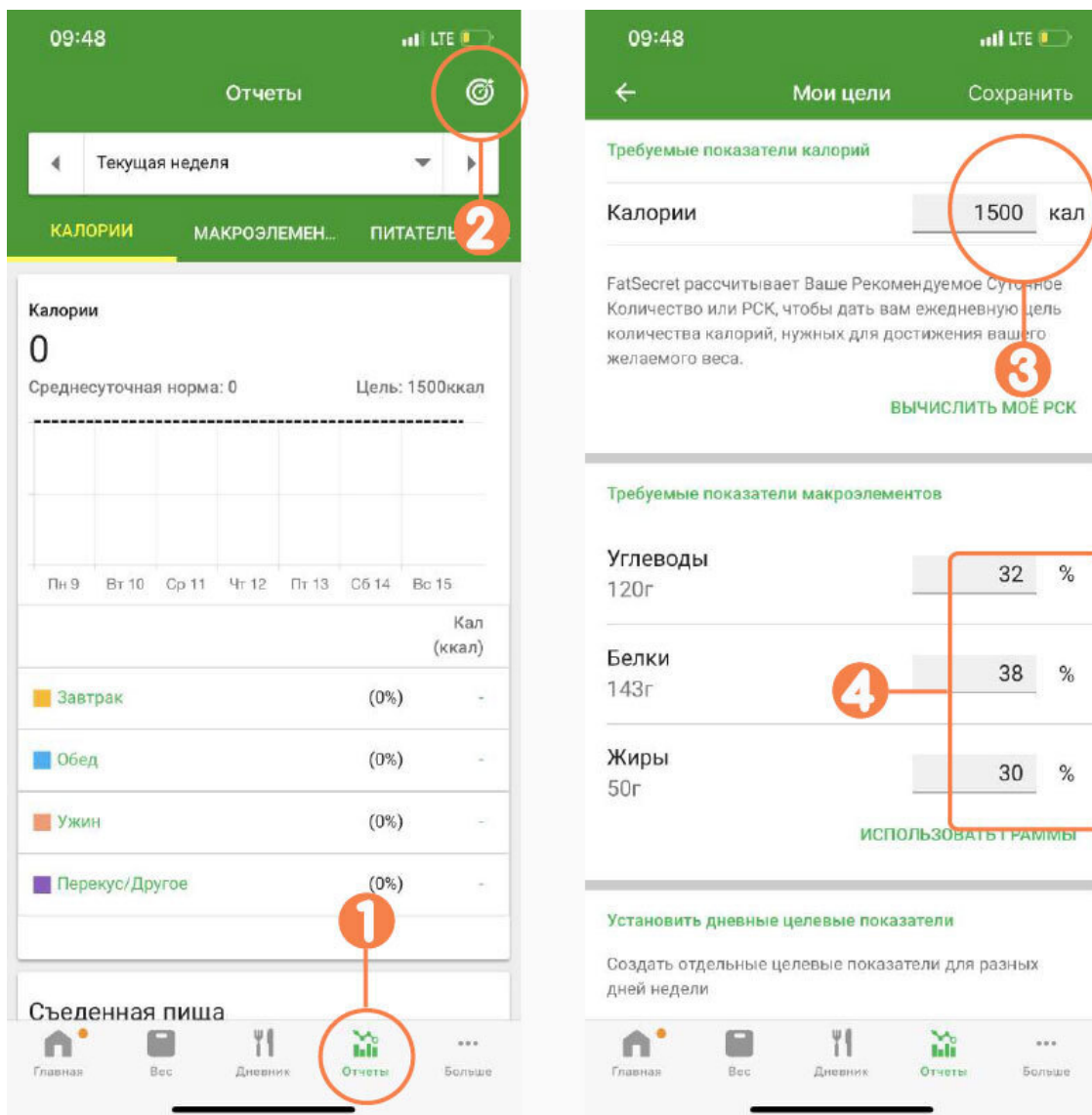
Для этого нам понадобятся кухонные весы и приложение FatSecret! Это самое популярное бесплатное приложение для подсчета калорий, им пользуются почти все, и я не исключение!

Считать калории в этом приложении очень просто! Вбейте в поисковике то, что вы хотите съесть, и приложение автоматически калории, белки, жиры и углеводы. В базе очень много продуктов, в том числе и готовых от разных фирм. Взвешивать порции конечно напрягает, но после недели взвешиваний и подсчетов калорий, вы уже будете ориентироваться, сколько весит

