Автор: Administrator
24.11.2013 11:51 - Обновлено 13.12.2013 08:32



Общеизвестно, что издавна красивая фигура восхищала и заставляла преклоняться. Если рассмотреть все шедевры мировой живописи и скульптуры, то они несут в себе информацию о том, как выглядели рельефы тела женщины и мужчины в то или иное время. Те, кто имел от природы спортивную фигуру, были в почете и, как правило, являлись членами высшего сословия. Обеспеченные люди могли позволить себе занятия спортом, сидение на диете и активный образ жизни. По-прежнему не найдена универсальная формула, которая помогала бы в создании потрясающих форм. Правда, появились некоторые способы, которые могут помочь в обретении красивых форм. Один из них – сушка тела или быстрое сжигание жиров. Многие уже познакомились с принципами этой методики и добились хороших результатов.

Сущность

Сушка – процедура, которая позволяет добиться максимально быстрого и эффективного избавления тела от лишнего жира. Диета понравилась в свое время бодибилдерам, спортсменам-культуристам, квалифицированным инструкторам по фитнесу. Процедура эффективна тогда, когда надо устранить жир в проблемных местах, сохранив мышечную массу (показательные выступления и соревнования). Комплекс трудоемок и изнурителен, но результат в конце обрадует всенепременно.

Сушка не должна длиться более 2-х недель. Она – завершающая стадия. Чтобы эффект сохранялся в течение года, важно повторять диету хотя бы 1 раз в год, а в остальное время питаться правильно, заниматься в спортзале и придерживаться правильного распорядка дня.

Диета

Основные продукты при сушке:

- Творог (белок в большом количестве): можно кушать как самостоятельное блюдо или в составе других. Плюсы: нормализация обменных процессов, восстановление микрофлоры кишечника, повышение тонуса, выравнивание биоритмов, избавление от проблемной кожи;
- Вареные яйца (желток кушать нельзя);
- Грудки курицы без кожи;
- Филе нежирной рыбы.

Отказ от следующих продуктов питания:

- варенье;
- соленья;
- консервированные блюда;
- копчености;
- овощи;
- зелень.

Мясо жарить нельзя!

Пища готовится только на пару или отваривается.

Противопоказания:

- повышенный метаболизм;
- большая выработка железа поджелудочной железой.

Результаты:

- потеря до 7 кг жировой ткани;
- сжигание жировых клеток, но никоим разом не потеря веса;

- соблюдение правила: больше белков и меньше углеводов в рационе питания – меньшее накапливание жира;
- если выяснится, что за неделю человек теряет более 1 кг, то надо изменить график. Происходит потеря жировой ткани и не только ее.