

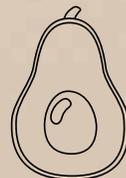
ОТ @ALEE_ALENA

РЕВОЛЮЦИЯ В ПОХУДЕНИИ

Авторская методика
оздоровления
гормональной
системы,
снижения веса
и избавлении от
целлюлита

МИНУС 4 КГ УЖЕ
ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ

**МОЩНАЯ ПРОГРАММА
ПОСЛЕ
КОТОРОЙ ВЕС
НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ!**



РЕЗУЛЬТАТ ВИДЕН С ПЕРВЫХ ДНЕЙ



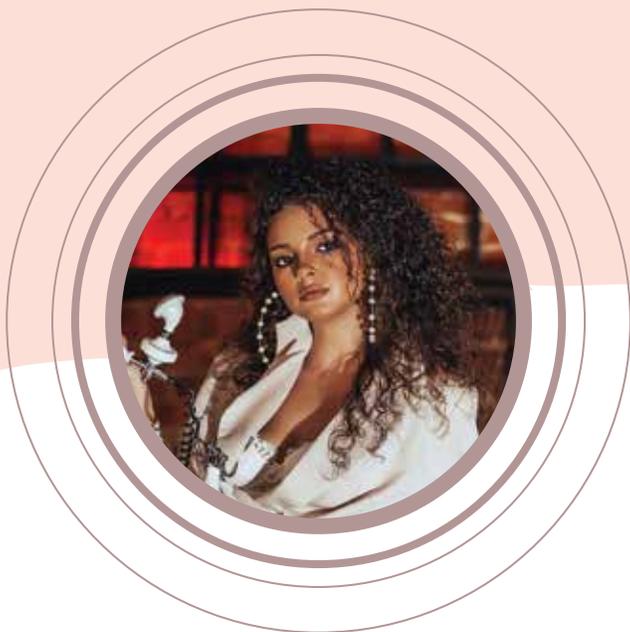
ЧАСТЬ 1

Дорогие читательницы!

Во избежание недоразумений, конфликтов и судебных разбирательств хочу вас предупредить, что любое копирование и распространение материалов данных текстовых файлов запрещено на осн. Федерального закона от 18 декабря 2006 г. № 230-ФЗ «Гражданский кодекс РФ. Часть четвертая». Незаконное копирование и распространение материалов интеллектуальной собственности преследуется по закону.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| 1. Давайте познакомимся..... | 3 |
| 2. Конкурс..... | 5 |
| 3. Основная суть моей программы похудения..... | 9 |
| 4. Заставка на телефон..... | 10 |
| 5. О важности лимфатической системы..... | 11 |
| 6. Гормоны..... | 15 |
| 6.1 Инсулин..... | 17 |
| • Яблочный уксус..... | 24 |
| • Калий..... | 26 |
| • Пищевые дрожжи..... | 28 |
| • Инсулиновый индекс..... | 30 |
| 6.2 Эстрогены..... | 32 |
| 6.3 Кортизол..... | 41 |
| 6.4 Гормон роста..... | 53 |
| 7. Интервальное голодание..... | 55 |
| 8. Лимфодренажные прыжки..... | 60 |
| 9. Вакуум..... | 64 |
| 10. Планка..... | 74 |
| 11. Душ 2 раза в день утром и вечером..... | 79 |
| 12. Контрастный душ..... | 80 |
| 13. Сухой массаж натуральной щеткой..... | 84 |
| 14. Ванная с солью Эпсома..... | 92 |
| 15. Скраб..... | 100 |
| 16. Массажная рукавица..... | 107 |
| 17. Обёртывания через день..... | 111 |
| 18. Питание и увлажнение кожи..... | 119 |
| 19. Увлажняющий крем для тела..... | 120 |
| 20. Натуральные смеси масел..... | 123 |
| 21. Заключение..... | 124 |



ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!



Дорогие мои девушки! Всех приветствую! Меня зовут Алёна, я консультант по кето-питанию и здоровому образу жизни. Благодарю вас за покупку этого гайда, огромное спасибо за доверие, для меня это очень ценно. Я вас не подведу.

Знаю и верю, что этот гайд изменит вашу жизнь к лучшему, как и всех, кто прошёл мою оздоровительную программу по снижению веса.

Желающих пройти её было настолько много (увидели результат подруги → захотели тоже → похудели сами → остались довольны → попросили принять сестру и маму и т. д.), что физически мне не хватало времени на всех, хотя я работала с девушками днями и ночами. Я не успевала всех принять, поэтому вы попросили выпустить гайд с программой. Выхода гайда ждали больше года, и наконец вы его читаете!

Настало время возвращать вам идеальную фигуру, которую вы заслуживаете. Можете довериться мне, вернём — и точка! Раньше, может, и не получалось, либо результат не закрепился. Сейчас всё в корне будет по-другому. Свою фигуру после родов я уже давно себе вернула. Мой результат — минус 2 размера в одежде с 44-ого до 40-ого за 5 недель. Я помогла большому количеству девушек похудеть и не набрать снова, за что получаю признание, благодарность и любовь.

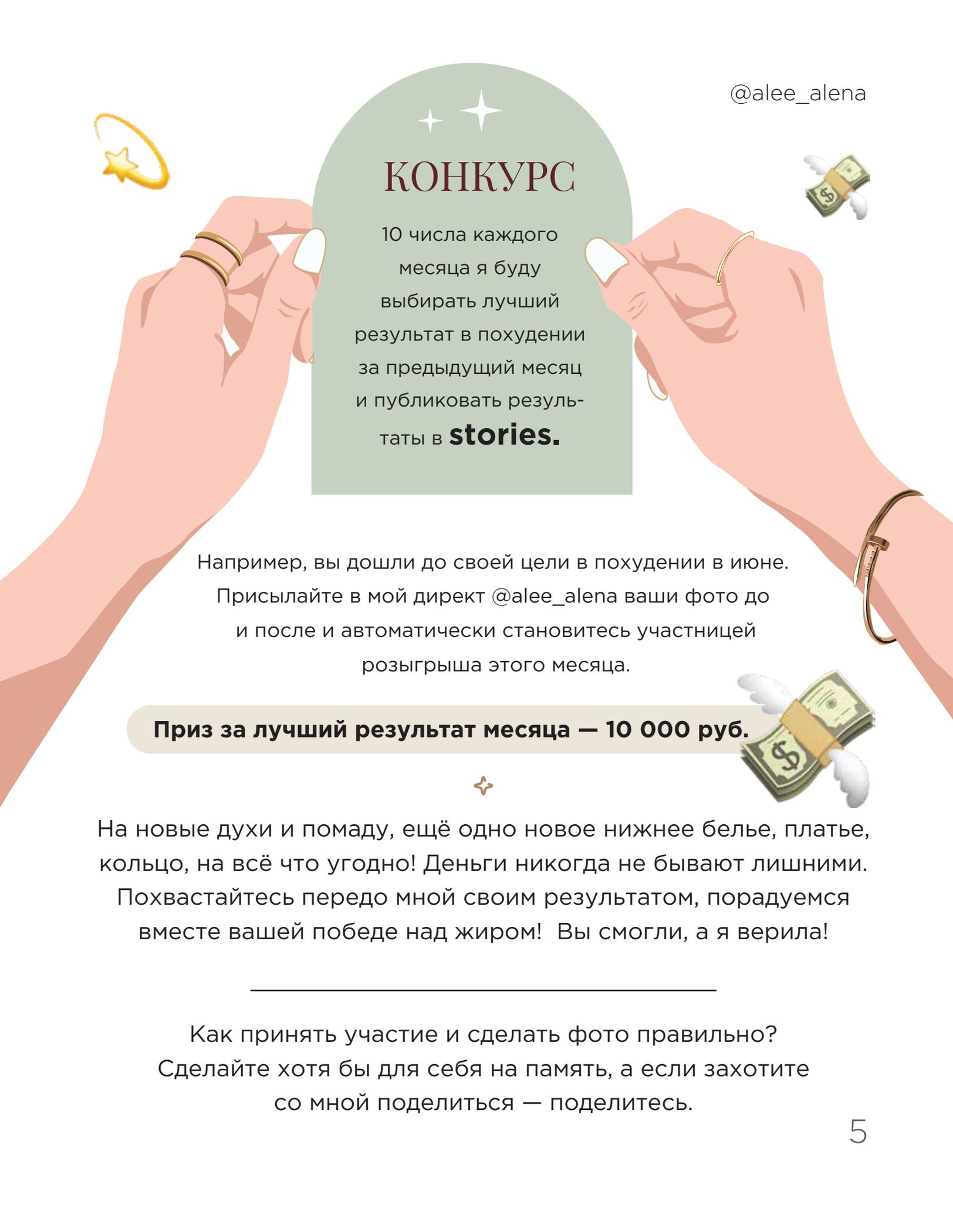
Вы будете наслаждаться своим отражением в зеркале, комплексы сойдут на нет, на их место придут непоколебимая уверенность и блеск в глазах! Так мы девушки устроены. Когда довольны своей фигурой, жизнь искрится по-особенному) И я вам это тоже обещаю. 😊

Информации в гайде много! Но это важная информация, которую не знали 99 % моих читательниц. Поэтому описала специально всё подробно, чтобы вы знали всё. Обещайте, что все прочитаете и, если нет противопоказаний, примените.



Страх снова набрать и вечная борьба с жиром прекратится.

Обнимаю вас! Всё получится! ❤️



КОНКУРС

10 числа каждого
месяца я буду
выбирать лучший
результат в похудении
за предыдущий месяц
и публиковать резуль-
таты в **stories.**

Например, вы дошли до своей цели в похудении в июне.
Присылайте в мой директ @alee_alena ваши фото до
и после и автоматически становитесь участницей
розыгрыша этого месяца.

Приз за лучший результат месяца — 10 000 руб.

✦

На новые духи и помаду, ещё одно новое нижнее белье, платье, кольцо, на всё что угодно! Деньги никогда не бывают лишними. Похвастайтесь передо мной своим результатом, порадуемся вместе вашей победе над жиром! Вы смогли, а я верила!

Как принять участие и сделать фото правильно?
Сделайте хотя бы для себя на память, а если захотите
со мной поделиться — поделитесь.

Начальные данные



ЗАМЕРЫ, ФОТО ДО, ФОТО ВЕСОВ

- 1 С утра на голодный желудок (не пить и не есть и после посещения туалета) взвесьтесь и запишите замеры.

ЗАМЕРЫ И ВЕС:

- 1 Вес
- 2 Рост
- 3 Возраст
- 4 Обхват шеи
- 5 Обхват талии
- 6 Обхват предплечья
- 7 Обхват запястья
- 8 Обхват бёдер
- 9 Обхват бедра
- 10 Обхват голени

- 2 Сделайте фото весов



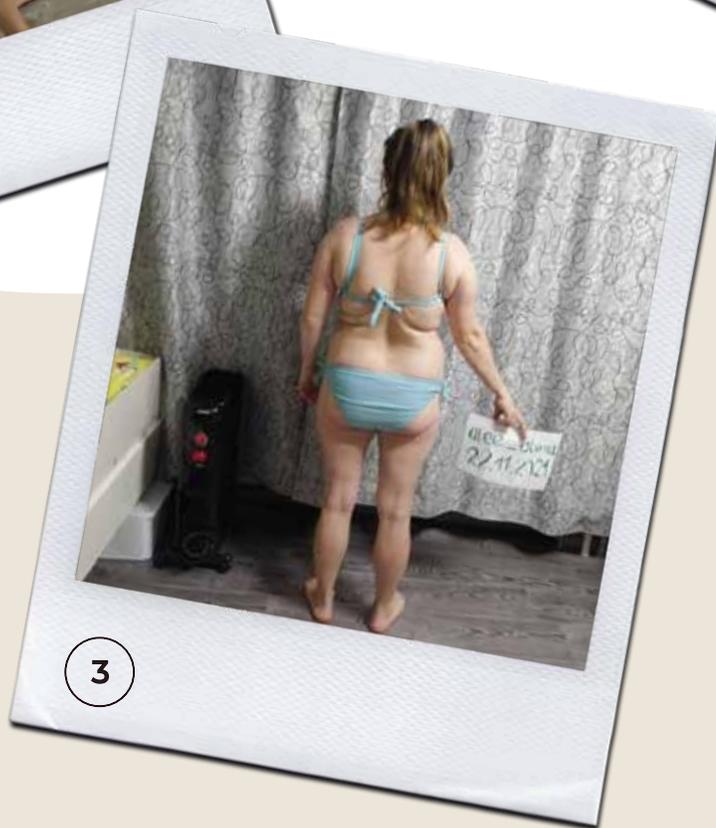
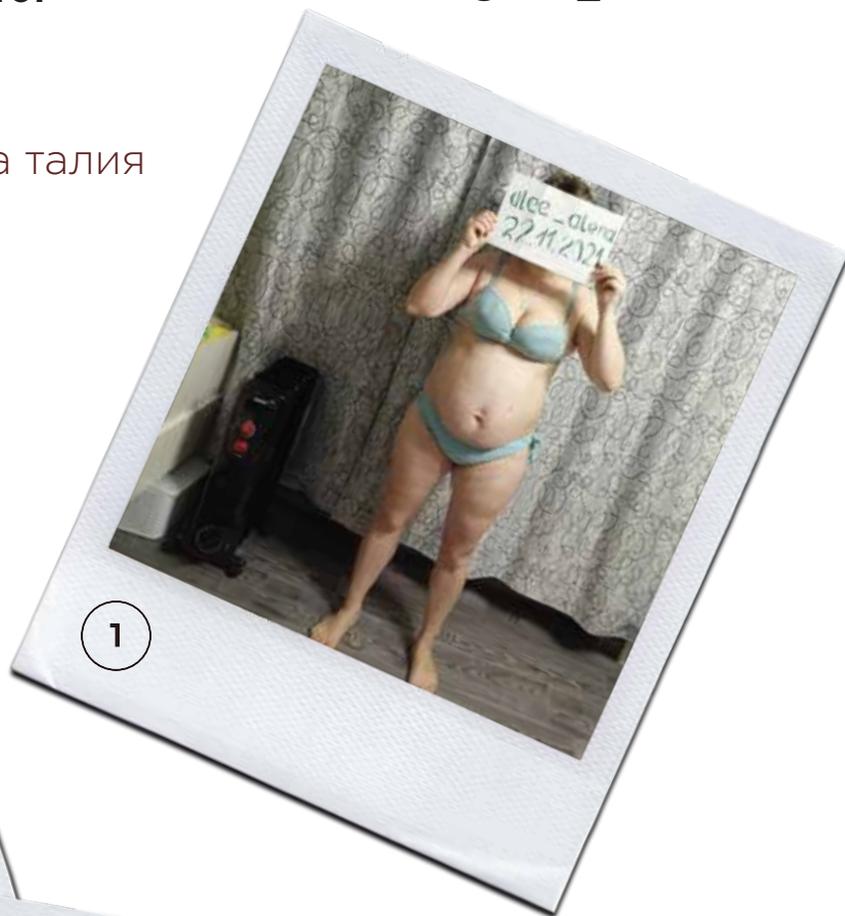
На листочке, чтобы было видно издалека, напишите: **alee_alena, дата**

Весь текст должно быть идеально видно на фото

Итого должно получиться 3 фото:

@alee_alena

- 1 Передом
- 2 Боком, чтобы была видна талия
- 3 Со спины



Начальные данные готовы!