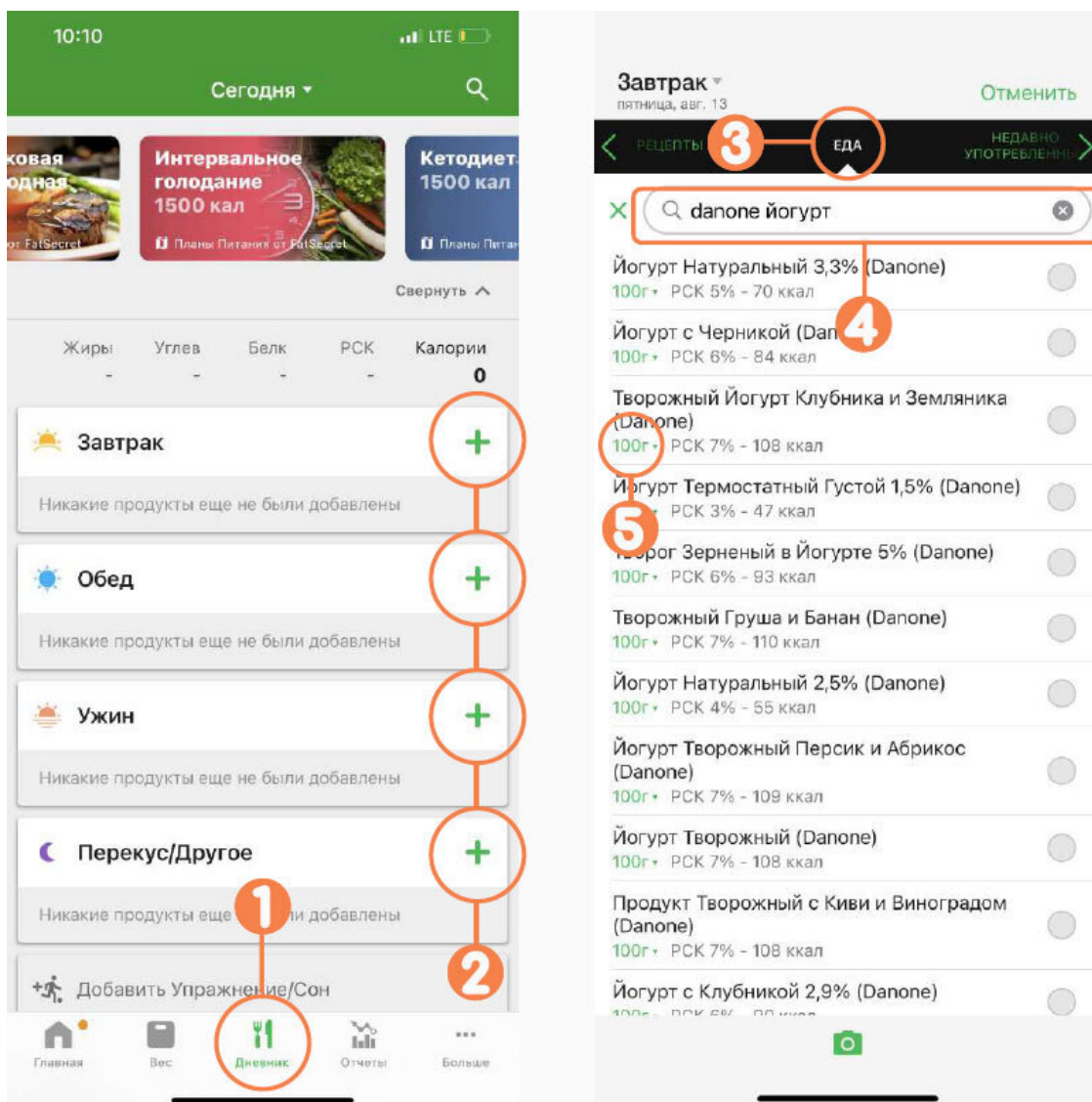
ваша порция, какая она должна быть по размеру, от каких продуктов лучше воздержаться и так далее

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИЛОЖЕНИЕМ:

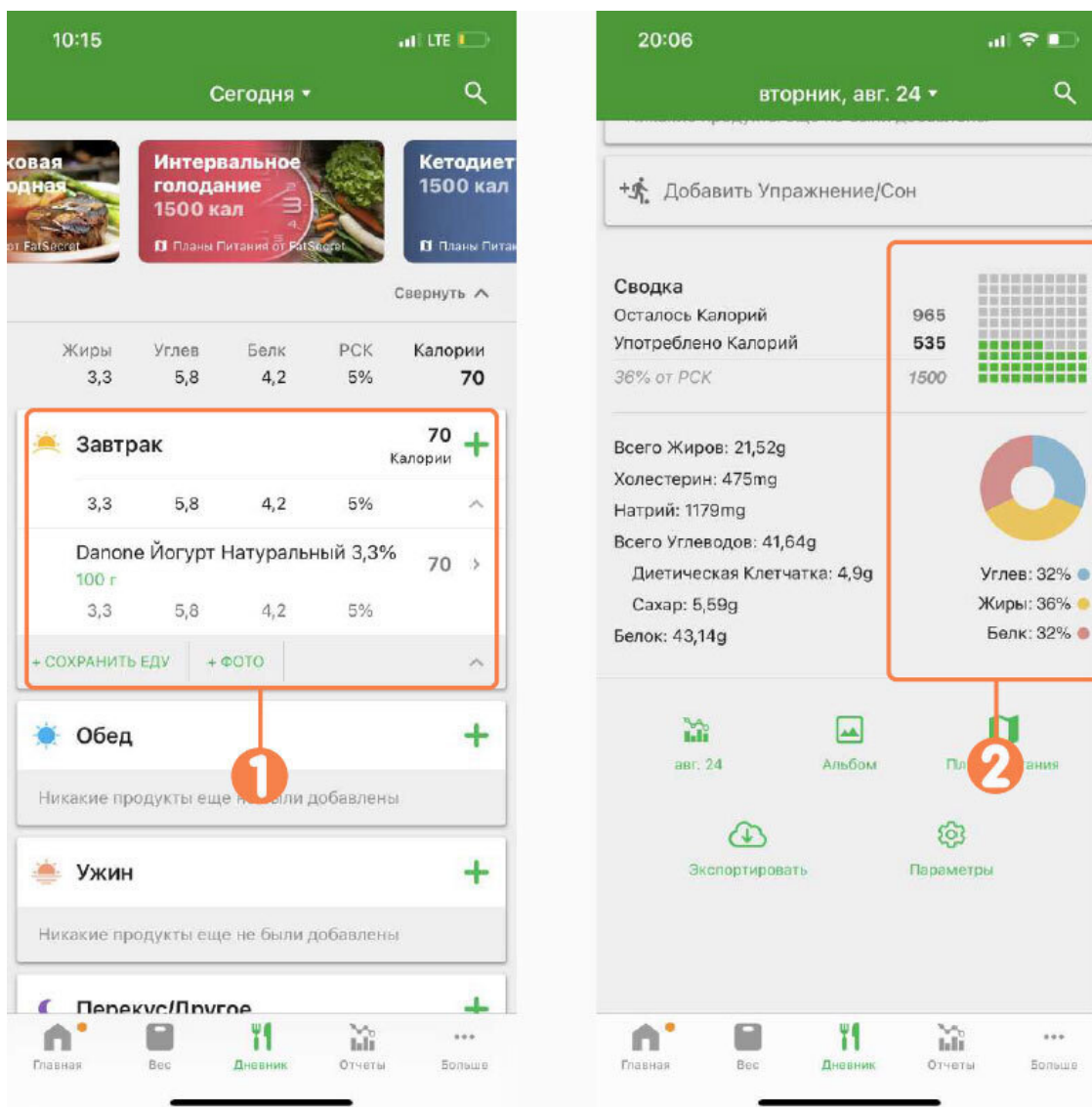
### 1. Устанавливаем нужную калорийность и соотношение БЖУ



