



Существует силуэты «яблоко» и «груша». У женщин - «груш» широкие бедра. У «яблок» – наоборот – «запасы» в верхней части. Все поправимо, но за красоту придется побороться.

Если вы выбираете одежду [fashion week](#) , то любой силуэт будет прекрасным. Женщинам с силуэтом «груша» следует меньше употреблять соли и соленых продуктов. В пищу лучше добавить протеины.

Белковые ингредиенты (птицу, рыбу, яйца, нежирные молочные продукты) нужно употреблять в каждый прием пищи. Готовить все лучше в духовке или на пару. Не забывайте о жидкости – 1, 5 литра в день, как минимум. Так же нужно ограничить потребление сладостей (конфет, пирожных, сладкие сырки). На десерт лучше есть сочные фрукты – это и витамины и клетчатка.

Конечно, нужно добавить спорт. Лучше всего при такой фигуре подойдет аквааэробика, велосипед или велотренажер. Прогулки пешком, но только не на каблуках. Во время отдыха ноги положите повыше. Силуэт «яблоко» свидетельствует о неправильном питании и малоподвижном образе жизни.

Есть следует спокойно и неторопливо. По возможности не запивайте еду. Нужно отказаться от жирных молочных продуктов, бобовых, соусов, газировки и, конечно же, конфет. Ешьте больше тушеных и вареных овощей, рыбы, злаков и фруктов. Употребляйте больше клетчатки, лучше из приготовленных блюд.

Спортивные упражнения, укрепляющие пресс, нужно делать каждый день. 15 – 20 минут в день будет достаточно, что бы увидеть результат через пару недель. Специальный массаж – тоже хороший помощник в борьбе с жировыми отложениями на животе.