

Денонощна грижа за тялото

Втоплите летни дни обръщаме много повече внимание на фигурата си. Ако се отнасяме към тялото си с обич и грижа, то ще изглежда добре и без да полагаме извънредни усилия. Ето няколко съвета за дневен режим, който ще ви помогне да избегнете образуването на целулит.

7:00 Събудете организма си с вода

Хубавият ден си личи от сутринта. Започнете го добре с две чаши вода. С един и половина-два литра вода дневно помагате на добрия баланс на течностите в тялото си и на отличната функция на бъбреците, които са отговорни най-вече за изхвърлянето на токсините.

7:30 Задействайте дебелото черво с мюсли

Дайте на организма си добро гориво, за да издържите още един тежък ден. Събудете все още заспалия си метаболизъм с една богата закуска и задействайте чревната си система. Нередовните черва са една от главните причини за поява на целулита. Известно е, че мюслито е идеално решение за подобряване на чревната функция – още един начин да се избегнем от токсините.

9:00 Възползвайте се от всяка възможност да ходите пеша

Оставете колата си на няколко преки от офиса. Не ползвайте асансьор. Движете се по всякакъв начин за по-добро кръвоснабдяване на тъканите и за да изгорите повече калории.

10:30 Кажете „стоп“ на цигарите

Организмът ви дава знак за цигара. Не посягайте веднага към нея! Помислете малко! Тютюнопушенето увеличава броя на свободните радикали, а те разрушават колагена – основната съставка на здравата кожа, която ѝ придава стегнат вид.

12:00 Намалете солта



В стремежа си да разрежда солта, организмът задържа вода в тъканите, което утежнява състоянието на целулита. Избягвайте солети и snacks, които съдържат много сол



и натрий. Заменете едно хранене с плодове или Форевър лайт шейка на ФЛП.

14:00 Ограничете стреса

Стресът вреди на добрия метаболизъм – създават се свободни радикали, в резултат на което страда кръвната циркулация, а това благоприятства целулита. Ограничете стреса доколкото е възможно. Приятелите могат да ви помогнат – разходка сред природата ще ви разведри и отпусне.

15:00 Хранете се здравословно

Задраскайте от менюто си пърженото, а включете суровия зехтин. Заредете се със калий и магнезий от кафявия ориз, зеленчуците и варивата. Динята, ягодите и целината правят най-доброто прочистване на организма.

18:00 Правете гимнастика

Тонизирайте сърцето си, започвайки гимнастика от днес. Ходете на плуване, джогинг, танци. Играйте баскетбол или тенис.

21:00 Яжте нещо леко и избягвайте захарта

Захарта е въглехидрат, който се намира навсякъде и има пряка връзка с целулита. Тя се съдържа във всички храни със сладък вкус – бисквити, сладоледи, пасти и др. За съжаление може да се крие и във вашата „невинна“ вечеря. Избягвайте плодовите млека, алкохола и храните, които съдържат фруктоза.

22:00 Време е за грижата на ФЛП

Този момент сте очаквали цял ден. Антицелулитната програма на ФЛП е вашият най-добър приятел и съюзник за да постигнете силуета на мечтите си.