1. Заходим в отчеты
2. Выбираем «ЦЕЛ И»
3. Вбиваем свою калорийность
4. Выставляем проценты БЖУ, у меня стоят именно такие проценты, это для комфортного сбалансированного похудения
2. Добавляем в дневник, все то что мы едим в течении дня.



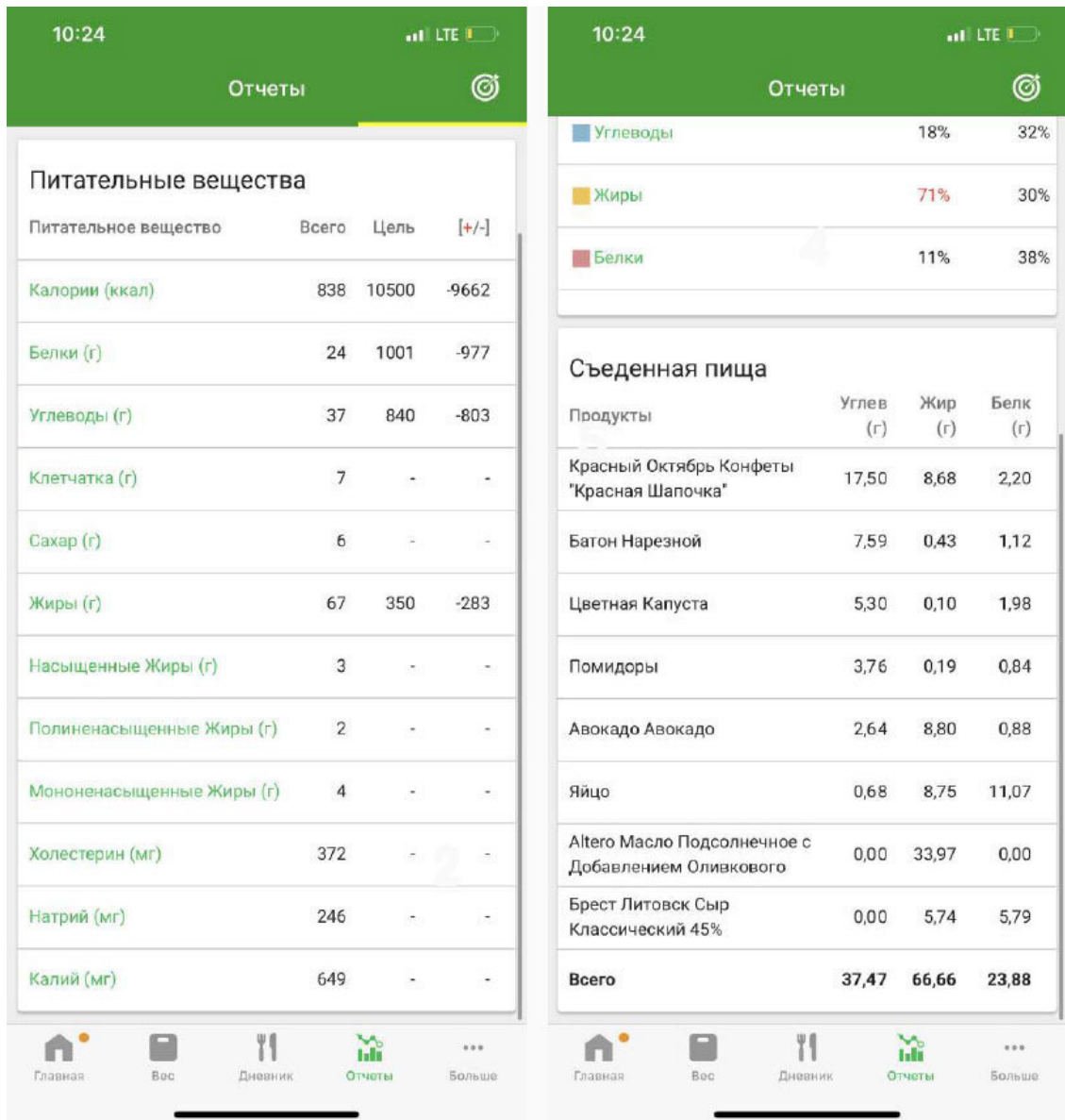
1. Заходим в Дневник питания
2. Нажимаем плюс, чтобы вбить то, что вы съел и
3. После нажатия «+» вы попадаете во вкладку еда
4. Далее в поисковой строке набираете название продукта или блюда. Приложение предлагает целый список продуктов в любых вариациях! Такой базы продуктов вы больше нигде не найдете.
5. Также для более точного подсчета можно менять вес съеденного.