Конечный результат

@alee_alena

ЗАМЕРЫ, ФОТО ВЕСОВ, ФОТО ПОСЛЕ

Как сделать замеры и фото весов, описано выше. Фото «после» делаем аналогично фото «до».

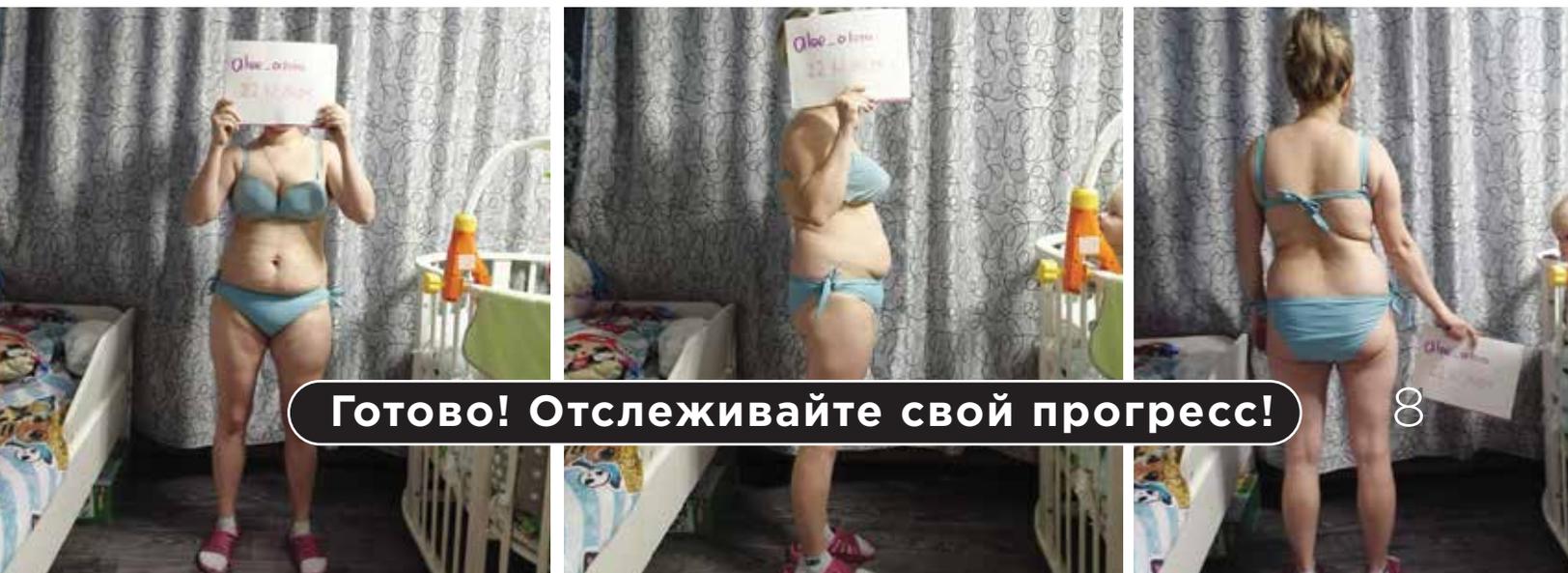
На листочке напишите крупно:

**alee_alena,
дата окончания похудения**

Итого должно получиться 3 фото:

- 1 Передом
- 2 Боком, чтобы была видна талия
- 3 Со спины

Можно каждый месяц фотографировать результат и присылать мне, так больше шансов на победу! С нетерпением жду ваших фото.



Готово! Отслеживайте свой прогресс!

8

Основная суть моей программы похудения — это улучшение здоровья

@alee_alena

Здоровый организм, находящийся не в стрессе, не запасает лишние килограммы, а когда оздоравливается, легко их навсегда отдаёт. Я против того, чтобы худеть всю жизнь к каждому лету или празднику. Мы похудеем раз и навсегда.

Здоровый организм не имеет лишнего веса. Поэтому будем одновременно приводить в порядок здоровье и худеть.

У нас будет кето-меню. Это лечебная программа, восстанавливающая здоровье митохондрий и в целом всех клеток организма.

И ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ, КОТОРОЕ ПЕРЕКЛЮЧАЕТ ОРГАНИЗМ НА СЖИГАНИЕ ЖИРА (ЧТО НАМ И НУЖНО) ДАЖЕ БЕЗ СПОРТА.

Кето – высокожировое, умеренно белковое, низкоуглеводное питание.



Мы подружмся на всю жизнь с гормонами, оказывающими влияние на жир, и приведём их работу в порядок. Лишний вес также говорит о том, что тело с ними не в гармонии. Будем её налаживать!

Похудение без спорта. Я докажу, что можно похудеть работая с гормонами, переключив организм на сжигание жира. Но если вы занимаетесь спортом — отлично! Продолжайте. Эффект от программы буде ещё лучше. Девчонки, вы останетесь довольны! 😊

Заставка на телефон



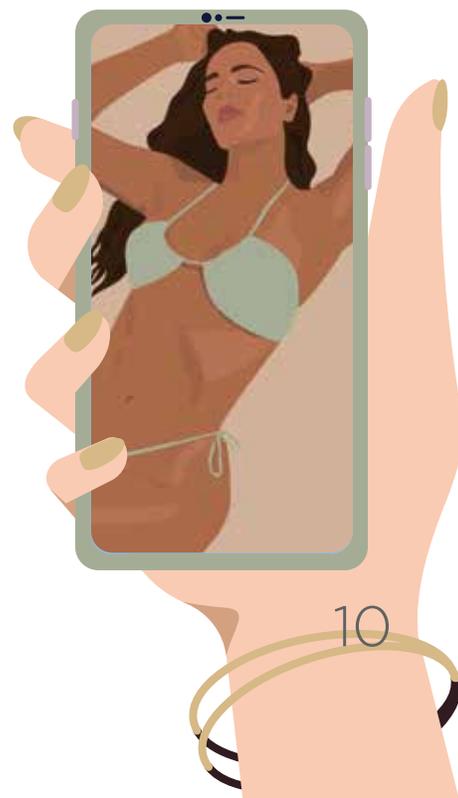
КРУТОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРИЁМ, КОТОРЫЙ МОТИВИРУЕТ НЕ СДАТЬСЯ!

И мы не сдадимся. Как только увидите первый минус — будете летать. А это значит, что всё работает и отступать нельзя.

Найдите фотографию на телефоне, где вам особенно нравится ваша фигура. Неважно, какой давности это фото. Поставьте его на заставку телефона. Главное, чтобы эта фотография была всегда перед глазами.

Мозг должен понимать, что мы хотим от него и от организма. Что всё возможно. «Вот я. Раньше была у меня фигура, которая мне нравилась, значит и сейчас будет. Всё реально». Когда мозг осознаёт, что в таком теле вы уже жили, и поймёт, что сейчас от него требуется вернуться снова в эту фигуру, он настроит процессы организма так, что лишние килограммы будут уходить как по маслу. Работа с мозгом, визуализация и самовнушение работает 100%! Это нам поможет. Проверено неоднократно!

Смените заставку телефона прямо сейчас.



О важности лимфатической системы

Здоровье нашего организма начинается с правильной работы лимфатической системы.



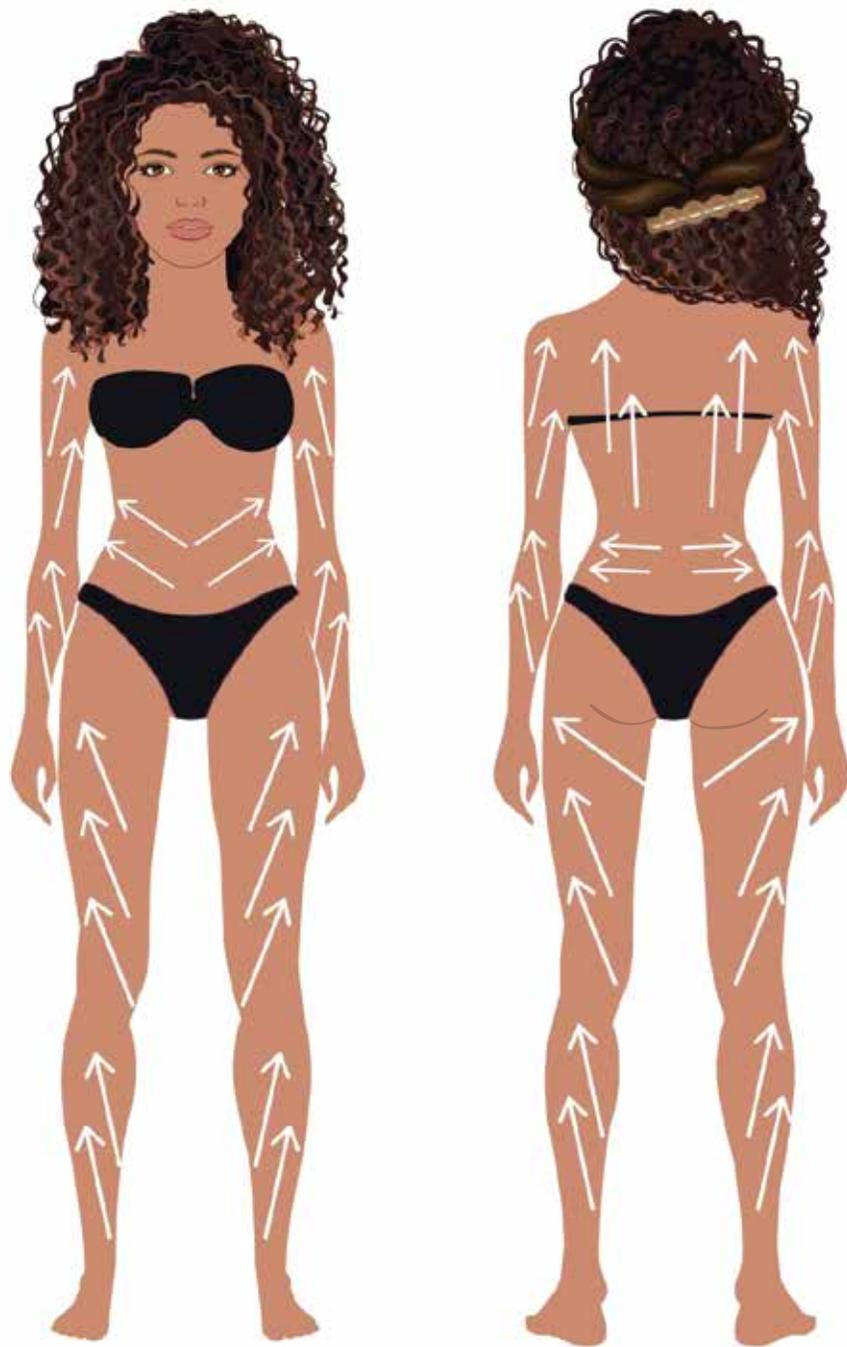
Лимфа — это прозрачная жидкость, циркулирующая по всему организму. Основной её функцией является очищение организма от токсинов и инфекционных агентов, а также она транспортирует полезные вещества из лимфоузлов в кровеносную систему человека.

При плохой циркуляции лимфы в организме накапливаются токсины, которые мешают нормальному метаболизму и способствуют набору веса.

Межклеточная жидкость часто собирается в районе бёдер и таза, что приводит к образованию целлюлита (один из признаков нарушения лимфотока). Наша задача — наладить правильную работу лимфы в нашем организме, устранить её застои. Таким образом нам будет легче избавиться от целлюлита и лишних килограммов.

Важно знать! Пути протекания лимфы

@alee_alena



Лимфа течёт снизу вверх по направлению к сердцу.

Что замедляет лимфу?

@alee_alena

✗ От чего придётся отказаться для восстановления здоровья:

- 1 **Алкоголь, кофе, газировки.**
(в разделе «Питание» я расскажу, какой алкоголь можно употреблять при кето; там же будет информация о кофе).
- 2 **Курение** (изредка разрешено курение кальяна).
- 3 **Вредная и трудноперевариваемая пища.**
- 4 **Недостаток чистой питьевой воды**
(информация о воде будет в разделе «Питание»).
- 5 **Избыток соли и сахара в рационе.**
- 6 **Малоподвижный образ жизни.**
Включаем активность в вашу жизнь.
В день вы должны проходить 10 000 шагов. Это обязательно.
Гуляйте на свежем воздухе.
- 7 **Ношение узкой, тесной одежды,** а также обуви на высоких каблуках. Пока налаживаем работу лимфы, носите свободную одежду, которая не сдавливает кожу (не оставляет следов после себя). Не носите корректирующее белье. Оно так сдавливает кожу, что попросту мешает лимфе правильно течь.
От каблуков на время тоже откажитесь.
- 8 **Сидячая работа.**
Если много времени проводите сидя, тогда сидите на краешке стула, чтобы минимизировать площадь давления на бёдра и ягодицы и не сильно нарушать лимфоток и кровообращение.
Меняйте положение на стуле: чуть вперёд, через 20—30 минут — чуть назад. Скользите.



Вот так не надо. Передавлена большая площадь (будут застои = лишний вес + целлюлит)



Вот так правильно.

Передавлена небольшая площадь. И главное — не засиживайтесь в одном положении, меняйте его: вперёд-назад, влево-вправо.



