



Каждая из женщин мечтает иметь красивый, плоский живот. Если следовать некоторым рекомендациям, то живот станет плоским уже очень скоро.

Для начала следует подобрать диету, без которой сделать живот плоским не получится. Существует множество диет, в том числе специально разработанные для плоского живота. Но для начала подумайте о своем ребенке и приобретите ему [ивановское детское одеяло](#), под которым спать одно удовольствие.

Никакая диета не будет действенна без физических нагрузок, поэтому необходимо выполнять упражнения для мышц живота. Одним из упражнений, которое все больше набирает популярность, является – обычное втягивание живота. Это упражнение и доступно, и что не менее важно эффективно. Также отличным выходом станет танец живота как дополнение к физическим упражнениям.

Кроме вышперечисленного не менее важным этапом в достижении цели станет очищение организма, в том числе и очищение кишечника. Можно проводить процедуры под наблюдением врача, а можно и самостоятельно.

Массаж станет хорошим способом уменьшить жировые отложения в области живота. Массаж может быть ручным, при помощи массажеров, ложки или силиконовых банок.

Диетологи рекомендуют также не нервничать, так как стрессовые ситуации ведут к ожирению. Ну и конечно, не пить, не курить и держать осанку всегда прямой!