



Скоро настанет момент, когда можно будет забыть обо всех заботах и окунуться в негу отдыха. Но полное удовлетворение от отпуска может и не наступить из-за недовольства своей внешностью.

Часто женщины стесняются своей фигуры и стараются прятать ее под широкими и длинными юбками. Привести себя в форму за один месяц не так уж и сложно.

Займитесь спортом. Пусть это будут не большие и утомительные утренние пробежки, а несколько упражнений на "проблемные" участки тела. Они не займут много времени, а выполнять их сможете в любое свободное от работы время.

Старайтесь употреблять в пищу нежирные, диетические продукты. Пусть это будут разнообразные салаты, супы, фрукты, овощи. Из мясных блюд ради разнообразия можно попробовать [Индюшачьи котлеты](#) или любые другие блюда из кроличьего или куриного мяса. Налегайте на фрукты и овощи.

Чтобы добиться наибольшего результата, воспользуйтесь услугами массажистов, которые уже за несколько сеансов смогут с помощью антицеллюлитного массажа, улучшить форму ваших ножек. Достаточно 6-9 сеансов. Если же ситуация сильно запущена, обратитесь к косметологу.

Но помните, что самое главное - принимать себя такой, какая ты есть.