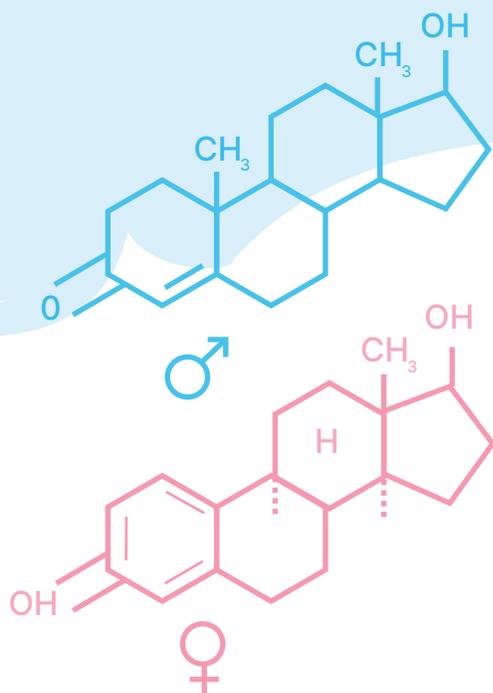
9 Привычка сидеть нога на ногу

Если по 8—10 часов в день сидеть нога на ногу, опять же будет передавливание, получаем нарушение лимфотока и кровообращения = целлюлит, отеки.

Гормоны

@alee_alena

В ПОРЯДКЕ ГОРМОНЫ — В ПОРЯДКЕ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ!



Гормоны и правда имеют огромное влияние на человеческий организм. Именно под их воздействием мы растем и взрослеем, влюбляемся и злимся, засыпаем и просыпаемся. На самом деле все процессы регулируются гормонами.

Лишние килограммы у нас также из-за неправильной работы гормональной системы. А именно гормонов, которые оказывают влияние на жировые клетки (адипоциты) нашего организма. Мы длительное время различными способами испытывали свой организм, сами того не осознавая. И в какой-то момент мы перестроили работу гормонов таким образом, чтобы организм запасал лишние жиры, а не расходовал их.

И пока мы не устраним дисбаланс гормонов, которые оказывают влияние на жир в нашем организме, — мы не похудеем правильно, чтобы в дальнейшем скинутые килограммы не вернулись.

Когда организм здоров, когда нет гормонального дисбаланса — у вас нет лишнего веса! В этом истина и правда!

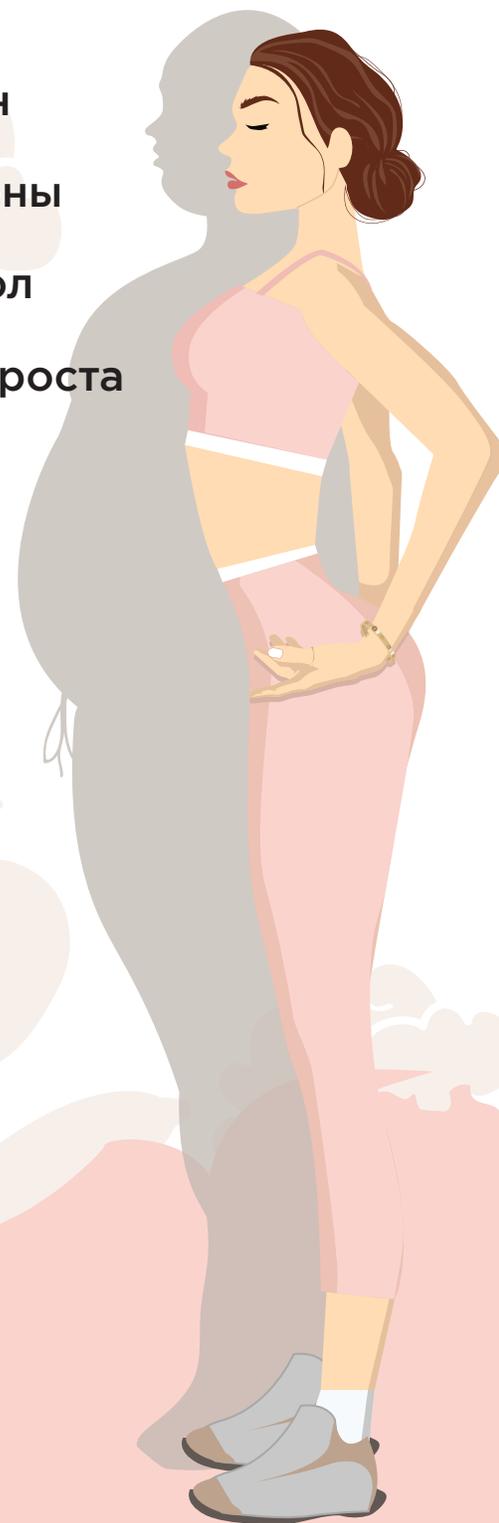
**ПОЭТОМУ ПРОШУ ЛЮБИТЬ
И ЖАЛОВАТЬ:
ОСНОВНЫЕ ГОРМОНЫ,
ОКАЗЫВАЮЩИЕ
ВЛИЯНИЕ НА
ЖИРОВОЙ ОБМЕН**

- 1 Инсулин
- 2 Эстрогены
- 3 Кортизол
- 4 Гормон роста

Если у вас есть лишний вес, перечисленные выше гормоны задействованы в этом. Поэтому мы будем налаживать их работу, чтобы похудеть правильно и навсегда.

А дружить с ними нам предстоит всю жизнь — ради здоровья, красоты и фигуры. Именно на их оптимизацию направлена моя оздоровительная программа.

Знакомимся ближе...



Инсулин ⚡

@alee_alena

ИНСУЛИН — ЭТО ГОРМОН, КОТОРЫЙ ПОНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

Инсулин — ключевой гормон, который влияет на многие другие гормоны, в том числе половые (эстроген, прогестерон и тестостерон). Когда его уровень нарушается, нарушается и общий гормональный фон.

! ИНСУЛИН — ЭТО ГОРМОН, ОКАЗЫВАЮЩИЙ СИЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИР В ВАШЕМ ТЕЛЕ. !

Его производит поджелудочная железа. Инсулин — это основной гормон, который действует как переключатель, он говорит организму, что сжигать: САХАР или ЖИР.

Инсулин — это гормон, из-за которого у вас есть лишний вес и который мешает сжигать жир.

Жир на животе в 90 % случаев — это признак высокого инсулина. Всего чуть-чуть инсулина в организме и жир вы сжигать не будете.



Что повышает инсулин?

@alee_alena



✦ ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ?

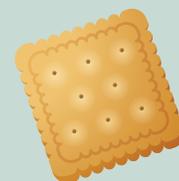
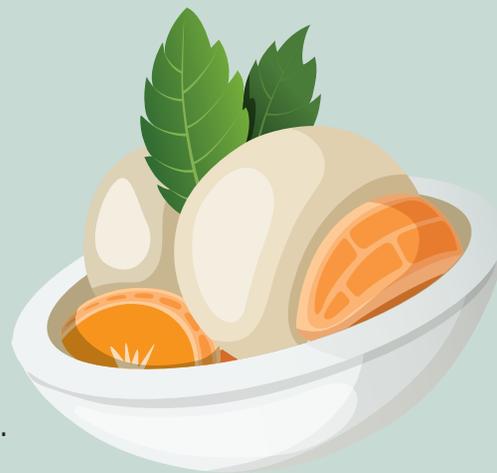
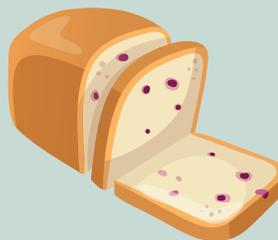
1) Глюкоза (сахар), скрытый сахар, углеводы.

Любой хлеб, макароны, крупы, крекеры, блины, оладьи, вафли, печенья, конфеты, попкорн, фрукты и т. д.

ПОЧЕМУ?

Все углеводы, поступающие в организм, **преобразуются в сахар (глюкозу)**.

Инсулин выбросился в кровь, и его показатель  вырос согласно инсулиновому индексу.



2) Белок с низким содержанием жира, или «постный белок».

Чем выше концентрация белка (например, сывороточного или яичного), тем сильнее инсулиновая реакция. Чем больше жира в мясе, тем меньше инсулиновая реакция. Замените постное мясо на сочный и жирный стейк . 18

3 Глутамат натрия

E621 (усилитель вкуса)

Читайте внимательно состав на этикетке продукта, потому что **E621** усиливает **выработку инсулина на 300 %**.

4 Перекусы между приемами пищи (даже полезной едой)

К набору веса приводит то, как часто вы едите.
Гормоны ЖКТ повышают инсулин.
Любая еда и любой приём пищи повышают инсулин. Правда, какая-то еда больше повышает (сахар), какая-то меньше (жир), но всё равно повышает.

- Завтрак — инсулин вырос ↑
- Перекус — инсулин вырос ↑
- Ещё один перекус — инсулин вырос ↑
- Обед — инсулин вырос ↑
- Перекус — инсулин вырос ↑
- Ужин — инсулин вырос ↑
- Перекус, перекус, перекус — инсулин

И когда нашему организму сжигать еду, жир? Если мы чуть ли не каждый час провоцируем выработку инсулина (когда инсулин взлетел = стоп похудению).

Не успевая снизиться, инсулин снова взлетает, тормозит похудение, портит здоровье и откладывает жир. Поэтому откажитесь от перекусов, если ваша цель — наладить правильную работу гормонов и похудеть.

5 Кортизол — стресс или преднизон. @alee_alena

Кортизол — это гормон стресса, он высвобождает сахар. Инсулин реагирует на сахар и повышается.

6 Эстрогены

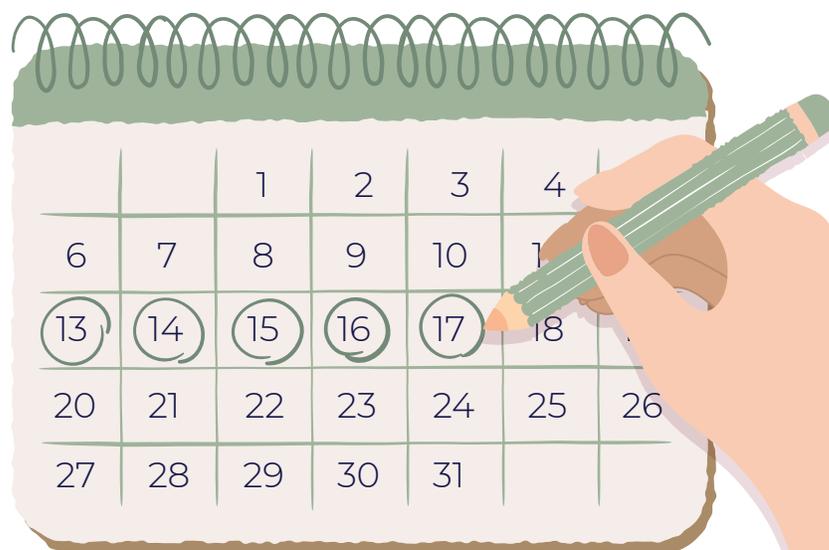
Вот почему во время беременности, при приеме противозачаточных таблеток и во время менструации происходит набор веса.

7 Избыток кофеина

Откажитесь от кофе. В редких случаях при сбросе веса можно позволить себе бескофеиновый кофе.

Но будьте осторожны с кофе без кофеина, для удаления кофеина компании используют химикат — хлористый метил.

Если вы покупаете кофе без кофеина, найдите такой, для производства которого используется обработка с помощью CO2 и воды. Если вес встал, откажитесь вообще от кофе. Наладьте работу инсулина, похудеете и можно снова пить кофе в какой-то из приемов пищи.



Инсулин повышается из-за всего вышеперечисленного. Наша задача — свести к минимуму воздействие всех пунктов на гормон инсулин. Когда инсулин в спокойном состоянии, когда его не раскачивают пункты выше, мы будем стремительно и правильно худеть, приводя здоровье в норму.

Как только из-за этих пунктов инсулин повышается, организм не сможет сжечь еду, которая в него попала = стоп похудению.

Инсулину нужно всегда давать время, чтобы он пришёл в норму.

Если часто провоцировать его рост, вес будет расти.

**Наша цель — привести уровень
инсулина в норму.
Поэтому меню будет без перекусов.**



**ЧТОБЫ СЖИГАТЬ ЖИР, НУЖНО СНИЗИТЬ
УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА.**

**ЧТО СНИЖАЕТ ИНСУЛИН?
ЧТО ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ
И ПРИВЕСТИ ГОРМОН
ИНСУЛИН В НОРМУ?**

1 Жир

Жир в еде вызывает очень слабую инсулиновую реакцию. Жир является практически единственной нейтральной пищей, поэтому добавление жира в рацион снизит инсулин.

2 Отказ от перекусов между приёмами пищи

Любой приём пищи повышает инсулин, поэтому лучше есть до сытости, чтобы не нуждаться в перекусах. Так инсулин едой мы поднимем всего несколько раз в день, всё остальное время организм будет сжигать жир.

К набору веса приводят не калории, а то, как часто вы едите (как часто поднимаете инсулин), поэтому меню у нас будет без перекусов.

3 Физические упражнения

Если не переусердствовать, упражнения могут снизить уровень инсулина. Идеально — долгие пешие прогулки на свежем воздухе (10 000 шагов в день).

4 Яблочный уксус

Он на самом деле помогает снизить уровень инсулина. Подробнее об этом ниже.

5 Ферментированные продукты

Соленые огурцы, квашеная капуста и т. д. помогут снизить уровень инсулина, если они не содержат сахара.

6 Больше сна

Сон также помогает понизить инсулин и позволяет организму использовать накопленный жир для получения энергии. Когда мы нормально не спим, не высыпаемся, уровень инсулина повышается из-за стресса в организме.

7 Меньше стресса (низкий кортизол)

Кортизол (гормон стресса) высвобождает сахар в организме, даже если вы не едите сахар, а сахар приводит к выработке инсулина. Снижение стресса помогает снизить уровень инсулина.

8 Калий (овощи и зелень)

Вам нужно 4700 мг калия в день (7—10 стаканов зелени).

Калий снижает потребность в инсулине.

Подробнее о калии ниже.

9 Витамин В1

Витамин В1 снижает потребность в инсулине. Мы будем получать витамин В1 из пищевых дрожжей. Подробнее о пищевых дрожжах ниже.

КОГДА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ ВОССТАНОВИТСЯ, ЖДИТЕ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ЧУДЕС: ВЫ СТАНЕТЕ СТРОЙНОЙ И ПОДТЯНУТОЙ.

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, деменции и болезни Альцгеймера значительно снизится. Улучшится здоровье костей. Тяга к перекусам уйдёт в прошлое.

Придут силы и бодрость.

Яблочный уксус

@alee_alena

Яблочный уксус помогает снизить уровень инсулина, а значит, худеть!

Польза яблочного уксуса:

- 1 Яблочный уксус помогает нормализовать кислотность организма, помогает усвоению кальция.
- 2 Усиливает работу ферментов, отвечающих за усвоение белка, это важный момент на кето.
- 3 Помогает снизить уровень сахара в крови.
- 4 Вода с добавлением яблочного уксуса ускоряет пищеварение, снижает аппетит и помогает при интервальном голодании.
- 5 Содержит калий, аминокислоты, убирает усталость, вызванную физическими упражнениями.
- 6 Ускоряет процессы жиросжигания и способствует похудению.
- 7 Поддерживает иммунную систему, положительно влияет на борьбу с сезонной аллергией, лечит простуду, боль в горле и синуситы.



