



Любая женщина мечтает о красивой и стройной фигуре. Даже те представительницы прекрасного пола, кому изначально повезло иметь таковую, прекрасно знают, как это тяжело - постоянно поддерживать себя в форме. И при этом, чаще всего, женщина беспокоится не о том, маленькая либо большая у нее грудь, худые или полные у нее ноги, а о том, что у нее не плоский животик.

Мужчины считают женский живот одной из самых привлекательных женских частей тела, но в идеале не все женщины могут похвастаться плоским животом, особенно после беременности или тридцатилетнего порога.

Так вот для того, чтобы снова вернуть привлекательный внешний вид своему животу, начать стоит с правильного питания. Именно еда оставляет жировые складки на нашем животе или боках и потому следует значительно ограничить себя в потреблении жирных продуктов. Очень часто мы едим не так уж и много, а наш живот, тем не менее, выглядит вздутым, это значит, что необходимо снизить потребление продуктов с высоким содержанием клетчатки. Также стоит поменьше пить газированных напитков и стараться поменьше говорить во время еды, чтобы не заглатывать воздух, мешающий правильному пищеварению.

Кроме этого, необходимо ежедневно делать ряд специальных упражнений для живота. Чаще всего делаются упражнения на укрепление пресса живота. Для этого необходимо лечь на пол, на спину, предварительно постелив под себя коврик. Закладываем руки за голову, ноги, согнутые в коленях, не отрываем от пола. И начинаем подъемы - для начала достаточно будет подъемов десять, но с каждым новым днем их количество необходимо будет увеличивать. Постепенно ваше тело станет более тренированным, а животик - плоским.

А для поддержания тонуса кожи живота и сглаживания мелких неровностей кожи предлагаем воспользоваться эмульсией на основе касторового масла "Рициниол" . Эмульсия поможет омолодить и подтянуть кожу, сделать её более гладкой, мягкой и увлажненной. Ознакомиться с инструкцией и отзывами, узнать об основных свойствах, а также [купить Рициниол](#) можно на сайте производителя.