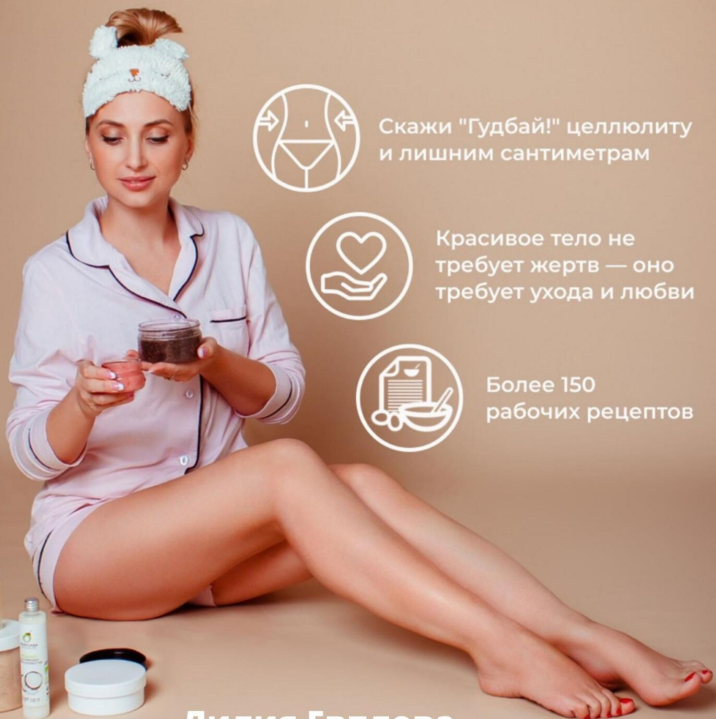


Авторское пособие

БЬЮТИ-КУХНЯ ЛИЛУ



Скажи "Гудбай!" целлюлиту
и лишним сантиметрам



Красивое тело не
требует жертв — оно
требует ухода и любви



Более 150
рабочих рецептов

Лилия Евпова

Домашние рецепты и процедуры
для гладкой кожи и стройной фигуры

Лилия Альбертовна Евплова

Бьюти-кухня Лилу

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69446725

SelfPub; 2023

Аннотация

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.

Содержание

Моя история	4
5 шагов к телу мечты	15
1 шаг. Питание	17
2 шаг. Здоровый сон	33
3 шаг. Физическая активность	37
4 шаг. Уход за телом	41
5 шаг. Решимость к изменениям!	45
Самые частые проблемы, которые может решить правильный уход за телом в домашних условиях	48
Уход за телом в домашних условиях	57
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Лилия Евллова

Бьюти-кухня Лилу

Моя история

Привет, девочки!

Меня зовут Лиля.

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



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



ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ИГОРЯ И ПОЛТОРА СПУСТЯ

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 про-

цедура – 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!

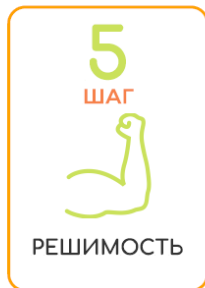
Я хотела показать вам эффект именно от уходовых проце-

дур, 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 физиче-

СКОЙ 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.



ДЛЯ МУЖЧИН

$$(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$$



ДЛЯ ЖЕНЩИН

$$(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$$

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://lifehacker.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



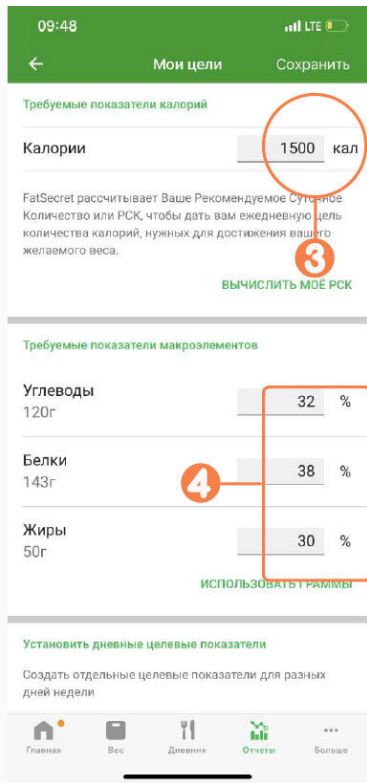
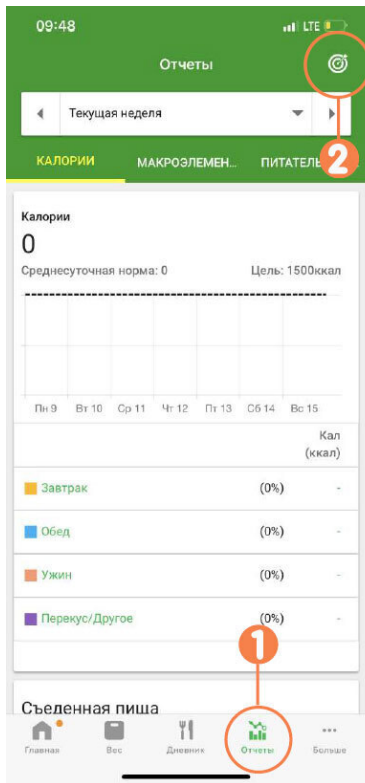
Для этого нам понадобятся кухонные весы и приложение FatSecret! Это самое популярное бесплатное приложение для подсчета калорий, им пользуются почти все, и я не исключение!