299 руб.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Гастрит, язвы, цистит, проблемы с почками, панкреатит, проблемы с желудком.

Как правильно употреблять яблочный уксус?

1 чайную ложку яблочного уксуса разведите в стакане воды (вода комнатной температуры). Пейте строго через трубочку, чтобы кислота не повредила эмаль зубов, и зубы не болели.

Употребляйте во время приема пищи. Каждый приём пищи сопровождайте стаканом воды с яблочным уксусом (1 чайная ложка).

1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА ЯБЛОЧНОГО УКСУСА — ЭТО МИНИМАЛЬНАЯ ГРАММОВКА

Начинаем с минимума и наблюдаем за своими ощущениями, так как продукт для многих новый. Если почувствовали резь и боль в животе, не употребляйте больше яблочный уксус. Значит, у вас есть скрытые противопоказания к его употреблению, раз организм на него так отреагировал. Если организм хорошо принял яблочный уксус, принимайте по **1 столовой ложке яблочного уксуса, разбавленного в стакане с водой**, в каждый приём пищи, пока не дойдём до вашей цели в похудении.

ВОПРОСЫ:

- **Сколько можно пить яблочный уксус?**
— В умеренном количестве (1—2 ст. л.) всё время
- **А если я принимаю витамины во время еды?**
— Яблочный уксус не мешает любым витаминам.
- **А кому ещё поможет?**
— Его нужно пить при песке в почках и камнях в желчном.



Калий

@alee_alena

Калий необходим, чтобы инсулин работал лучше. Чем больше калия, тем меньше требуется инсулина. Также калий помогает справиться с недостаточным оттоком лимфы (вспоминаем, что здоровье нашего организма начинается с лимфатической системы).

Калий решает такую женскую проблему, как целлюлит (гиноидная липодистрофия, если выразаться медицинскими терминами, но я буду использовать всеми известное слово «целлюлит»), убирает его полностью.

У девушек, страдающих застоем лимфы, кожа в проблемных местах внешне похожа на сыр, словно под ней какое-то желе. Если употреблять достаточно калия, он помогает выводить жидкость.

Целлюлит появляется из-за:

- 1 **Проблем с лимфой;**
- 2 **Проблем с надпочечниками (производят гормон кортизол).**
Обе эти проблемы можно устранить, следуя техникам из этого гайда.

Весь сожжённый организмом жир проходит через печень. Поскольку при кето сжигание жира будет стремительным, нужно уберечь печень от его избытка. Здесь нам снова поможет калий: он обезопасит организм от такой проблемы, как жирная печень. Зелень и содержащийся в ней калий защитит также от побочного эффекта на кето – кето-сыпи, которая возникает из-за того, что печень не справилась с избытком жира и его токсинами.

Калий поможет справиться со следующими недугами:

- запор
- плохое самочувствие
- головокружение
- тошнота и другие



НАТРИЙ И КАЛИЙ ПРОИЗВОДЯТ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ЭФФЕКТ.

Если у вас целлюлит (задержка жидкости), у вас много натрия (соли).

**Вывод:
ВАМ НУЖЕН КАЛИЙ!**

Сколько калия нужно нашему организму?

Суточная норма = 4 700 мг (чтобы понизить натрий, запустить лимфу, привести в норму инсулин, помочь печени переварить жир и предотвратить возможные побочные эффекты на кето).

ХОРОШИМ ИСТОЧНИКОМ КАЛИЯ И РАЗРЕШЁННЫМИ ПРОДУКТАМИ НА КЕТО ЯВЛЯЮТСЯ:

1 СВЕКОЛЬНАЯ БОТВА

100 г свекольных листьев = 762 мг калия.

617 г свекольных листьев — это суточная норма калия (4700 мг)

2 ШПИНАТ

100 г шпината = 774 мг калия

607 г шпината — суточная норма калия.



Знаю, что порции зелени огромные.

@alee_alena

300 г зелени (шпината или свекольной ботвы) в день дают уже прекрасный эффект! Для многих такая граммовка зелени комфортна, я не против. Можно и 300 грамм. Зелень можно есть в сыром виде, можно взбить блендером и употребить в виде смузи.



ВИТАМИН В1. ПИЩЕВЫЕ ДРОЖЖИ

Витамин В1 нужен, чтобы справиться со стрессом, создаваемым инсулином. Чем больше у вас В1, тем меньше нужно инсулина. Витамин В1 и множество других витаминов мы будем получать из пищевых дрожжей.

СУТОЧНАЯ НОРМА — 3 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ ПИЩЕВЫХ ДРОЖЖЕЙ.

Пищевые дрожжи посыпаем/смешиваем с едой. Либо можно употребить сразу до еды, во время или сразу после приема пищи.

Вот эти пищевые дрожжи — мои любимые, их можно заказать на Wildberries.

Пищевые дрожжи — не то же самое, что пивные и хлебопекарные!



- **НЕ АКТИВНЫЕ (НЕ ВЫЗЫВАЮТ ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИИ)**
- **ИМЕЮТ ЛЕГКИЙ ОРЕХОВЫЙ И СЫРНЫЙ ВКУС**
- **СОДЕРЖАТ ВСЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В**

✗ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ:

- активные
- содержат все витамины группы В

✗ ПИВНЫЕ:

- активные
- имеют горький вкус и послевкусие
- содержат не все витамины группы В

ПИЩЕВЫЕ ДРОЖЖИ — деактивированные тепловой обработкой, но не разрушенные дрожжи.

В чем польза пищевых дрожжей?

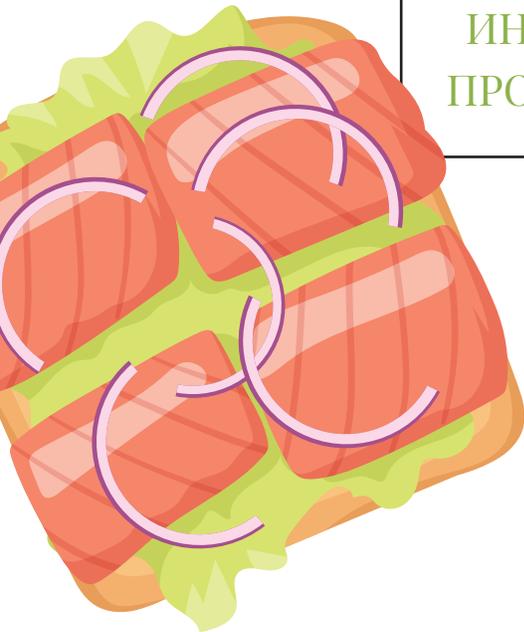
- 1 Состоят на 55 % из высококачественного белка.
- 2 Включают клетчатку, 15 минералов, в том числе хром и 18 аминокислот.
- 3 Содержат комплекс витаминов группы В: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В6 (пиридоксин) и В9 (фолиевую кислоту).
- 4 Защищают от старения за счёт нуклеотидов — молекул, которые участвуют в строении ДНК и РНК.
- 5 Поддерживают иммунную систему благодаря содержанию бета-глюкана, полисахарида, обладающего иммуностимулирующими свойствами.
- 6 Богаты глутатионом — антиоксидантом, естественным образом защищающим клетку от токсичных свободных радикалов.

Инсулиновый индекс

@alee_alena

Дополнительная информация, чтобы понять больше о гормоне инсулине.

ИНСУЛИНОВЫЙ ИНДЕКС ПОКАЗЫВАЕТ, КАК ПРОДУКТЫ ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА.



- Яичный белок — 55 %
- Яичный желток — 15 %
- Целое яйцо — 21 %

Обезжиренные продукты (сыр, творог и т. д.), сильно поднимают инсулин.

НАПРИМЕР:

- Сливочное масло — 2 %
 - Оливковое/кокосовое масло — 3 %
- Жиры практически не провоцируют выработку инсулина, то есть полезные жиры есть можно.
- Обезжиренный йогурт — 76 % (достаточно высокий показатель)

Обратите внимание, как один белок поднимает инсулин на 55 %.

А целое яйцо — белок + желток (жир) — 2 раза меньше, на 21 %.

Не ешьте постный, обезжиренный белок — так вы вызовете всплеск инсулина. А добавляя к еде жир, вы улучшите положение дел!

Таблица инсулинового индекса (ИИ)

| | | | |
|-----------------------------|------|---------------------------|-------|
| Оливки/оливковое масло..... | 3 % | Индейка..... | 23 % |
| Льняное масло..... | 3 % | Курица..... | 24 % |
| Орехи макадамия..... | 5 % | Рыба..... | 33 % |
| Авокадо..... | 6 % | Говядина..... | 51 % |
| Сливочный сыр..... | 8 % | Попкорн..... | 54 % |
| Бекон..... | 9 % | Картофельные чипсы..... | 61 % |
| Грецкий, кедровый орех..... | 9 % | Коричневый рис..... | 62 % |
| Свинина..... | 11 % | Яблоко..... | 75 % |
| Треска..... | 12 % | Обезжиренный йогурт..... | 76 % |
| Утка..... | 12 % | Банан..... | 84 % |
| Арахис..... | 13 % | Крекеры..... | 87 % |
| Миндаль..... | 14 % | Цельнозерновой хлеб..... | 96 % |
| Сыр чеддер..... | 15 % | Белый хлеб..... | 100 % |
| Семена подсолнечника..... | 15 % | Картофель..... | 121 % |
| | | Конфеты драже..... | 160 % |
| | | Усилитель вкуса E621..... | 300 % |

Все продукты невозможно перечислить, но я постаралась прописать самые популярные на мой взгляд. Если в этом списке нет нужного для вас продукта, вбейте в поиск интернета: наименование продукта, инсулиновый индекс, и вы поймёте, насколько ваш продукт поднимает уровень инсулина и мешает худеть.

Есть ещё и гликемический индекс (ГИ), он отличается от инсулинового индекса (ИИ). Гликемический индекс показывает, насколько сильно глюкоза (сахар, углеводы) повышает уровень сахара в крови. Цель состоит в том, чтобы употреблять продукты, у которых оба индекса — и гликемический, и инсулиновый — являются низкими.

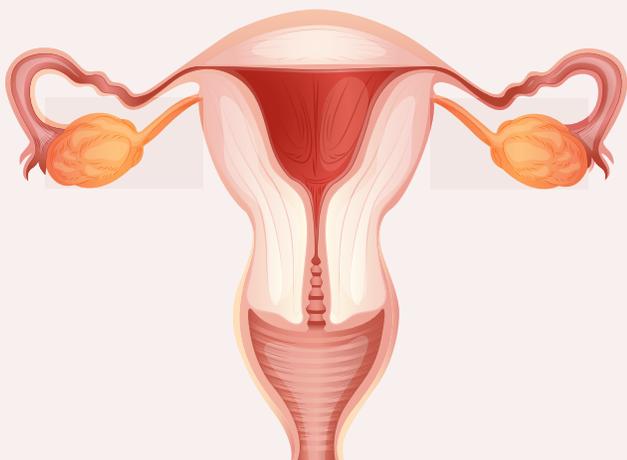
Эстрогены

@alee_alena

Эстрогены — это целая группа важных женских гормонов, отвечающих за половое развитие, репродуктивную функцию, костную систему, устойчивость к заболеваниям и состояние женщины в целом. Вырабатываются в яичниках.



Эстроген повышает инсулин, и наоборот: инсулин повышает эстроген. Эти два гормона тесно связаны. Последствия повышения инсулина (а следовательно, и эстрогена) вы уже знаете — это лишний вес. Поэтому, чтобы похудеть, нам необходимо привести в норму уровень обоих гормонов.



Наладим инсулин — придут в норму и эстрогены. Как высокий, так и низкий уровень эстрогена может приводить к лишнему весу. Когда уровень эстрогена поднимается, клетки, вырабатывающие инсулин, подвергаются стрессу. Это в свою очередь приводит к сопротивляемости организма инсулину. Уровень глюкозы повышается, что ведет

к выработке инсулина и увеличению веса. Может быть и другой случай, когда у женщин в менопаузе наблюдается пониженный уровень эстрогена, и клетки яичников производят меньше этого гормона. Чтобы получить достаточно эстрогена, организм начинает искать другие клетки, вырабатывающие эстроген, и таким источником становятся клетки жира.

Организм превращает все источники энергии в жир, чтобы пополнить уровень глюкозы. Результатом часто является лишний вес, особенно в нижней части тела. Уровень этого гормона часто может падать и в стрессовых ситуациях.

В середине менструального цикла всплеск эстрогена заставляет тело удерживать натрий и воду, поэтому во время месячных вес либо растёт, либо (если вы худеете) останавливается. Не переживайте, лишние килограммы и отёки уйдут, когда эстроген снова придёт в норму.

Снизить массу тела можно только при условии восполнения **НОРМАЛЬНОГО** уровня эстрадиола (одна из форм эстрогена). Как правило, когда речь идет об эстрогенах, подразумевается именно этот гормон, так как эта форма наиболее активная и многочисленная в женском организме.

Как поддерживать нормальный уровень эстрогена?

○ **ВЕДИТЕ РЕГУЛЯРНУЮ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ.**

Секс помогает восстановить баланс женских половых гормонов.

○ **ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ГОТОВЫЕ МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ**

(мясо может быть напичкано гормонами)

○ **В МЕНЮ, В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ, МОЖНО ДОБАВИТЬ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ФИТОЭСТРОГЕНАМИ** (это нестероидные растительные гормоны, структура которых схожа с человеческими гормонами): семечки подсолнечника, льна, орехи, особенно миндаль, растительные масла холодного отжима: оливковое, масло из виноградных косточек, разнообразные сорта капусты (цветная, белокочанная, брюссельская, брокколи), баклажаны, томаты, сыры твёрдых сортов, сыр с плесенью, чеснок, петрушка.

○ **ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В**

Их мы будем получать в натуральном виде из пищевых дрожжей.

○ МАГНИЙ

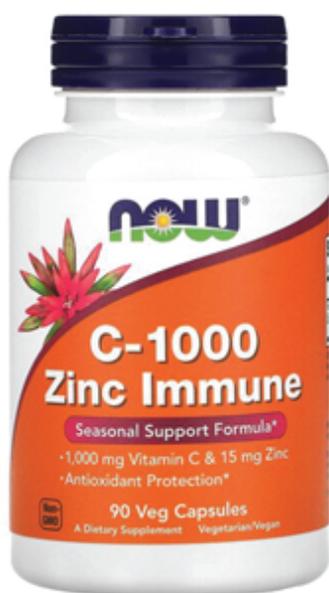
Магний мы будем получать из соли Эпсома (ванны с магниевой солью).

