



Для многих женщин наступление прохладного осеннего периода характеризуется резким увеличением веса тела, причем в очень нежелательных местах. А ведь хочется быть стройной и иметь красивую фигуру целый год! Для того, чтобы этого не допустить и сохранить форму, предлагаем вашему вниманию наиболее популярные способы, как похудеть осенью.

1. Употребление цитрусовых. Апельсины, мандарины, лимоны – являются теми фруктами, которые содержат огромное количество витамина С. Их лучше всего употреблять во время завтрака и ужина, заменяя тем самым шоколад, печенье и другие продукты, содержащие белок. К тому же, цитрусовые служат профилактикой от простудных заболеваний.

2. Прогулки на улице. Осень – очень хорошее время года для прогулок, когда на улице не бывает слишком холодно или слишком жарко. Достаточно в день полчаса таких прогулок, чтобы держать свое тело в тонусе, иметь здоровый цвет лица и упругие мышцы в тазобедренной области.

3. Горячая ванна с солью. Так как всем, кто соблюдает диету, часто бывает холодно, то чтобы согреться и компенсировать недостачу тепла, поможет горячая ванна с морской солью, которая к тому же очень хорошо влияет на состояние и цвет кожи.

4. Баня. Баня помогает не только расслабиться, но и вывести вредные соли из организма, а также заметно скорректировать вес. Посещение бани раз в неделю будет вполне достаточно для улучшения настроения на целую неделю.

5. Имбирный чай. Если пить имбирный чай каждый день, то это поможет не только укрепить иммунитет, но и сжечь лишние жиры. Для его приготовления, корень имбиря

нарезают на мелкие кусочки, заливают парой стаканов кипятка и варят на небольшом огне в течение 10 минут. К имбирию для вкуса можно добавить несколько ложек меда или сок лимона.

6. Массаж. Массаж бывает разным – расслабляющим, дренажным или противоцеллюлитным. В любом случае, он поможет вашему организму бороться с лишним весом и вредными веществами.

7. Сон. Ну, и, конечно же, для поддержания организма в тонусе, вам нужен хороший отдых в виде крепкого сна. Спать нужно не менее 7-8 часов в сутки. Если вам тяжело уснуть, тогда воспользуйтесь несколькими каплями лавандового масла, которое необходимо нанести на постельное белье.