1. После выбора продукта нажимаем «сохранить», он высвечивается в вашем Дневнике с разложенным по полочкам КБЖУ. И так вбиваем продукты весь день.

2. Вот так наглядно видно в течении дня сколько калорий вы уже съели и сколько можно еще съесть.

3. Приложение считает не только съеденные калории, но и баланс жиров, белков и углеводов, а также показывает насколько была полезна и насыщена питательными веществами ваша пища!



## № 2. Контроль соотношения БЖУ

Очень важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов, чтобы не было чувства голода, и организм получал все необходимое.

### Соотношение белков, жиров и углеводов



### № 3. Отказ от простых углеводов или их замена

Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. Вместо белого хлеба – берите цельнозерновой, вместо очищенного риса, можно взять неочищенный, басмати, благо сейчас в магазинах большой выбор. Рафинированный сахар – основной источник простых углеводов. Заменить его можно фруктами и ягодами, в которых содержатся полезные для организма клетчатка, витамины, минералы. Для любителей или приготовления домашних сладостей можно использовать натуральный сахарозаменитель. Мне не очень нравится привкус стевии, я остановила свой выбор на заменителе сахара «ФитПарад № 7» – зелёный.



## № 4/ Разнообразие продуктов

Включайте в меню больше различных продуктов, чтобы организм получал из еды полный комплекс полезных веществ. Ешьте как можно больше сезонных продуктов – в них содержится максимум полезных веществ.

## № 5. Правильная термическая обработка

Отдавайте предпочтение тушеным, паровым, запеченным, приготовленным на гриле и отварным блюдам. Если уж сильно хочется жареного, используйте антипригарную сковороду с минимумом растительного масла.

## № 6. Режим питания

Режим приема пищи – залог хорошего метаболизма и отсутствия чувства голода. В идеале у нас должно быть три основных приема пищи и пара перекусов, но я часто перекусы объединяю с ближайшим основным приемом пищи. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна, чтобы еда успела усвоиться. Старайтесь после 16.00 не употреблять углеводы, а только клетчатку и белки.

## № 7. Питьевой режим

Пьем воду! Сладкие газировки – исключаем. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл воды на 1 кг веса. Например, для человека весом 50 кг необходимо 1,7 л, 60 кг – 2,1 л, 70 кг – 2,4 л, 80 кг – 2,8 л воды каждый день. Я рекомендую пить воду из бутылок, негазированную. Фильтрованная – тоже ничего, но не такая вкусная и полезная! Мои «любимки» – Архыз, Пилигрим, Волжанка.

Чтобы не забывать – носите с собой бутылочку воды или скачайте приложение, которое будет вам напоминать, что пришло время попить:



Plant Nanny



Drink water



Вода  
и напоминание  
пить воду

## 2 шаг. Здоровый сон



Учёными давно доказано, что те, кто мало спят быстрее набирают лишний вес и тяжелее худеют. И дело не только в усталости или потере энергии, но и выработке определенных гормонов.

Вы знали, что нужно ложиться спать до **23:00**? Ночью, в затемненной комнате, начинают активно вырабатываться соматотропин и мелатонин. Это 2 гормона, обладающие мощным восстанавливающим и липолитическим эффектом.

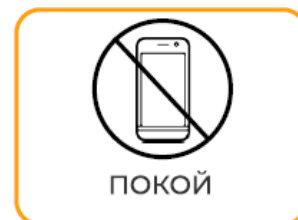
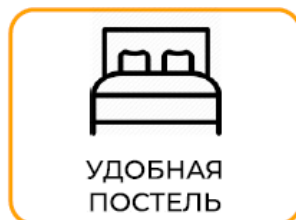


Ложась спать позже 23 часов – мы сознательно лишаем себя дополнительной возможности похудеть и выглядеть моложе. Ну и конечно сон – лучшее лекарство от стресса. А стресс мы очень любим заедать, да и большинство болячек у нас провоцирует именно стресс!

Ложась спать позже 23 часов – мы сознательно лишаем себя дополнительной возможности похудеть и выглядеть моложе. Ну и конечно сон – лучшее лекарство от стресса. А стресс мы очень любим заедать, да и большинство болячек у нас провоцирует именно стресс!

Здоровый сон должен длиться около 6–8 часов. Если вы спите гораздо меньше – начинает активно вырабатываться гормон стресса кортизол, который помогает синтезировать жировую массу в области боков и бёдер.

Поэтому всем худеющим важно ложиться до 23:00 и хорошо выспаться. Сделать это очень просто! В 22.00 ставим телефон на зарядку, в режим «самолет» и забываем о нем до утра!



### 3 шаг. Физическая активность



На одном дефиците калорий похудеть, конечно, можно, но для здоровья нужна и постоянная физическая активность. Даже умеренная физическая нагрузка даёт нам разгон лимфатической системы – а это избавляет от отеков, застоя жидкости в мышцах, укрепление иммунитета. Не обязательно пропадать в спортзале или подавать заявку на марафон. Достаточно просто регулярной, ежедневной ходьбы. Ведь даже худой человек, отекая, выглядит полным, нездоровым, рыхлым. Что же говорить про тех, у кого есть лишний вес + отёки.