○ КАЛИЙ

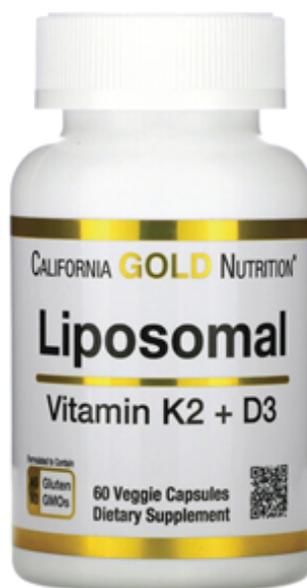
Калий мы будем получать из зелени.

○ ЦИНК

Перед дополнительным приемом в виде биологически активных добавок рекомендую узнать уровень цинка в крови и обязательно проконсультироваться со специалистом по поводу дозировки, поскольку избыток цинка, как и его нехватка может негативно сказаться на организме.



701.69 руб.



817.82 руб.

○ ВИТАМИН D + K2

Кето-питание богато здоровыми жирами, которые улучшают всасывание жирорастворимых витаминов. В первую очередь это касается витамина D, способствующего правильной работе половых гормонов. Жителям России витамин D (на самом деле это гормон) нужно употреблять на постоянной основе.



1,984.95 руб.

○ МАКА

Мака — это растение, адаптоген. Это значит, что она способна защитить ваши надпочечники (они вырабатывают гормон кортизол, о нём дальше) от хронического стресса и эмоционального перегорания. Ещё она поддерживает гормональный баланс, стимулирует сексуальное желание, поднимает настроение и сокращает частоту приливов. Рекомендованная доза: следуйте инструкции на упаковке.

МАКА:

- Оптимизирует функцию яичников.
- Улучшает репродуктивную гормональную функцию у женщин.
- Улучшает либидо, восстанавливает сексуальность.
- Облегчает депрессию, чувство тревоги, ПМС, менопаузальные симптомы.
- Укрепляет память.
- Повышает уровень энергии и помогает бороться с хронической усталостью.
- Помогает в лечении остеопороза и метаболического синдрома.
- Снижает уровень глюкозы в крови.
- Действует как антиоксидант.
- Снижает артериальное давление.
- Защищает печень и иммунную систему.
- Борется с опухолями.

Из противопоказаний перуанской маки можно выделить только детский и подростковый возраст: не стоит принимать биодобавку до 18 лет.

! **ВАЖНО!** Употребление перуанской маки нельзя совмещать с гормональными препаратами (кроме случаев, когда это прописывает врач), а также алкоголем.

Химические эстрогены (ксеноэстрогены)

Химические эстрогены могут имитировать ваш естественный эстроген и вызывать повышение уровня эстрогенов.

В итоге возникает гормональный дисбаланс: в дополнение к собственным гормонам в теле появляется слишком много веществ, воздействующих по типу эстрогена.

Врачи подтверждают: в наше время гормональных отклонений стало чрезвычайно много! Это одна из причин «женских» и «мужских» заболеваний, которые сейчас встречаются у половины населения страны.

Ксеноэстрогены не способны к биоразложению, так что они могут накапливаться, попадая в тело, собираться вместе в жировом депо и включаться в различные процессы, происходящие внутри организма. Их влияние может распространяться на многие органы и системы и становиться причиной эндокринных нарушений (сбоя в работе гормонов), в том числе множественных последствий гиперэстрогемии:

- ожирения
- раннего полового созревания
- бесплодия
- опухолей груди, простаты, яичек, яичников, матки
- эндометриоза
- миомы матки
- нарушений настроения от плаксивости, агрессивности вплоть до депрессивных состояний
- болезненных менструаций и предменструального синдрома. 36

Сильнее всего избыток эстрогеноподобных веществ влияет на женщин, так как в сравнении с мужчинами эстрогенов у женщин от природы больше.



НЕКОТОРЫЕ ИЗ ХИМИЧЕСКИХ ЭСТРОГЕНОВ (КСЕНОЭСТРОГЕНОВ):

- **БИСФЕНОЛ А (ВРА).** Способен накапливаться в организме и влиять на все ткани и органы, чувствительные к натуральному эстрогену. Он может находиться в пластиковой таре, в посуде, в пластиковых бутылках. Бисфенол А попадает в уже «упакованную» воду при температурных перепадах: при нагревании бутылок на солнце или возле источников тепла, при замораживании и размораживании воды.
- **ФТАЛАТЫ (PHTHALATE)** — гормональные дизрапторы, которые могут подавлять овуляцию и выработку эстрогенов. Они могут быть в духах, также можно их встретить в детских дешёвых пластмассовых и резиновых игрушках. В список веществ входит диэтилфталат (фиксатор запахов в парфюмерии)
- **ДИ-(Н-БУТИЛ) ФТАЛАТ** (DBP, обычно содержится в лаках для ногтей).
- **ДИ(2-ЭТИЛ-ГЕКСИЛ) ФТАЛАТ** (DEHP, также используется в парфюмерии).

Чаще всего в списке компонентов эти вещества прячутся за словом «ароматизатор»/«отдушка»/«fragrance». Несмотря на то, что эти химикаты содержатся в косметических продуктах в микроскопических дозах, ученые предупреждают, что их совокупное воздействие может вызвать проблемы со здоровьем.

- **ПОЛИВИНИЛХЛОРИД** и изделия из него могут содержать сразу несколько видов ксеноэстрогенов, в том числе парабены. В тело человека все они попадают, если пить напитки из пластиковых бутылок, подогревать пластиковую посуду или долго хранить в ней продукты питания, брать в рот игрушки и т. д.
- **ПЕСТИЦИДЫ** (наиболее популярен глифосат) в продуктах питания. Средства химзащиты от насекомых-вредителей могут накапливаться, производители могут не соблюдать сроки паузы между обработкой и сбором урожая. Так что под вопросом могут быть овощи и фрукты, зерновые и бобовые культуры, даже чай и кофе.
- **ФОРМАЛЬДЕГИД (FORMALDEHYDE)**. Формальдегид-релизеры — вещества-консерванты, которые способны выделять формальдегид DMDM hydantoin (DMDM-гидантоин), Imidazolidinyl urea (имидазолидинил-мочевина), Sodium hydroxymethyl glycinate (содиум гидроксиметил-глицинат), Diazolidinyl urea (диазолидинил-мочевина), Benzylhemiformal (бензилгемиформал), Quaternium-15 (кватерни-15), Methenamine (метенамин), а также бренидокс (5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane) и бронопол (2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol). Их можно встретить в шампунях, кондиционерах, косметике, чистящих средствах, коврах, бумажной продукции, пластиковой таре. Известно, что это соединение вызывает снижение фертильности, самопроизвольные выкидыши, эндометриоз и онкологию.
- **ТЯЖЁЛЫЕ МЕТАЛЛЫ** (например, мышьяк, ртуть, кадмий и свинец). Они крайне опасны, особенно в больших количествах. Стимулируют эстрогеновые рецепторы, а значит, являются гормональными разрушителями. Источником мышьяка могут быть рис, морепродукты и вода. Кадмий содержится в сигаретном дыме и желтой краске, ртуть — в крупной рыбе и старых амальгамных пломбах, свинец присутствует в воздухе, красках, красителях и т. д.

Тяжёлые металлы являются виновниками целого ряда проблем со здоровьем у женщин. Воздействие кадмия, ртути, марганца, свинца и мышьяка приводит к нарушению фертильности. Свинец в малых и умеренных дозах увеличивает риск самопроизвольных выкидышей.

Парабены (Methylparaben, Propylparaben, Ethylparaben, Butylparaben) – это консерванты, которые добавляют в косметику, пищу и фармацевтическую продукцию. Они являются гормональными разрушителями.

ПОЭТОМУ

1 ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТЕКЛЯННЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ЕДЫ И НАПИТКОВ

Если вы используете пластик, никогда не разогревайте в нем пищу. По возможности избегайте мягких пластиковых бутылок — выбирайте нержавеющую сталь или стекло.

2 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЛАСТИКА

Откажитесь от пластиковой соломки для питья и всегда снимайте пластиковую крышку со стаканчика кофе.

3 ПОКУПАЙТЕ ЭКОЛОГИЧНУЮ БЫТОВУЮ ХИМИЮ

4 ЗАМЕНИТЕ НА СТЕКЛО

Покупайте приправы и заправки в стеклянных контейнерах, а не в пластиковых.

5 ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Замените полиэтиленовую шторку для ванной на шторку из органического волокна.

6 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТКАНЕВЫЕ ПАКЕТЫ

Для походов в магазин используйте не полиэтиленовые пакеты, а тканевые.

7 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭКОКОСМЕТИКУ

Переключитесь на косметические средства, которые не содержат формальдегида, парабенов и фталатов. Ищите органические и натуральные альтернативы.

8 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Проведённые исследования показывают, что при нагревании раствора, которым заправляют картриджи для таких сигарет, может выделяться формальдегид.

9 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПАРАФИНОВЫХ СВЕЧЕЙ

Парафин — это воскоподобная смесь, добываемая из нефти, которая может выделять незначительное количество химических веществ, таких как толуол и формальдегид. Лучше используйте восковые свечи, они абсолютно безопасны.

10 ВЕНТИЛЯЦИЯ

Следите за тем, чтобы квартира и рабочее помещение хорошо вентилировалось. Установите фильтры, расставьте домашние растения, которые очищают воздух и впитывают токсины.

11 ПОМОЩЬ ПЕЧЕНИ

Ешьте пищу, которая помогает печени должным образом метаболизировать и выводить излишки гормонов: зеленые листовые овощи, кориандр, чеснок, авокадо, капуста (брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста).

12 ПРИНИМАЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ХЕЛАТЫ

Мощный хелат — витамин С. Хелаты связываются с токсичными тяжёлыми металлами и выводят их из организма. Ешьте хелатирующие продукты: имбирь, чеснок, кинза, ростки брокколи, яйца, куркумин, кунжутное масло.

13 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О МЕСТНЫХ ФЕРМЕРАХ

Что они используют при производстве своей продукции? Старайтесь сами выращивать пищу в саду или хотя бы в горшке на подоконнике.

14 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АНТИСЕПТИКОВ ДЛЯ РУК

Они содержат два гормональных разрушителя: триклозан и триклокарбан. Антисептики не эффективнее обычного мыла.

15 ПЕЙТЕ ЛИМОННУЮ ВОДУ

Она выводит из организма избыток эстрогена.

16 БЕЗОПАСНЫЕ ПЛОМБЫ

Поговорите со стоматологом о том, чтобы удалить ртутные пломбы и заменить их на безопасные.

По возможности избавляйте свою жизнь от химических разрушителей гормонов. Даже если вы внесёте в свою жизнь пару изменений, это позволит существенно смягчить «химическую атаку» на ваш организм, родных и будущих поколений.

Кортизол

Гормон кортизол напрямую связан с ожирением.

Кортизол — гормон стресса, производимый надпочечниками. Когда организм вырабатывает слишком много кортизола, находится в постоянном стрессе, начинаются проблемы со здоровьем (сгорают надпочечники), вес не уходит, жира на животе становится больше.

Да, именно на животе. Лишний вес при повышенном кортизоле обосновывается на талии. Клетки висцерального жира располагаются в области живота и вокруг внутренних органов, в этих клетках кортизол приводит в действие ферменты отложения жира, в результате чего прибавляются сантиметры в талии. Сами по себе жировые клетки живота притягивают кортизол. В них обнаружено в 4 раза больше рецепторов кортизола, чем в обычных жировых клетках.

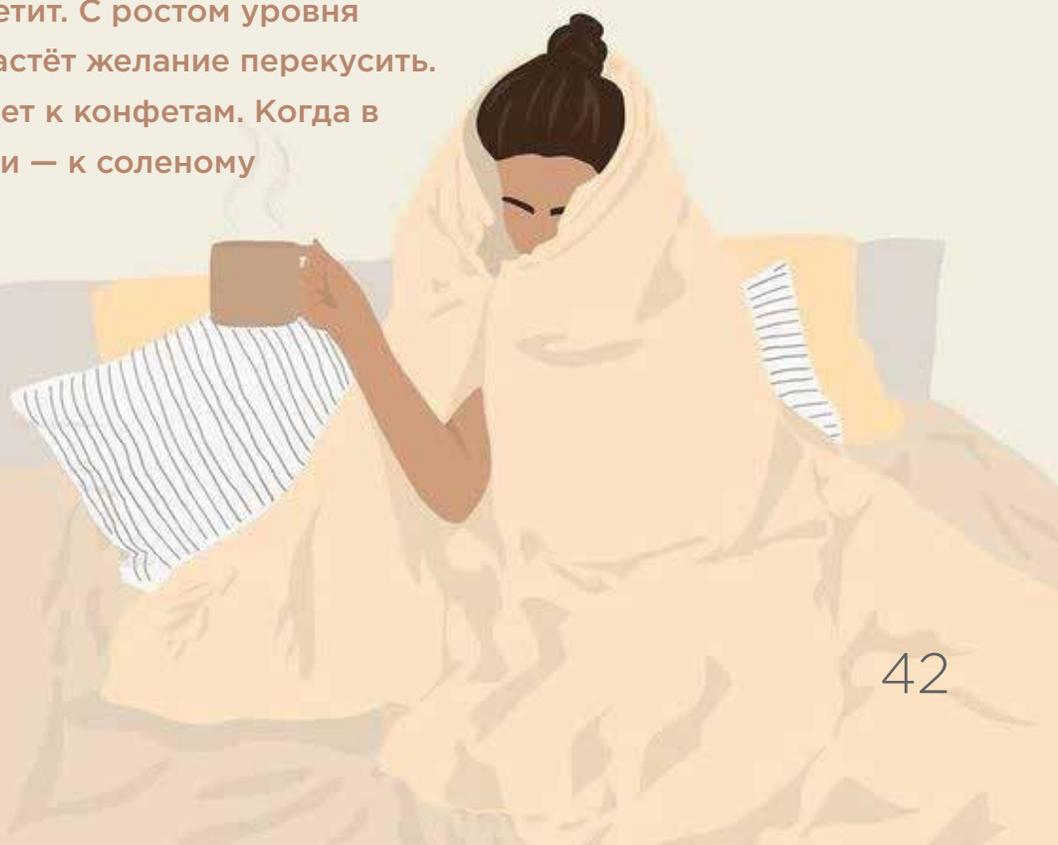
И ещё из-за повышенного уровня кортизола — та-дам! — снова вырабатывается инсулин. А про инсулин мы уже всё знаем. Плохо, когда кортизола слишком много, но намного хуже, когда его слишком мало. Для здоровья требуется оптимальное количество гормона.