Считать калории в этом приложении очень просто! Вбей-

те 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

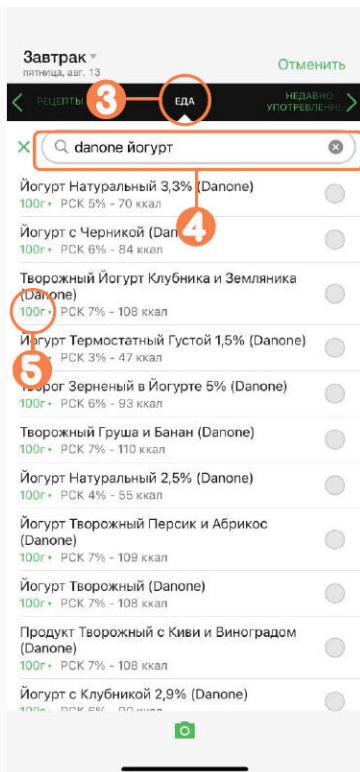
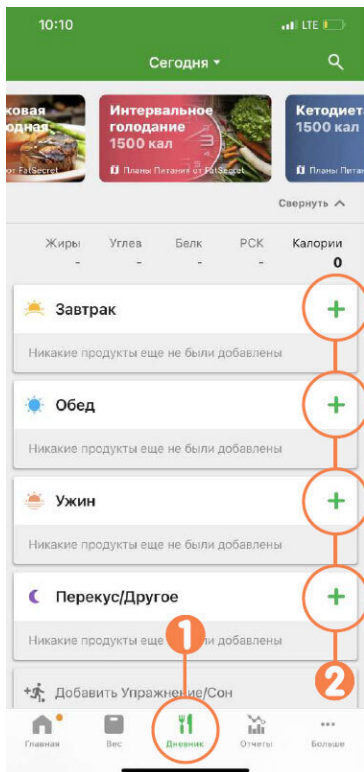
2. Выбираем «ЦЕЛИ»

3. Вбиваем свою калорийность

4. Выставляем проценты БЖУ, у меня стоят именно такие проценты, это для комфортного сбалансированного похудения

НИЯ

2. Добавляем в дневник, все то что мы едим в течении дня.



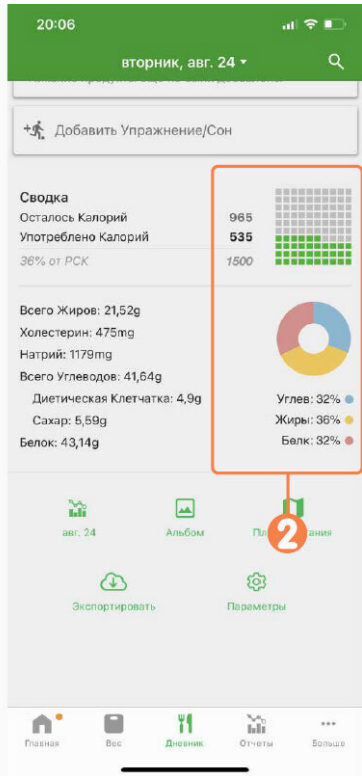
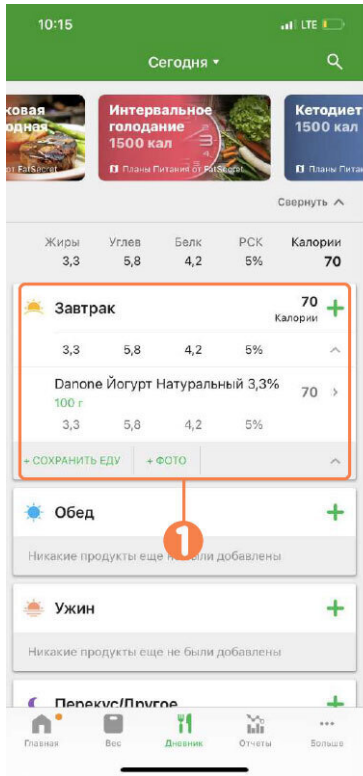
1. Заходим в Дневник питания

2. Нажимаем плюс, чтобы вбить то, что вы съели 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 вывешивается 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 кало-

рии, но и баланс жиров, белков и углеводов, а также показывает насколько была полезна и насыщена питательными веществами ваша пицца!

