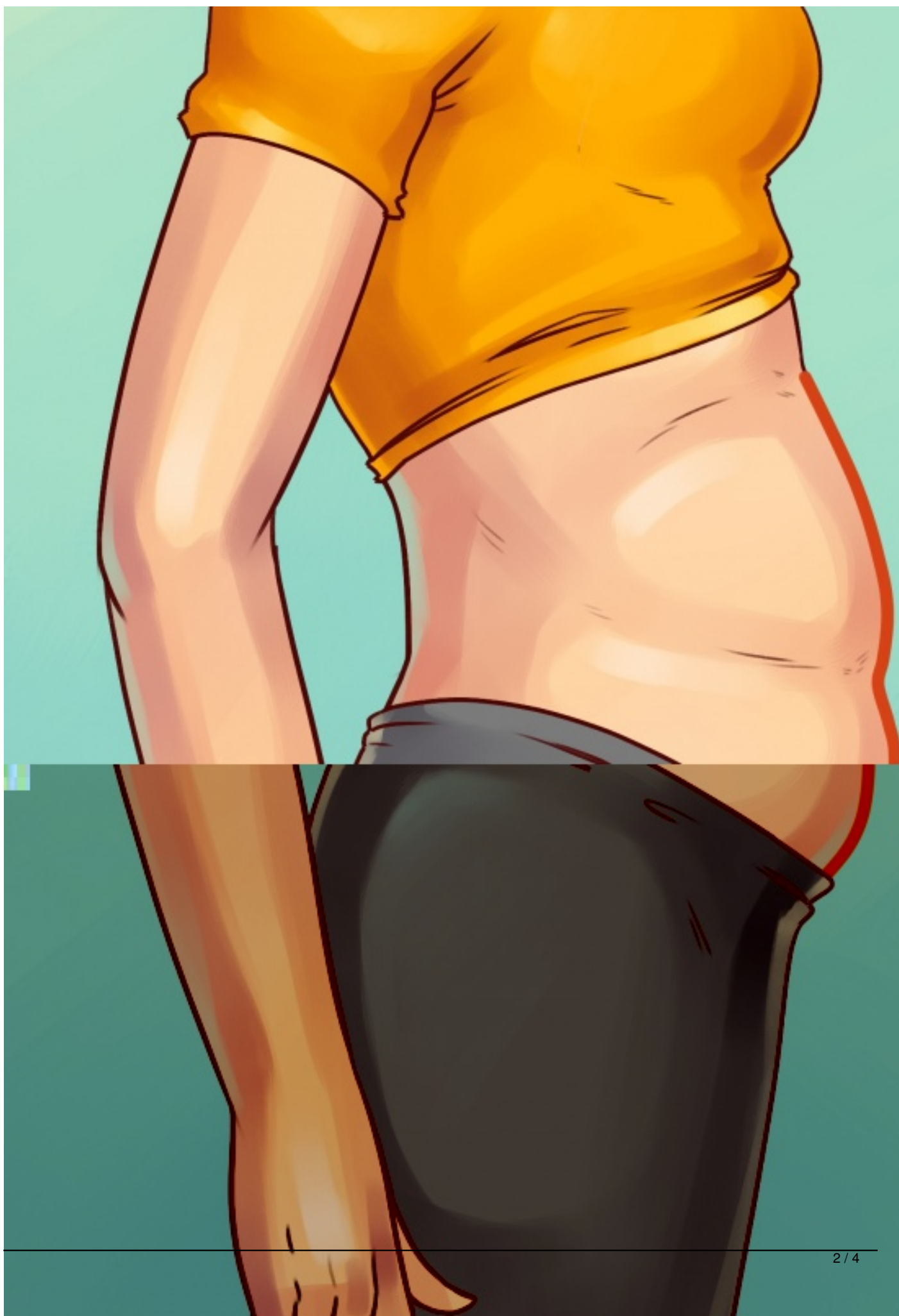


В преддверии лета многим девушкам хочется выглядеть идеально. Но иногда, несмотря на регулярные тренировки и правильное питание, животик никуда не уходит.

Мы прислушались Джеймсу Дуйгану (звездному тренеру, среди его клиенток Эль Макферсон и Розы Хантингтон-Уайтли) и попробовали разобраться в появлении нежелательных объемов в районе талии.

«Спасательный круг»



Отличие от живота с лишним весом: при этом животе животик не выступает вперед, а наоборот, втягивается назад, образуя так называемый «втянутый животик».



Отличие от живота с лишним весом: в области пупка живот плотный, а не рыхлый, при этом животик не выступает вперед, а наоборот, втягивается назад.



Отличие от живота с лишним весом: часть живота выдвигается вперед (делаете много скручиваний), при этом животик не выступает вперед, а наоборот, втягивается назад.



Отличие от живота с лишним весом: животик выдвигается вперед, образуя так называемый «выступающий животик», при этом животик не выступает вперед, а наоборот, втягивается назад.



Отличительная особенность живота, который набухает в течение дня (независимо от того, есть ли у вас лишние килограммы), — это то, что он уходит к утру. Этот тип живота встречается у многих людей, особенно у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Если вы заметили, что ваш живот набухает в течение дня, это может быть связано с задержкой жидкости в организме. Это может быть вызвано различными факторами, такими как употребление в пищу соленых продуктов, недостаточное потребление воды, гормональные изменения или проблемы с почками. Если вы заметили, что ваш живот набухает в течение дня, это может быть связано с задержкой жидкости в организме. Если вы заметили, что ваш живот набухает в течение дня, это может быть связано с задержкой жидкости в организме.