Одной из самых частых причин нарушения гормонального фона является стресс. При нём уровень кортизола в организме резко увеличивается, что вызывает дисбаланс в работе различных систем.

Устойчивый стресс может привести к нарушению суточного ритма. В таком случае человек ощущает прилив энергии ночью, а днём чувствует себя разбитым.

Главный симптом проблем с надпочечниками, а следовательно, с гормоном кортизол, — это усталость (измождение, невозможность восстановить силы). А также рассеянность, невозможность просыпаться утром, усталость в течение дня, заикленность на проблемах, отказ от секса, выпадение волос, отеки, тяга к углеводам, сильная усталость после еды.

Кортизол усиливает аппетит. С ростом уровня гормона, как правило, растёт желание перекусить. Когда мы в печали — тянет к конфетам. Когда в стрессе или раздражении — к соленому (чипсы, сухарики и т. д.).



Что помогает восстановить здоровье надпочечников и привести в порядок гормон кортизол?

1 Сон

Во главе списка. Сон влияет на хрупкий и очень важный баланс инсулина, кортизола и окситоцина (гормона любви). Учёные в один голос заявляют, что недосып провоцирует увеличение уровня инсулина и может привести к инсулинорезистентности и лишнему весу. Высыпаться нужно обязательно! Пока не наладите сон, кортизол не привести в норму. И чем сильнее истощены надпочечники, тем больше сна понадобится. Поэтому высыпайтесь. Заметите сами: чем больше и качественнее вы спите, тем быстрее худеете.

2 Исключите кофе

Избыток кофеина плох тем, что он истощает запасы витамина B1, кальция и калия. Это важнейшие элементы для здоровья надпочечников. Также чрезмерное употребление кофе повышает инсулин.

3 Удовольствие

Пообещайте себе, что как минимум 1 раз в день вы будете делать то, что доставляет вам удовольствие и дарит счастье (просмотр любимой передачи, чтение, йога, плавание, танцы и т. д.)

4 Физические упражнения

Упражнения — это способ избавлять организм от стресса. Если вы не занимаетесь, стресс будет накапливаться. Одно из лучших упражнений от стресса — ходьба. Рекомендую долгие прогулки (от 45 минут), и во время них вы также дополнительно насытитесь кислородом.

5 Зелёные растения

Такие растения помогают нормализовать уровень кортизола, улучшить микрофлору кишечника и поддержать работу надпочечников. Зелени мы будем есть много!

6 Исключите стрессы из жизни

Не смотрите ужасы, новости, смотрите комедии. Сведите к минимуму общение с людьми, после которого вы чувствуете себя плохо.

7 Мультивитамины

Это наш фундамент.

Мультивитамины помогают восполнить дефицит питательных веществ в нашем повседневном рационе.

В современном мире многие из нас не получают рекомендуемую суточную норму витаминов, микроэлементов и других питательных веществ из-за обработанных продуктов и динамичного образа жизни. Мультивитамины обеспечивают широкий спектр питательных веществ и помогут восполнить дефициты в вашем рационе.

Дефицит витаминов очень часто становится причиной гормональных проявлений. Можно принимать курсом 2 раза в год (весна-осень)



8 Витамины группы В

Их мы будем получать из пищевых дрожжей. Дополнительная доза этих витаминов в купе с мультивитаминным комплексом позволит максимально поддержать работу надпочечников.

9 Омега-3 жирные кислоты

(не рыбий жир, составы в большинстве случаев отличаются по кислотам)

Любимая добавка девушек. Кожа, волосы сияют, лишние кг быстрее уходят! Источник важных EPA и DHA.



Омега-3 жирные кислоты необходимы для клеточных мембран, важны для нервной системы и головного мозга, выработки гормонов (гормонов стресса и половых гормонов), положительно влияют на работу сердца и сосудов.

Омега-3 нормализуют метаболизм и способствуют похудению, налаживают работу желудочно-кишечного тракта, психоэмоциональное состояние, улучшают внешний вид: разглаживают морщины, делают волосы и ногти крепче, продлевают молодость.



Омега-3 при похудении работает как «сжигатель» ненужных жировых отложений, так как улучшает работу щитовидной железы, притупляет голод. Также Омега-3 помогает поддерживать эластичность кожи во время похудения, а физические нагрузки становятся более эффективными.

Для поддержания здоровья продолжительность курса приёма добавок Омега-3 составляет 3—4 месяца, с периодичностью терапии 1—2 раза в год. Следуйте дозировке, которая указана на упаковке производителем. Принимать Омега-3 предпочтительно

в утреннее время, ведь жиры — источник энергии на весь день.

Употребляйте вместе с едой либо сразу после окончания трапезы. При выборе добавки смотрите, чтобы на 1 г Омеги приходилось не менее 600—700 мг EPA и DHA.



Меры предосторожности и противопоказания

@alee_alena

**НЕСМОТЯ НА НЕОЦЕНИМЫЙ ВКЛАД В РАБОТУ ОРГАНИЗМА,
ОМЕГА-3 ИМЕЕТ РЯД ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ:**

- ✗ При заболеваниях свертывающей системы, при травмах, кровотечениях, а также в послеоперационный период.
- ✗ Индивидуальная непереносимость морепродуктов.
- ✗ Камни в почках и мочевом пузыре.
- ✗ Язва в стадии обострения.
- ✗ Почечная и печёночная недостаточность.
- ✗ Заболевания желчевыводящих путей.
- ✗ Повышенная функция щитовидной железы.
- ✗ Болезнь гемостаза.
- ✗ Переизбыток кальция в организме.
- ✗ Гипервитаминоз витамина D.
- ✗ Туберкулёз.

Перед употреблением Омега-3 предварительно обратитесь к врачу за консультацией. С осторожностью и только под контролем врача Омега-3 разрешается принимать беременным и кормящим женщинам. Это касается покупных препаратов. Употребление пищи, богатой полиненасыщенными кислотами, не возбраняется.

Витамин С

@alee_alena

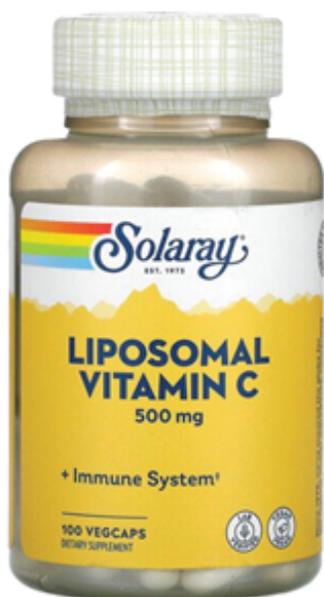
Витамин С — мощный антиоксидант. Он нормализует окислительно-восстановительные реакции в организме и борется со свободными радикалами, нарушающими целостность и активность здоровых клеток. Важной особенностью витамина С также является то, что он защищает организм от токсического действия тяжелых металлов: ртути, кадмия и ванадия.

Витамин С необходим надпочечникам для производства гормонов, а также стимулирует секрецию окситоцина, повышает сексуальную активность, улучшает настроение, снижает уровень стресса, восстанавливает нормальную работу нервной системы. Из всех органов и желёз больше всего витамина С в надпочечниках.

Недостаток витамина С может стать причиной бледности кожи, сухости и преждевременного появления морщин, сильного выпадения волос, кровоточивости дёсен, частых простуд, повышенной утомляемости, снижения концентрации внимания, нарушения сна, ухудшения зрения, хронической усталости, депрессивного состояния, набора лишнего веса.

В организме витамин С не синтезируется, поэтому необходимо его поступление извне.

- ✦ Листовая зелень (шпинат)
Её у нас будет много.
- ✦ Когда зелень будет ограничена в меню, на помощь придут медикаменты. Закажите их заранее.



Режим приёма витамина С — во время или сразу после еды. Так соединение усваивается наиболее эффективно и помогает лучшему усвоению полезных веществ из пищи. Желательно принимать добавку в одно и то же время суток.

✗ Противопоказания к применению витамина С:

Гиперчувствительность к аскорбиновой кислоте, тромбофлебит, склонность к тромбозам.

Ограничения к применению:

Сахарный диабет, дефицит глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы, гемохроматоз, сидеробластная анемия, талассемия, гипероксалурия, оксалоз, мочекаменная болезнь.

Перед употреблением витамина С предварительно обратитесь к врачу за консультацией

Магний

Магний — это важнейший элемент, который присутствует во всех тканях человеческого организма и нужен для полноценной работы клеток.

- Повышает устойчивость к стрессам.
- Улучшает качество сна (способствует выработке мелатонина, ГАМК, улучшает работу парасимпатической нервной системы).
- Нормализует кровяное давление.
- Участвует в образовании молекул АТФ — то есть в самом механизме получения энергии клетками.
- Без него невозможен метаболизм витаминов группы В, а также витамина С; фактически эти витамины не могут принести пользу нашему телу без биохимических процессов с участием магния.

- Взаимодействуя с кальцием, влияет на рост костей. Уменьшает боли в суставах, регулирует тонус мышц, устраняет судороги. В целом чрезвычайно важен для нормальной координации движений.
- Влияет на прочность сосудов, снижает артериальное давление. Устраняет преждевременные сердечные сокращения, то есть нормализует ритм.
- Взаимодействуя с инсулином, способствует его проникновению в клетки, тем самым регулирует уровень глюкозы.
- Позволяет легче преодолеть депрессию.
- Поддерживает стабильность генетического материала (ДНК и РНК), предотвращая возникновение мутаций.
- Улучшает обмен углеводов и жиров, позволяет предотвратить развитие метаболического синдрома, ожирения, сахарного диабета.

Как получить магний?

Магний мы будем получать с помощью ванны с солью эпсома. У кого есть противопоказания к применению ванны с солью Эпсома, советую принимать магний в виде добавки.



МАГНИЙ В КАПСУЛАХ

Именно этот препарат включает в себя **4 формы магния**. Добавки с магнием лучше принимать на постоянной основе, в современном мире он быстро расходуется.

Лучшее время для приема магния — вечер, за 2 часа до сна, чтобы профилактировать избыточное падение уровня магния в крови, или утро, чтобы быстрее восстановить уровни магния.

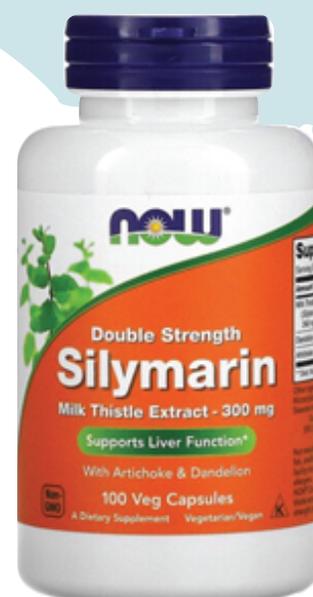
Если вы используете антибиотики, не принимайте их за 2 часа до или через 3 часа после применения магния. Некоторые антациды могут затруднить усвоение магния в организме.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Гипермагниемия. Перед употреблением магния предварительно обратитесь к врачу за консультацией.

Расторопша

СИЛИМАРИН — комплекс флавоноидов (флаволигнанов) расторопши — известен своей способностью выводить токсические вещества, поступающие извне, или образующиеся в самой печени в результате метаболизма. Свойства силимарина, защищающие печень, обусловлены его антиоксидантной функцией и способностью укреплять мембраны клеток.



Положительное влияние расторопши на организм:

- ✦ **ДЕТОКСИКАЦИЯ**
- ✦ **СТАБИЛИЗАЦИЯ БЕЛКОВОГО ОБМЕНА И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**
- ✦ **НОРМАЛИЗАЦИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ В КРОВИ**
- ✦ **УКРЕПЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА**

Расторопша оказывает положительное влияние на людей с избыточной массой тела, с нарушением обмена веществ. Расторопша – отличное средство для похудения, имеющее природное происхождение. В практике замечено, что расторопша также отлично борется с угревой сыпью (так как очищает печень).

Противопоказания к приёму расторопши:

@alee_alena

- ✗ Возраст до 12 лет.
- ✗ Психические заболевания, эпилепсия, депрессия.
- ✗ Астма и сердечно-сосудистые заболевания из-за большого содержания в растении калия и фосфора.
- ✗ Обострения недугов желудочно-кишечного тракта (язв, колитов, гастритов) из-за агрессивного действия органических кислот и интенсивного выделения желчи.
- ✗ Желчекаменная болезнь. Есть опасность вызвать движение камня и перекрыть желчные протоки.
- ✗ Индивидуальная непереносимость травы.
- ✗ Вынашивание ребенка.
Приём расторопши может спровоцировать начало преждевременных родов или выкидыш.
- ✗ Не следует принимать препараты этого растения во время кормления грудью, так как выводимые из организма токсины будут проникать в грудное молоко, а затем в организм ребенка.

Расторопшу с осторожностью следует применять людям с гормональными нарушениями, эндометриозом, миомой матки, карциномой молочной железы, яичников, предстательной железы, так как растение имеет эстрогеноподобное действие. Следуйте дозировке, которая указана на упаковке производителем. Допускается длительное применение до 2 месяцев.

Курс при необходимости можно повторять 2 раза в год. Расторопша является ценным растением, которое позволяет избавляться от многих заболеваний, продукты на его основе широко используют не только в лечебных, но и в косметологических целях. Однако перед началом приёма препаратов с расторопшей желательно проконсультироваться со специалистом.

ГОРМОН РОСТА

Гормон роста (соматотропин) — это гормон вечной молодости и жизни, а также самый сильный жиросжигающий гормон. Он вырабатывается передней долей гипофиза.

Гормон роста замедляет старение, нормализует выработку инсулина и активирует расщепление жиров. Недостаточное количество соматотропина замедляет обменные процессы и является причиной лишнего веса. Его надо повысить.

Как повысить выработку гормона роста:

- 1 **Качественно и много спать.**
Ложитесь спать до 22 часов

Когда вы спите, в особенности в период глубокой восстановительной фазы, начинает вырабатываться гормон роста, помогая вашему телу восстанавливаться, улучшая конституцию, помогая строить сухую мышечную массу и увеличивая плотность костей. Во время сна гормон расщепляет жир, накопленный в организме, и превращает его в энергию. Именно из-за работы соматотропина вес утром всегда меньше, чем вечером. Однако, если плотно покушать перед сном, особенно сладкого, или лечь спать на полный желудок, соматотропин не выделится, поскольку

организму и так будет достаточно питательных веществ. Гормон роста вырабатывается самостоятельно с 14.00 и до 16.00, поэтому в это время очень хочется спать. И если у вас имеется такая возможность, то обязательно используйте её и поспите (пусть даже 20 минут), а затем немного разомнитесь. Это придаст новых сил, энергию, а также продлит вашу красоту и молодость.