Движение – жизнь! Обязательно и абсолютно всем нужна физическая активность. Кстати, когда ты постоянно чем-то занята, о еде думаешь меньше. Конечно, было бы идеально ходить регулярно в спортзал, к грамотному тренеру, но не все могут этого себе позволить.



#### **Что может помочь, когда хочется, но не получается?**

- **Ходьба**

Хорошо бы 10 тысяч шагов ежедневно. Мне помогают себя контролировать и мотивировать – «яблочные» часы и график, которые они рисуют, но и в любом фитнес-бра слете есть такие функции!

Если у вас нет фитнес браслета – не проблема. Скачайте себе приложение на телефон. Только для верного подсчета, придётся везде ходить с ним)

Самые классные приложения для подсчёта шагов:



- **Спорт по душе**

Можно долго и терпеливо мотивировать себя на спортзал, а можно бегом бежать на зумбу.

- **Просто больше двигаться**

Идти на прогулку с ребенком не во двор, а в ближайший парк. Забывать иногда про машину и ходить пешком. Утром не тупить с телефоном, а пританцовывать под музыку.

- **Хитрые секреты**

Начинайте ваше утро с зарядки и упражнений, которые разгоняют лимфу! Лимфодренажные упражнения способны не только разгонять лимфу, но и уменьшать отёчность, укреплять сосуды и убирать целлюлит.

### **Мои любимые лимфодренажные упражнения:**

100 прыжков по утрам, натошак (даже без воды!!). Строго соблюдая технику — держим грудь, подскакиваем отталкиваясь пятками от пола. Противопоказания к лимфодренажным прыжкам – беременность, засушенный варикоз. Более щадящими являются прыжки Микулина — это когда приподнимаешься на носках и с силой опускаешься на пятки

Тараканчик. Отличное упражнение для тех, кому противопоказаны прыжки. Ложитесь на спину, поднимаете руки и ноги и начинаете ими трясти. Очень похоже на таракана, который пытается перевернуться)

Приседания по Неумывакину. Илья Павлович - профессор, доктор медицинских наук, до старости сохранил отличное здоровье и силу духа. А его приседания до сих пор называют «приседаниями от всех болезней». Я их делаю постоянно, кто не видел из в сторис — держите ссылку: <https://youtu.be/YsLpKrEKMxk>

## 4 шаг. Уход за телом



И вот мы подошли к **основной теме моего пособия**. Уход за телом носит не только визуально-полезный эффект, он также оздоравливает наше тело, ведь многие процедуры, о которых я вам подробно расскажу в этом пособии:

- ✓ улучшают кровообращение
- ✓ выводят токсины
- ✓ борются с целлюлитом и растяжками
- ✓ подтягивают и омолаживают нашу кожу
- ✓ разгоняют лимфу
- ✓ снимают отечность
- ✓ напитывают нашу кожу полезными витаминами и микроэлементами
- ✓ расслабляют и наполняют женской энергией
- ✓ делают нас красивее, а это **ОЧЕНЬ ВАЖНО** для нас, девочек, ведь когда мы чувствуем себя красивыми – прибавляется уверенность в себе, да и просто улучшается настроение!

Уход за телом, это про любовь к себе и своему телу! В этом пособии я расскажу вам:

- о пользе массажей, и как легко их можно делать самой, в домашних условиях
- о пользе натуральных масел, которые творят чудеса
- о домашних скрабах и обертываниях, которые помогут вам похудеть, избавят от целлюлита, растяжек, и подтянут дряблую кожу



Благодаря моему пособию вы сэкономите много денег. Ведь готовые косметические средства и салонные процедуры стоят прилично, а такие процедуры нужно делать курсом.

**Давайте посчитаем выгоду на примере курса обертываний:**



**Освоив домашний уход только на курсе обертываний вы сэкономите практически 45 000 рублей!**

Конечно это грубый подсчет, все зависит от того, какие ингредиенты вы будете использовать – можно купить молотый кофе по 150 рублей за 250 гр, а можно и за 1000 рублей, а если самой намолоть зерна – выйдет еще дешевле. Даже если вы возьмёте компоненты в три раза дороже – курс обойдётся вам всего в 1950 р!

Разница в цене сумасшедшая! Выгода очевидна!

В этом пособии я собрала для вас самые крутые домашние рецепты скрабов, обертываний, массажных масел и еще много всего интересного!

## **5 шаг. Решимость к изменениям!**



Можно долго рассуждать и мечтать о красивой фигуре, но движение вперед будет, только если вы начнете применять знания на практике! Если вы читаете эти строки – значит вы уже готовы к переменам!



С сегодняшнего дня начинаем следить за своим питанием, больше двигаться, ложиться спать пораньше и без телефона, ну и конечно любить и ухаживать за своим телом.

