



Полнота бывает разной: у одних излишки откладываются на бёдрах и попе, другие при стройных ногах напрочь лишаются талии, третьи равномерно пышные. Эти особенности фигуры зависят от принципа, по которому в организме распределяются жировые запасы. И если вы решительно настроились похудеть, вам следует учесть ваш личный тип фигуры и выбрать тактику в соответствии со своими особенностями жировых отложений.

1. Тип фигуры «яблоко».



Люди с таким телосложением обычно имеют широкие плечи и узкие бёдра и, как правило, стройные ноги и руки. Жир откладывается преимущественно в районе живота и практически полностью лишает фигуру талии, делая её похожей на всем известный

фрукт. Избавляться от столь масштабных запасов жира нужно как можно скорее. Ведь при «яблочном» типе фигуры преобладает не подкожный, а висцеральный жир, который окружает внутренние органы и нарушает работу многих систем организма, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа и гормональных нарушений.

Питание: Правильное сбалансированное питание поможет худеть и избавляться от внутреннего жира. Питайтесь дробно: 5-6 раз в день маленькими порциями. Сократите потребление животных жиров (жирное мясо, сало, сливочное масло, сливки). Вместо них налегайте на продукты, богатые кислотами омега-3 и омега-6 (красная рыба, морепродукты, растительные масла, орехи (кроме арахиса), а также на овощи и фрукты (кроме бананов и винограда). Постепенно постарайтесь исключить из рациона простые углеводы – всё сладкое и мучное, которое, попадая в организм в переизбытке, превращается в жиры. Имейте в виду: пища и питьё (простая вода, травяной или фруктовый чай) должны поступать в организм в равном количестве.

Активность: Чтобы сбалансировать фигуру, нужно убрать живот, выделить талию и увеличить мышечную массу в нижней части тела — на ягодицах и бёдрах. Регулярно (каждый день или через день) качайте пресс и крутите хула-хуп (обруч). Делайте упражнения на крупные мышцы ног, способствующие увеличению бёдер: лестничный тренажёр, велосипед, лыжи, беговая дорожка с наклоном, гребной тренажёр, приседания.

2. Тип фигуры «груша».



© 2014-2015 Все права защищены. Сайт Вадима Аниканова. [www.vadim-anikanov.ru](#)





Но, по-от, если вы, фигуры, зависят, тип, которому, запасы, решительно, о