В 2.00 часа ночи гормон роста снова просыпается. Именно в этот период дети особенно активно растут, а у взрослых крепнет мускулатура и обновляется кожа.

- ② **Совершать ежедневные долгие пешие прогулки от 10 000 шагов в день.**
- ③ **Делать короткие интенсивные тренировки.**
- ④ **Привести в норму уровень эстрогенов.**
- ⑤ **Привести в норму инсулин.**
Невысокое содержание сахара в крови также благоприятно влияет на соматотропный гормон.
- ⑥ **Ввести в режим дня интервальное голодание от 18 часов и аутофагию. Об этом далее.**



Интервальное голодание

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ — ЭТО ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ, КОГДА В ОРГАНИЗМ НЕ ПОСТУПАЕТ ЕДА.

Принимать пищу, жевать жвачку и употреблять витамины во время голодания **НЕЛЬЗЯ**: инсулин сразу же вырабатывается, **СТОП ПОХУДЕНИЮ**, стоп интервальному голоданию и аутофагии. Витамины принимаем во время, свободное от интервального голодания (до, во время или после еды).

НО ВОДУ И ЧАЙ ПИТЬ МОЖНО! Пейте во время интервального голодания. Если вы принимаете лекарства, назначенные врачом, продолжайте приём и поставьте в известность своего лечащего врача о временном изменении в распорядке приёма пищи.



Интервальное голодание — это совсем не сложно!
Эволюция приучила организм периодически находиться без пищи, это на самом деле нам знакомо.



Зачем мы включаем интервальное голодание в программу?

1 ЗАПУСКАЕТ ПРОЦЕСС АУТОФАГИИ

Очищение и оздоровление организма на клеточном уровне. Это самое ценное и главное! Клетки организма начнут обновляться, утилизировать всё старое и ненужное, тело начнёт молодеть, увеличится продолжительность жизни. Поэтому девушки у меня худеют красиво, кожа не висит даже без спорта и даже при резком похудении.

2 УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС СЖИГАНИЯ ЖИРА

Интервальное голодание значительно и правильно ускорит процесс сжигания жира. Просто потому, что оно воздействует на 2 гормона — инсулин и гормон роста. Основное жиросжигание происходит тогда, когда вы голодаете. В течение этого большого окна при голодании инсулин не повышается (вы не едите) и не мешает нам сжигать жир. Вот где жиросжигание достигает пика!

3 ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Учёные провели исследование с участием людей, победивших рак молочной железы, и выяснили, что голодание длительностью 12,5 часа и более способствовало снижению риска рецидива на 36 %.

4 СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛИЗАЦИИ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА И ЦИРКАДНОГО РИТМА

Это своего рода передышка для кишечника, время залечить раны, а вернее, повреждение слизистой кишечника. Здоровый кишечник — это ещё и здоровый метаболизм эстрогенов.

5 УЛУЧШАЮТСЯ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ

Кровь начинает усиленно поступать в мозг и активизирует его работу.

Правильное похудение + аутофагия = жир не вернётся обратно после похудения. Как правило, чтобы похудеть, сокращают количество калорий. Проблема в том, что это приводит к замедлению метаболизма. И поэтому, когда люди после диеты возвращаются к привычному рациону, лишний вес снова возвращается.

В отличие от ограничения калорий интервальное голодание не замедляет метаболизм, оно заставляет организм переключиться с пищевого топлива на своё жировое, а значит, возвращения веса бояться не стоит.



Учёные сравнивали эффект ограничения калорий и интервального голодания. В итоге в группе голодающих показатель снижения веса, в том числе за счёт опасного для жизни висцерального жира, был в 2 раза выше, чем в группе ограничения калорий, а телесного жира им удалось сбросить в 6 раз больше.



Схема интервального голодания на моей программе:

1 неделя

Принимаем пищу в любое время без перекусов, но последний приём пищи должен быть минимум за 3 часа до сна.

2 неделя

Подключаем 18-часовое интервальное голодание, выделяя в сутки 6 часов на еду.



КАК СЧИТАЕТСЯ ИНТЕРВАЛЬНОЕ 18-ЧАСОВОЕ ГОЛОДАНИЕ?

Например, последний приём пищи у вас был за **3 часа до сна в 20:00.**

С 20:00 идёт подсчёт 18 часов без еды.

20 часов + 18 = 14 часов. Это значит, что первый приём пищи должен быть в 14:00.

3 неделя

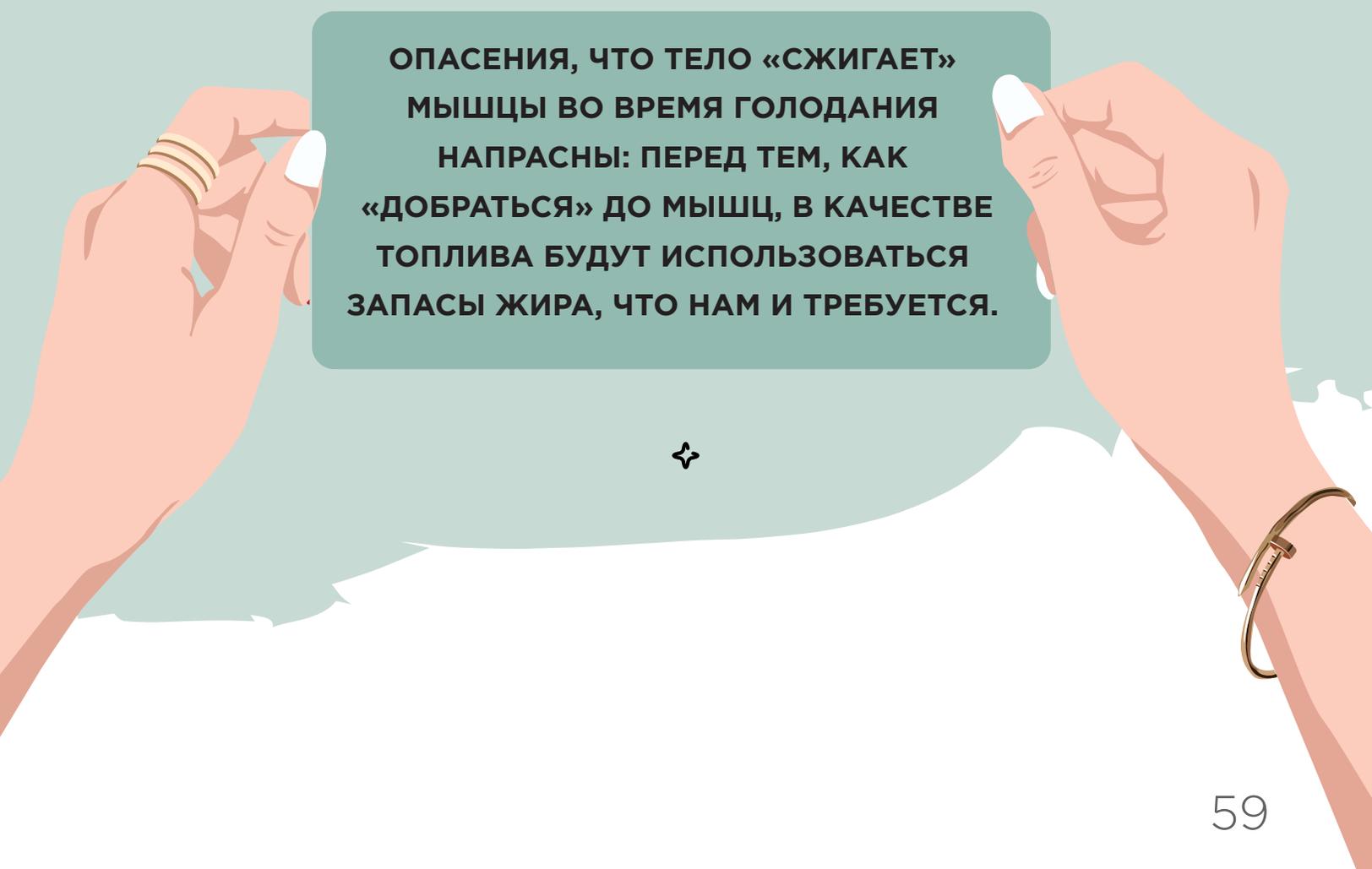
Увеличиваем время без еды и придерживаемся 20-часового интервального голодания, выделяя в сутки 4 часа на еду.

На 20-часовом интервальном голодании мы будем долго, возможно, до конца похудения. Но если у вас есть возможность прибавить время, прибавьте час или два.

Не пугайтесь, что при подключении интервального голодания нет чувства голода.

Кето-питание переведёт организм на сжигание жира.

Во время отдыха от еды, при подключении интервального голодания, организм будет расходовать и насыщаться собственными запасами жира! Это волшебство и оно реально! Именно поэтому не будет дикого чувства голода. Организм «ест» свои запасы, т.е. питается собственным жиром (вы стройнеете и становитесь здоровее — аутофагия) не надо ему мешать, подсовывать еду, дадим немного позже по времени.



**ОПАСЕНИЯ, ЧТО ТЕЛО «СЖИГАЕТ»
МЫШЦЫ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ
НАПРАСНЫ: ПЕРЕД ТЕМ, КАК
«ДОБРАТЬСЯ» ДО МЫШЦ, В КАЧЕСТВЕ
ТОПЛИВА БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ЗАПАСЫ ЖИРА, ЧТО НАМ И ТРЕБУЕТСЯ.**



Лимфодренажные прыжки

КАЖДОЕ УТРО МЫ НАЧИНАЕМ С ЛИМФОДРЕНАЖНЫХ ПРЫЖКОВ

Здоровье нашего организма начинается с лимфатической системы.

ЧТО ТАКОЕ ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ ПРЫЖКИ ?

В ночное время обменные процессы замедляются. Это приводит к лимфатическим застоям, а значит, и образованию отеков. Специальные прыжки позволяют разогнать лимфу, избавить организм от лишней жидкости, а также улучшить венозное кровообращение.



ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ ПРЫЖКИ ПОМОГАЮТ:

- Избавиться от отеков.
- Вывести продукты обмена из межклеточного пространства.
- Разрушить старые и хрупкие волокна коллагена (организм в ответ на это будет создавать новый коллаген, более устойчивый к разрывам).
- Повысить эластичность фасций (оболочек органов, сосудов, нервов, мышц).
- Улучшить кровообращение.
- Разогнать лимфу, тем самым избавить от основной причины целлюлита.
- Запустить метаболизм.
- Похудеть и преодолеть плато (остановку веса при похудении).

Как правильно выполнять лимфодренажные прыжки? @alee_alena

Известные авторы лимфодренажных прыжков — Александр Микулин и Наталья Осьминина. Техники выполнения у них примерно схожи.

Я ПРЕДЛАГАЮ МЕНЕЕ ТРАВМООПАСНУЮ И ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ НИ ЧУТЬ НЕ УСТУПАЮЩУЮ ТЕХНИКУ — 100 ПРЫЖКОВ НА НОСОЧКАХ (НЕ УДАРЯЯ ПЯТКАМИ) И 3 СИЛЬНЫХ ПРЫЖКА В КОНЦЕ.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЯЕТСЯ С УТРА, СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ДО ПЕРВОГО СТАКАНА ВОДЫ, НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК (НЕ ЕСТЬ И НЕ ПИТЬ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ).

- 1 Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч или чуть уже. Коленки мягкие, слегка согнутые.
- 2 Придерживайте руками грудь, чтобы предотвратить её обвисание, растяжки.
- 3 Поднимитесь на носочки, пятки от пола отрывайте не сильно (примерно на 2—3 см). Стопы должны находиться в положении практически параллельно полу.
- 4 Начинаем выполнять 100 прыжков с приземлением на носочки, пятками не касаясь пола. Прыгайте часто и быстро, вы должны ощущать достаточно сильную вибрацию по всему телу.
- 5 И в конце делаем 3 сильных и высоких прыжка с приземлением на носочки.

Возможно, некоторым будет сложно выполнять сразу 100 прыжков, могут появиться дискомфорт или головокружения. В таком случае лучше остановиться на комфортном количестве прыжков, постепенно увеличивая их число.

**МОЖНО ЛИ ПРЫГАТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ 100 РАЗ?
ДА, ЕСЛИ ПРЕКРАСНО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ.**

Здоровому человеку лимфодренажные прыжки не навредят, так как вибрации при их выполнении по силе примерно такие же, как при ходьбе или беге.

Предварительно стоит проконсультироваться с врачом, если у вас:

- Проблемы с суставами и позвоночником.
- Нарушение тонуса мышц тазового дна.
- Заболевание сердечно-сосудистой системы (в том числе стенокардия, тромбофлебит, варикоз).
- Камни в почках и желчном пузыре.
- Проблемы с органами (опущения, тяжелые заболевания).
- Простудные заболевания (лучше дождаться полного выздоровления).

✗ Запрещено выполнять лимфодренажные прыжки:

- Беременным женщинам.
- При онкологии.
- Людям с недержанием мочи.
- При выраженном остеопорозе.
- При аритмии.
- Во время менструации.

Упражнение не рекомендуется выполнять ранее, чем через 3—6 месяцев после хирургического вмешательства и до момента становления грудного вскармливания (минимум через 3 месяца после родов).

Техника «Жук»

Если у вас есть противопоказания к лимфодренажным прыжкам, заменяем их альтернативной техникой «ЖУК» (упражнение для капилляров по Ниши)



Выполняется техника ЖУК очень просто

Лёжа на спине, поднимаем руки и ноги вверх и совершаем быстрые хаотичные движения.

Продолжительность — минимум 1 минута, можно дольше.

У техники «ЖУК» не так много противопоказаний, но все же они есть:

1. Беременность (тонус матки)
2. Онкология (никакие лимфодренажи не делать)

Техника выполняется так же утром, после посещения туалета, на голодный желудок, до первого стакана воды.

Вакуум

Очень популярное упражнение сейчас в Instagram, YouTube и не только, поэтому не могу не затронуть его в этом гайде. Сразу предупрежу, что это очень противоречивая техника, с множеством противопоказаний, о которых почему-то мало кто говорит, но игнорировать их никак нельзя! Также «эксперты» в большинстве показывают неправильную технику вакуума (и пошла цепочка), не зная о губительных последствиях для здоровья организма.