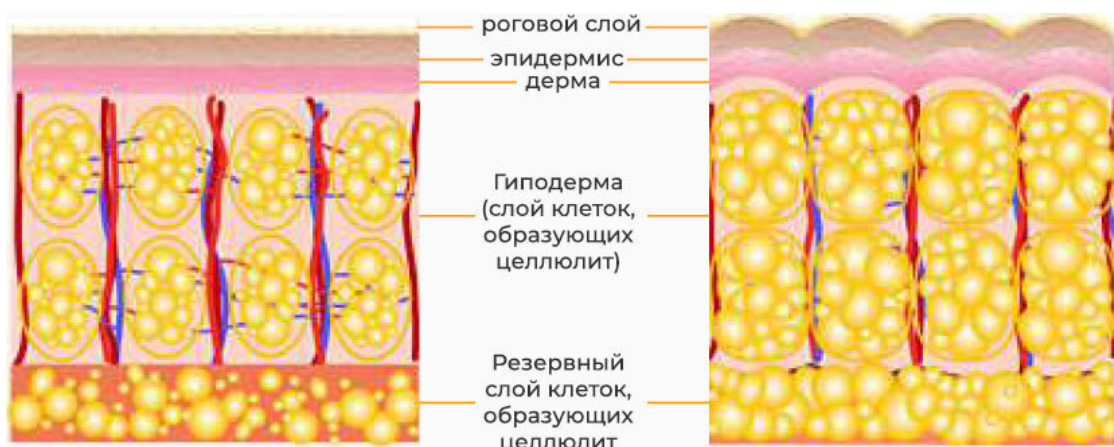
## Самые частые проблемы, которые может решить правильный уход за телом в домашних условиях

Поговорим об эффективных домашних процедурах по уходу за телом. Массаж, скрабирование, увлажнение и питание кожных покровов, маски и обертывания воздействуют не только на качество кожи, но и запускают процессы жиросжигания в проблемных местах. Происходит это благодаря правильной технике, активным компонентам в составе домашних средств и регулярности процедур.

**Правильный домашний уход за телом поможет вам эффективно бороться с такими проблемами, как:**

### № 1. Целлюлит

Обертывания, массаж, скрабирования оказывают отличный антицеллюлитный эффект за счет выведения лишней жидкости, устранении отечности и улучшения микроциркуляции в жировой ткани. Ведь целлюлит – это локальное увеличение жировых клеток, которые перестают выделять продукты своей жизнедеятельности, зато с удвоенной силой накапливают жир и всасывают все подряд: лишнюю жидкость, токсины, шлаки. С жировыми клетками происходит тоже самое, что в таких случаях происходит с людьми – они толстеют. В результате клетки, перетянутые разросшейся соединительной тканью, начинают выпирать наружу теми самыми бугорками, образуя «апельсиновую корку» на вашем теле. Поэтому целлюлит встречается не только у людей с лишним весом, но и у худеньких девушек.



**Целлюлит развивается в несколько стадий:**

#### **1 стадия:**

Отечная, характеризуется накоплением внутритканевой жидкости, нарушением микроциркуляции. Заметен только при щипке кожи на бедрах;

#### **2 стадия:**

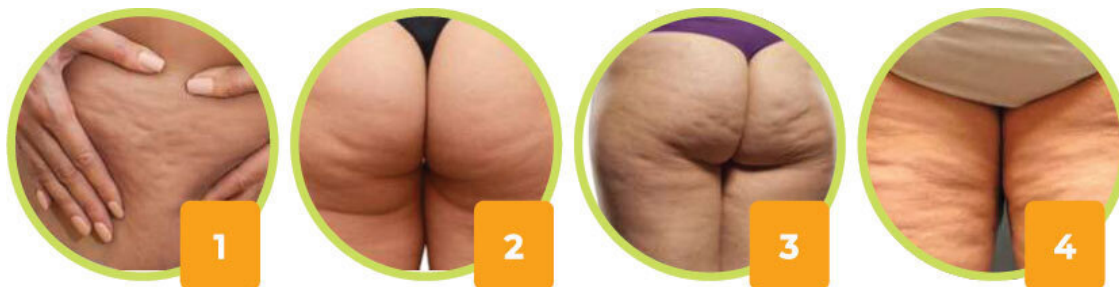
Отличается усугублением микроциркуляции, гипертрофией соединительной ткани и еще большим скоплением жидкости. «Апельсиновая корка» уже заметна на коже даже в расслабленном состоянии;

### **3 стадия:**

Определяется нарушением клеточного метаболизма, бледностью кожи, снижением ее температуры, расширением кровеносных сосудов, а также усиливающимися неровностями кожи;

### **4 стадия:**

Характеризуется скоплением жировых клеток, которые формируют макроузлы, не только видимые на коже, но и подвижные, и даже болезненные при ощупывании.

