



Мотивация помогает побороть лень и вдохновить на перемены. Именно поэтому надо понять и представить то, для чего необходимо подкорректировать свою фигуру. Можно даже визуализировать свои стремления для убедительности.

Повесить фото, на который вы само совершенство, приобрести новый купальник. Для начала надо пересмотреть рацион своего питания.

Запомните, что надо тратить калорий больше, чем их получать. В среднем надо потреблять не более 1800 ккал за одни сутки. Есть 5 раз в день, и пить больше жидкости. Сладости замените мармеладом, и балуйте себя им от случая к случаю. Самой приятной частью программы станет уход за своим телом.

В том случае если есть возможность, то лучше пройти курс антицеллюлитного и восстанавливающего массажа при помощи профессионалов красоты. Если нет такой возможности, то сделайте акцент на домашнем ежедневном уходе, в том числе самомассаже, солевых и ароматических ванн, масках, ванночек для ног. И помните, что чем больше заботы к своему телу, тем быстрее начнутся перемены к лучшему и красоте.

Если хотите оставаться в хорошей форме, то занимайтесь фитнесом не менее 3 раз в неделю по 30 минут. Кроме этого полезно больше ходить пешком и танцевать. Движение – это то, что вам необходимо.

Если вас привлекают танцы, то вам стоит что школа танцев принимает людей любого возраста на любые виды танцев. Есть множество видов танцев которые вас могут заинтересовать. Для каждого возраста можно выбрать свои танцы: спортивные, классические, балетные.