

Известно, что наш организм на протяжении зимы набирает около 5 кг массы независимо от наших усилий относительно поддержания фигуры. Таким образом, организм показывает нам свою запасливость - вот тут пара кило, на боках мягкие «плюшки»... Никакой мороз и голод не страшны!



А между тем, стройная фигура - совсем не результат мучительного труда. «Запасные» килограммы и лишние сантиметры легко вас покинут, стоит только взяться за себя и немного попотеть в спортзале. Однако при этом, физические нагрузки необходимо подбирать умеренные, легко доступные и, главное, приятные. Ведь ослабленный после зимних «нехваток» организм может просто надорваться.

К тому же при занятиях шейпингом необходима строгая диета, аэробика надо разнообразить гантелями и растяжкой, а калланетика вызывает глухое раздражение у активных людей. Бодибилдинг же требует особой диеты, разработанной специально для вас, - в ином случае вам грозят толстые перекачанные мышцы.

Можно заняться бегом трусцой в парке, на улице или на стадионе соседней школы. Однако Вам необходимо запастись терпением, ведь при систематических часовых пробежках не менее 2 - 3 раз в неделю первые результаты будут «налицо» не ранее, чем через три-четыре недели. Или вот ходьба - неплохой вариант. Простенько, и к тому же доступно в любой ситуации. Вот только длительность вашей пешей прогулки должна составлять два часа в медленном темпе и около часа - в быстром. А для быстрого эффекта прогуливаться придется не менее четырех раз в неделю.

Согласитесь, что вышеуказанные методы, не приносят удовольствие. Но есть еще один метод скорректировать свою фигуру, и это самый лучший вариант. Ведь весной особенно приятно собраться с друзьями большой компанией и отправиться в ночной клуб, где можно безудержно флиртовать, до упаду хохотать с друзьями и танцевать всю ночь напролет. Вы верно поняли, это есть танцы.

Для этого никакого специального «обмундирования» не требуется - подходит все, в чем вы чувствуете себя комфортно и уверенно. Разве что для современных танцев лучше подойдут кроссовки, а для латиноамериканских и европейских - туфли на небольшом устойчивом каблуке.

Если вы не знаете где можно научиться, тогда наш портал к вашим услугам. У нас Вы

## Стройное тело - легкое дело

Автор: Administrator  
14.05.2011 09:47 -

---

можете найти разнообразные танцевальные студии, которые обучат сальсе, латино, клубным танцам или танцу живота. Вам остается решить, каким образом совмещать приятное с полезным. Тем более что большинство танцевальных студий сейчас предлагают бесплатные пробные уроки - потанцуйте, «оботритесь», поймите, что лучше всего подходит именно вам.