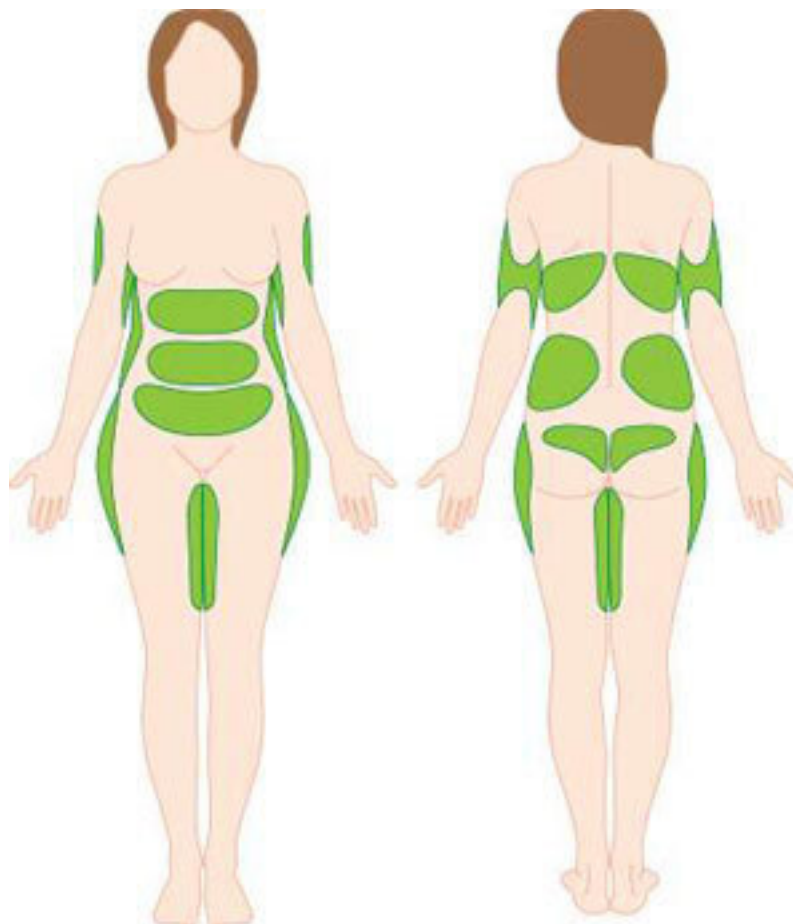


Посмотрите на фото и на свои бедра, так вы сможете определить, на какой стадии находится ваш целлюлит. С1 и 2 стадией – обертывания отлично справляются! Если у вас 3 стадия целлюлита – потребуется больше времени и усилий, а при 4-ой я бы рекомендовала еще и обследоваться изнутри, сдать анализы на гормоны. И помните, что борьба с «апельсиновой коркой» дает отличный эффект ТОЛЬКО в комплексном подходе с корректировкой образа жизни!

А это – правильное питание (желательно с небольшим дефицитом калорий), физическая активность, полноценный отдых, здоровый крепкий сон, отказ от курения и соблюдение питьевого режима (я покупаю себе 1.5 литровую бутылку воды на день, которая только моя) и обязательно выпиваю ее в течении дня!)

## **№ 2. Жировые отложения локально**

Самые ненавистные жиросотложения скапливаются у нас на животе, боках, бедрах и очень часто на руках выше локтевого сустава. И кто бы что ни говорил – я заметила на себе, что эти зоны худеют самыми последними. Объяснение простое – именно в таких местах у нас нарушено кровообращение и отток лимфы!



При дефиците калорий жир сжигается в первую очередь там, где у нас больше подвижности, где не нарушено кровообращение, а все потому что оттуда брать запасы организму гораздо проще! Поэтому, часто при похудении очень быстро «уходит» лицо, грудь, в лучшем случае ноги. А чтобы начинал исчезать жир в районе живота – приходится прикладывать массу усилий. **Почему?**



Когда жировой ткани больше нормы, происходит нарушение в работе лимфатической системы. Лимфа в нашем организме выполняет много важных функций, одна из которых – это участие в процессе выведения токсичных веществ и шлаков из нашего организма: лекарств, вредной пищи, пищевых добавок, атмосферных загрязнений и так далее. А плохая работа лимфотока является препятствием в борьбе с лишним весом.

Нарушение лимфотока приводит к ухудшению кровоснабжения клеток и увеличению хрупкости сосудов. В клетках замедляются обменные процессы, плохо поступает кислород, витамины, скапливаются токсины. И если ничего не предпринимать, не менять свой образ жизни – проблемы со здоровьем накапливаются как снежный ком, а визуально все это превращается в целлюлит и избыточные жировые отложения.

#### **Однако не все потеряно!**

Домашние процедуры, стимулирующие кровообращение и лимфоток, отлично помогают в борьбе с жировыми отложениями именно в проблемных местах!

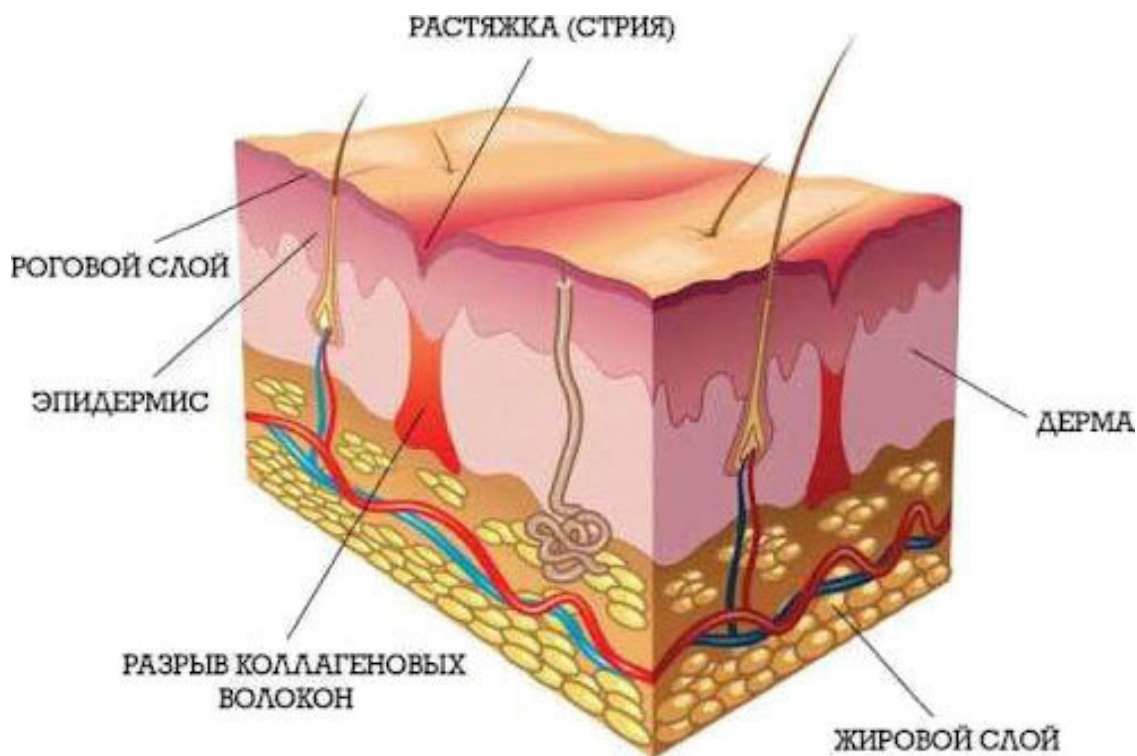
Их регулярное проведение ускоряют обмен веществ, улучшают лимфоток и циркуляцию крови. Благодаря этому активизируются обменные процессы в тканях, ускоряется метаболизм и процесс рассасывания подкожного жира. Если вы находитесь на дефиците калорий в питании – ваш организм, с большей вероятностью, будет топить жировые клетки именно из проблемных зон! И пусть все вокруг твердят, что похудеть локально невозможно – на своем примере я поняла: это реально, если работать в комплексе с корректировкой питания и улучшением состояния кожи.