10:24 LTE

Отчеты

Питательные вещества

Питательное вещество	Всего	Цель	[+/-]
Калории (ккал)	838	10500	-9662
Белки (г)	24	1001	-977
Углеводы (г)	37	840	-803
Клетчатка (г)	7	-	-
Сахар (г)	6	-	-
Жиры (г)	67	350	-283
Насыщенные Жиры (г)	3	-	-
Полиненасыщенные Жиры (г)	2	-	-
Мононенасыщенные Жиры (г)	4	-	-
Холестерин (мг)	372	-	-
Натрий (мг)	246	-	-
Калий (мг)	649	-	-

Главная Вес Дневник **Отчеты** Больше

10:24 LTE

Отчеты

Углеводы	18%	32%
Жиры	71%	30%
Белки	11%	38%

Съеденная пицца

Продукты	Углев (г)	Жир (г)	Белк (г)
Красный Октябрь Конфеты "Красная Шапочка"	17,50	8,68	2,20
Батон Нарезной	7,59	0,43	1,12
Цветная Капуста	5,30	0,10	1,98
Помидоры	3,76	0,19	0,84
Авокадо Авокадо	2,64	8,80	0,88
Яйцо	0,68	8,75	11,07
Altero Масло Подсолнечное с Добавлением Оливкового	0,00	33,97	0,00
Брест Литовск Сыр Классический 45%	0,00	5,74	5,79
Всего	37,47	66,66	23,88

Главная Вес Дневник **Отчеты** Больше

№ 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

ся 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

Пьём 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!



ШТОРЫ



УДОБНАЯ
ПОСТЕЛЬ



ПОКОЙ



ПРИНЯТИЕ
ВАННЫ



КОМФОРТНАЯ
ТЕМПЕРАТУРА



ВЛАЖНОСТЬ

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

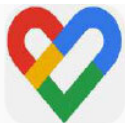
Хорошо бы 10 тысяч шагов ежедневно. Мне помогают себя контролировать и мотивировать – «яблочные» часы и график, которые они рисуют, но и в любом фитнес-бра слете есть такие функции!

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:



Stepz



Google Fit



Fitbit

- **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, натощак (даже без воды!!). Строго соблюдая технику — держим грудь, подсакиваем 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 подоברались 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

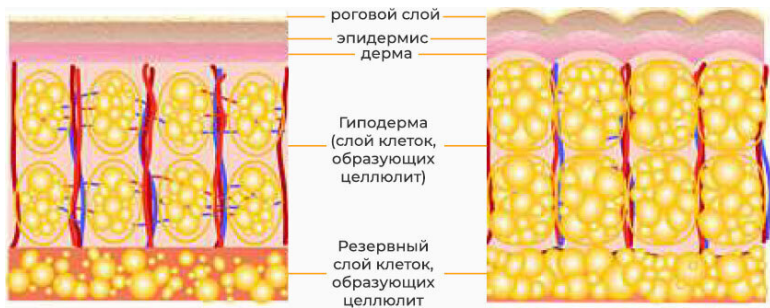
Поговорим об эффективных домашних процедурах по уходу за телом. Массаж, скрабирование, увлажнение и питание кожных покровов, маски и обертывания воздействуют не только на качество кожи, но и запускают процессы жиросжигания в проблемных местах. Происходит это благодаря правильной технике, активным компонентам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

ляции 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:

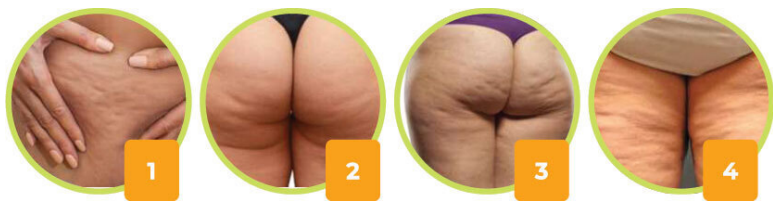
Отличается усугублением микроциркуляции, гипертрофией соединительной ткани и еще большим скоплением жидкости. «Апельсиновая корка» уже заметна на коже даже в расслабленном состоянии;

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.