### **№ 3. Потеря тонуса кожи и растяжки**

При помощи несложных домашних косметических процедур очень легко вернуть тонус коже, уменьшить проявление растяжек и даже “фаргук” на животе, который образуется после

родов или похудения. Самые классные процедуры в этом плане: массажи, в том числе и массаж сухой щеткой, скрабы, обертывания, специальные масляные смеси и кремы.

Моя любимейшая процедура для улучшения тонуса кожи – это обертывания. Потому, что в ней есть этап массажа, скрабирования, мощной напитки кожи полезными и активными компонентами. В результате создания «парникового эффекта» при помощи пищевой пленки, происходит усиленное воздействие активных компонентов маски на кожу. Финишный уход добавляет еще пару плюсов в эту действительно «королевскую процедуру».



Обертывание – это мощнейшая процедура по приведению кожи в тонус. Глиняные, водорослевые, шоколадные, кофейные, медовые – все они оказывают мощный лифтинг-эффект и выравнивают рельеф кожи после курса процедур! Для восстановления растянутой кожи на животе мне помогли водорослевые и медовые обертывания. Для уменьшения проявления растяжек хорошо помогают – глина и мед, а с жировыми отложениями отлично справляются – горчица и перец.

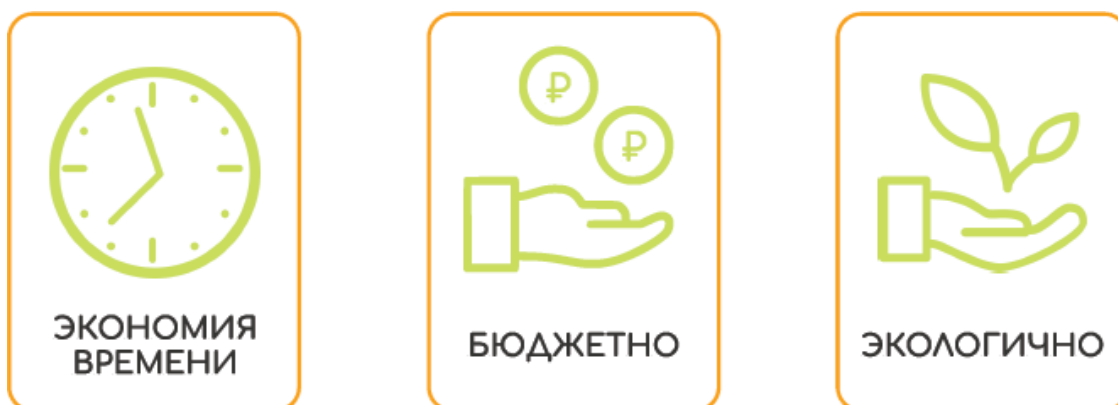
## Уход за телом в домашних условиях

Мы все знаем об уходе за лицом, а вот про уход за телом – часто забываем, а зря! Ведь наша кожа едина, и это самый большой орган человеческого организма, его площадь составляет около 20 тысяч квадратных сантиметров и на него приходится примерно 16 % всего веса. Кожа служит защитой между внешним и внутренним миром человека, нашим организмом.

Она выполняет массу жизненно необходимых функций: регулирует тепловой режим, сохраняет энергию, защищает от механических воздействий, бактерий, обезвоживания, токсинов и других вредных факторов. Она точно заслуживает нашего внимания, заботы и ухода!

Проще всего ухаживать за телом дома, потому что именно дома мы можем выкроить хотя бы 10–20 минут в день для себя любимой! А еще освоение домашних процедур сэкономит ваш бюджет, ведь салонные процедуры, особенно на тело, стоят дорого. И еще один немаловажный фактор в поддержку именно домашнего ухода – это экологичность и свежесть компонентов, полный контроль над тем, что вы делаете, как и каким составом.

### Три главных плюса в домашнем уходе:



### ПЛАН ДОМАШНИХ ПРОЦЕДУР



### **Периодичность процедур**

- **Скраб** – делаем 5–10 минут, 1–2 раза в неделю.
- **Самомассаж ручной** – 10.-30 минут, т. к. речь идет о самомассаже, он не такой интенсивный, как у массажиста, его можно делать каждый день, либо через день.
- **Массаж сухой щеткой** – 10–15 минут, можно делать через день
- **Массаж душем** – если у вас он получается комфортным, можно делать каждый день, если интенсивный -2–3 раза в неделю.

## **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.