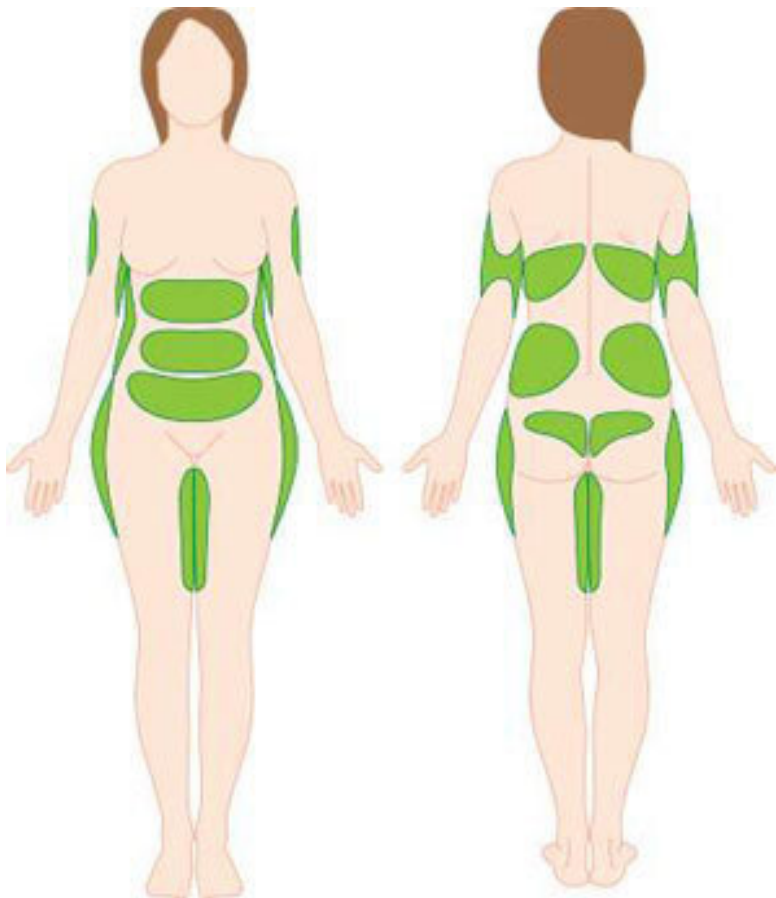
Посмотрите на фото и на свои бедра, так вы сможете определить, на какой стадии находится ваш целлюлит. С1 и 2 стадией – обертывания отлично справляются! Если у вас 3 стадия целлюлита – потребуется больше времени и усилий, а при 4-ой я бы рекомендовала еще и обследоваться изнутри, сдать анализы на гормоны. И помните, что борьба с «апель-

синовой 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 жиरोотложения 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 запа-

сы 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!

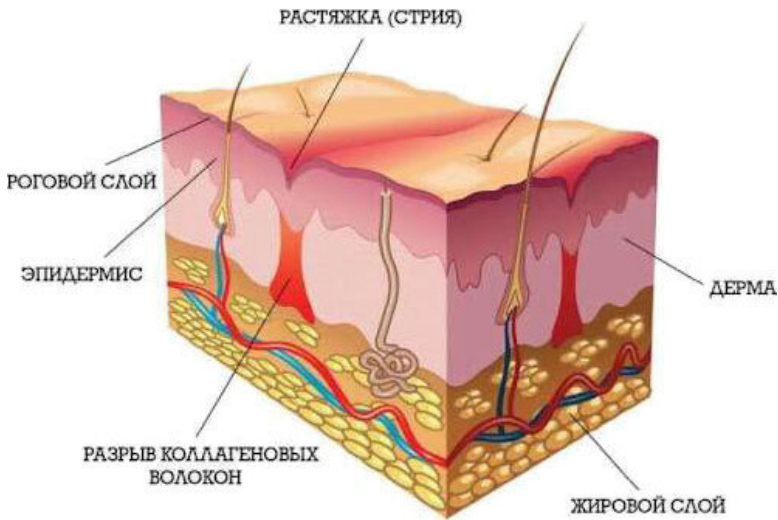
Домашние процедуры, стимулирующие кровообращение и лимфоток, отлично помогают в борьбе с жировыми отложениями именно в проблемных местах!

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 коррективной питанием 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 “фартук” 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, наши 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:



ЭКОНОМИЯ
ВРЕМЕНИ



БЮДЖЕТНО



ЭКОЛОГИЧНО

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.