Вакуум пришёл из йоги: там он известен под названием «Уддияна бандха», или «Брюшной замок». А у нас укоренилось и больше на слуху название «Вакуум».

Всё же почему эта техника получила такое название?

При правильном выполнении в брюшной полости происходит **настоящее вакуумное втягивание!** Что снаружи демонстрируется как «живот под рёбра, живот к позвоночнику». Это сравнимо с эффектом медицинских массажных банок для тела, вспомните, как кожа втягивается в банку в результате вакуума. И когда вы правильно делаете вакуум, по сути происходит то же самое — живот **сам** втягивается под рёбра.

Положительное влияние вакуума на организм

- Улучшается кровообращение в абдоминальной области (живот), поэтому жировые отложения уходят быстрее, уменьшается объём талии, заметно корректируется нижняя выпирающая часть живота и в целом подтягивается живот.
- Корректируется осанка, снимается чрезмерная нагрузка с поясницы.
- Улучшается работа внутренних органов, вакуум благотворно влияет на работу кишечника.
- Улучшает процессы пищеварения, помогает от запора, вздутия, газообразования.
- Борется с застойными явлениями.
- Способствует увеличению объёма лёгких и укреплению диафрагмы.
- Улучшается венозный возврат из органов малого таза, вакуум полезен для мышц тазового дна.



Как правильно делать вакуум?

! Оптимальный возраст для того, чтобы начать практиковать вакуум — 20—21 год, когда внутренние органы сформированы и достаточно окрепли.

Вакуум следует выполнять с утра на пустой желудок (не пить и не есть) после посещения туалета.

В течение дня с момента приема «лёгкой» пищи должно пройти не менее 2 часов и не менее 4 часов после плотной еды.

Краткая инструкция: выберите удобное положение для упражнения, выровняйте спину и вытяните позвоночник, живот всегда расслаблен. Вдохните и выдохните, закройте голосовую щель (подборок уприте в грудь), сделайте «ложный вдох» раздвинув максимально в стороны рёбра, задержитесь в этом положении до наступления дискомфорта. Вернитесь в исходное положение и плавно вдохните воздух.

ВЫБЕРИТЕ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Вакуум можно делать в положениях лёжа, сидя, стоя и также стоя с опорой ладонями на колени.

На продвинутом уровне выполнять эту популярную асану из йоги получится даже на работе или в транспорте.

Рекомендуется осваивать вакуум в положении лёжа на спине — это будет более простой, адекватный и щадящий вариант, который имеет меньше противопоказаний.

В исходном положении **важно выровнять спину и хорошо вытянуть позвоночник.** Представьте, что вас тянут в разные стороны за макушку и копчик. Ровный позвоночник и правильная осанка сделают за вас половину работы. Живот не напрягайте, на протяжении всего выполнения техники вакуум живот строго в расслабленном состоянии всегда.

Вдох, выдох и ложный вдох

@alee_alena

Комфортный вдох носом и максимально глубокий выдох через рот, чтобы живот подтянулся, а в лёгких вообще не осталось воздуха, подбородок уприте в грудь.

Раздвиньте рёбра, как будто вдох произошёл, — это и есть «ложный вдох». Чем шире вы раздвигаете рёбра в стороны, тем больше создаётся отрицательное давление и тем лучше работает присасывающий эффект.



Если все технически верно, живот даже во втянутом состоянии остаётся мягким, напряжения и жжения в мышцах пресса нет.

В результате этих действий давление в брюшной, грудной полости сильно понижается. При этом полость увеличивается (за счёт раздвинутых рёбер).

Создаётся ситуация, при которой пространства много, а воздух туда не втянулся, и получается очень сильный присасывающий эффект.

Живот сам, естественным образом начнёт втягиваться, без специальных усилий.





Представьте, что живот начинает втягиваться, то есть вы не просто стоите/лежите/сидите, а представляете, как он втягивается. Это поможет в освоении техники «Вакуум». Вверх подтягивается диафрагма, расслабленный живот, органы брюшной полости, глубокие мышцы живота, поперечная мышца, тазовая диафрагма, ярёмная впадина начинает втягиваться так, что даже першит в горле, — это всё проявление присасывающего эффекта. И втягиваться начинает всё, включая кровь.

В результате венозная кровь уходит от органов брюшной полости и нижних конечностей, а также улучшается отток крови от мозга, что улучшает приток (если кровь ушла, есть куда прийти свежей крови).

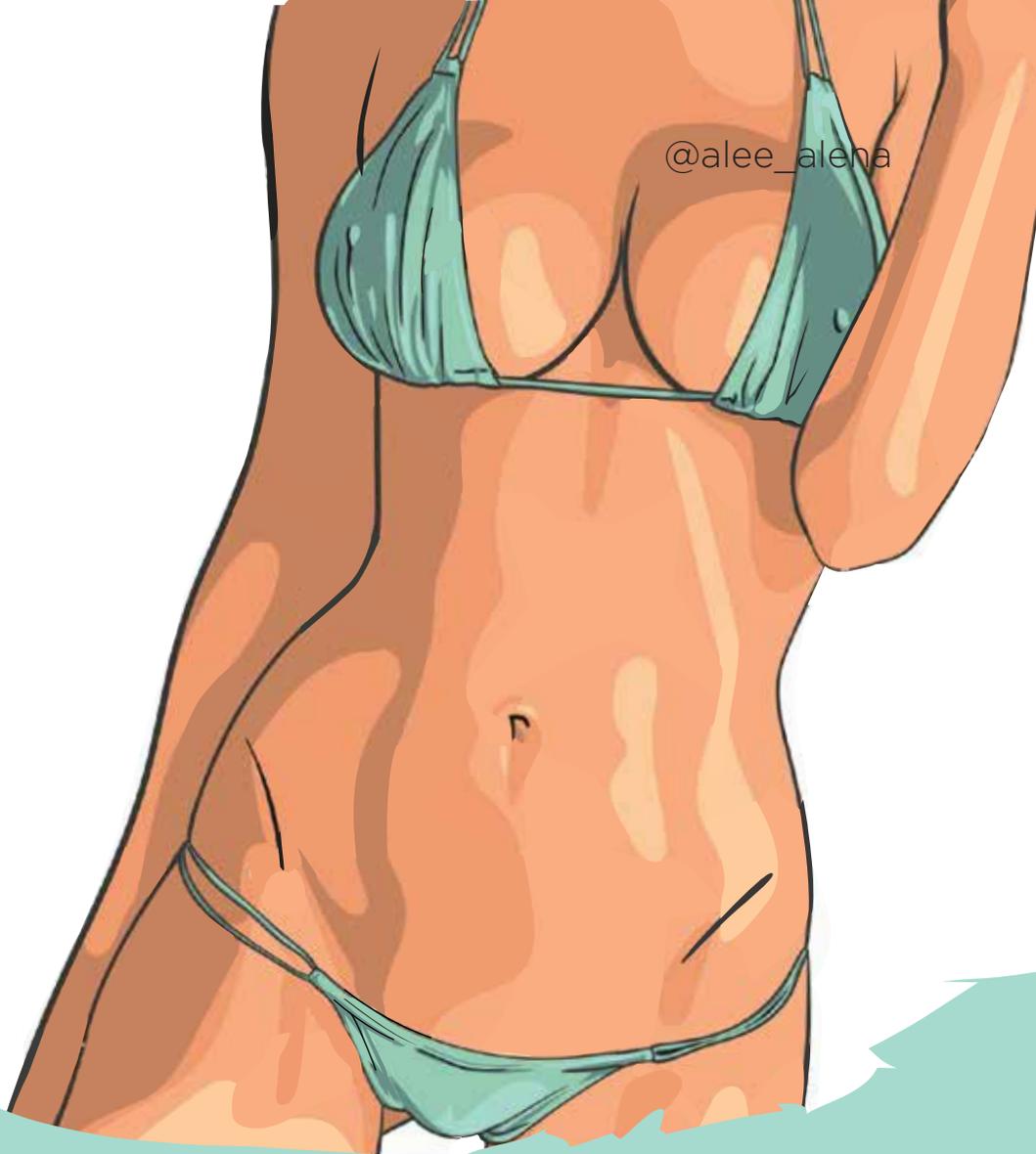
Задержитесь в «ложном вдохе» с естественно подтянутым животом, пока комфортно задерживать дыхание.

На первых порах задержка дыхания будет недолгой, но с опытом и тренировкой вы сможете задерживать дыхание на более долгое время.

Расслабьтесь и спокойно вдохните.

Когда захотите сделать вдох, сначала расслабьте грудную клетку и рёбра, чтобы живот вернулся в привычное положение. Только после сделайте спокойный вдох через нос. Для отличного результата вакуум можно делать ежедневно (если нет противопоказаний, о них будет ниже) по 20—30 раз в день.

Поздравляю! Вы освоили правильную технику выполнения вакуума!



Почему вакуум может не получиться?

Не из-за того, что живот большой и он не хочет втягиваться, а из-за того, что дыхательная и межрёберная мускулатура не развита, зажата грудная клетка, есть спазм диафрагмы, сутулость, нет способности раздвинуть рёбра.

Это звоночек, что нужно устранять причины выше и работать над дыхательной мускулатурой (обратитесь к специалистам в этих областях).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ТЕХНИКЕ «ВАКУУМ»:

@alee_alena

- ✗ Беременность и послеродовой период (8 недель).
- ✗ Планирование беременности в ближайшие месяцы (вакуум может нарушать движение оплодотворённой яйцеклетки по фаллопиевой трубе и имплантацию к слизистой оболочке).
- ✗ Овуляция и дни, приближённые к овуляции.
- ✗ Менструация (возобновлять технику вакуум можно не раньше, чем через 4—5 дней после окончания менструации).
- ✗ Диастаз (кроме физиологического до 1—2 см).
- ✗ Миома матки или наличие инородных тел в матке (спираль).
- ✗ Тромбоз вен.
- ✗ Высокое артериальное давление.
- ✗ Ишемическая болезнь сердца (атеросклеротические бляшки в коронарных артериях), пороки сердца, сердечная недостаточность.
- ✗ Инфекционные заболевания и воспалительные процессы.
- ✗ Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- ✗ Глаукома и повышенное внутричерепное давление.
- ✗ Обострение хронических болезней внутренних органов.
- ✗ Заболевания и хронические заболевания органов брюшной полости и малого таза.
- ✗ Недавно перенесённые операции на брюшную и тазовую полость (возобновлять вакуум с разрешения врача можно спустя полгода).
- ✗ Злокачественные опухоли любой локации.
- ✗ Грыжа передней брюшной стенки (пупочная, паховая, белой линии живота) или диафрагмы.
- ✗ Перекосы таза (сколиоз). Новообразования, полипы, кисты, миомы.

При наличии любого заболевания, не указанного в списке противопоказаний, я рекомендую предварительно проконсультироваться с вашим лечащим врачом, чтобы предотвратить возможные негативные последствия техники «Вакуум».



К чему приводит неправильная техника вакуума «втяни живот»?

Теперь вы понимаете, что «просто втянуть живот» — это далеко не вакуум. Это можно сравнить с тем, как если бы мы насильно уложили кожу в массажную банку и утверждали, что это и есть вакуум. При этом правильная и неправильная техника внешне очень похожи: и в том, и в другом случае мы получаем «живот под ребра».

НО ВНУТРЕННЕ ЭТО 2 СОВЕРШЕННО РАЗНЫХ ПРОЦЕССА.

Ещё раз! При правильном выполнении вакуума мы создаём отрицательное давление — подтягивается кровь, подтягивается диафрагма, всё идёт в область вакуума.

При неправильном выполнении вакуума создаётся излишнее напряжение, тазовое дно наоборот выталкивается, внутренние органы малого таза выталкиваются.

Втягивание живота блокирует венозный отток, пережимает сосуды и не даёт крови нормально двигаться, создаёт очень сильное внутрибрюшное давление, выдавливая внутренние органы. Мочевой пузырь и матка являются самыми слабыми органами с точки зрения мышечной, связочной поддержки и эти органы страдают больше всего.

Неправильная техника вакуума «втяни живот» может нарушить менструальный цикл, спровоцировать болезненную овуляцию, апоплексию (разрыв яичника), усилить диастаз, варикоз, создать повышенные риски травмы связок, усилить опущение внутренних органов, создать дисфункцию тазового дна (выталкивая внутренние органы малого таза из-за излишнего напряжения).

P. S.:

@alee_alena

Дорогие девушки, не гонитесь за этой модой: «Все делают вакуум, даже любимые блогеры, значит, и я буду».

Не всем можно вакуум, к этой технике очень много противопоказаний.

Если нет противопоказаний к вакууму — вам, конечно, повезло.

Быстрее уберём животик и оздоровим организм.

Берегите себя и не рискуйте здоровьем.

Зная, что ~50 % будет запрещена эта техника, все равно сочла своим долгом вам о ней рассказать. Танцы с бубном и много букв для того, чтобы сберечь ваше здоровье на долгие годы.

Теперь вы знаете всё о вакууме.

Ссылка на исследования: 

<https://pureportal.spbu.ru/en/publications/уддияна-банд-ха-как-способ-быстрого-повышения-адаптационных-резерв>

Планка

@alee_alena

Планку на локтях выполняем ежедневно 2 раза в день.

Утром 5 подходов и вечером 5 подходов на голодный желудок и после посещения туалета.

Планка — одно из древнейших упражнений, пришедших к нам из йоги. В этом учении принято считать, что если йог продержится в планке 3 минуты, он достиг идеала своей физической формы. Но мы же сможем и больше!

ЭФФЕКТ ОТ ПЛАНКИ:

- Укрепляет мышцы пресса, отлично убирает и подтягивает живот, уменьшает обхват талии.
- Укрепляет мышцы рук, спины и кора.
- Осанка становится прямее и ровнее, снимает боли в шее и позвоночнике.
- Получим красивый рельеф на ногах и максимально уменьшим проявления целлюлита.
- Укрепляет и подтягивает ягодицы.
- Ускоряет метаболизм и способствует быстрому похудению.
- Тело становится более подтянутым.
- Улучшает равновесие и ловкость.



Правильное выполнение упражнения «Планка на локтях»

@alee_alena

Этот вариант планки предполагает, что вес тела вы будете держать на локтях и пальцах ног. Планку выполняем утром, примерно через час после пробуждения (чтобы часть жидкости успела выйти из позвонков) до еды и вечером перед сном, по 5 подходов 2 раза в день. Дыхание при выполнении планки должно быть ровным и размеренным, чтобы мышцы насыщались кислородом, ни в коем случае нельзя задерживать дыхание.

Дышите грудью, не животом. Живот должен быть втянут, напряжен и неподвижен.

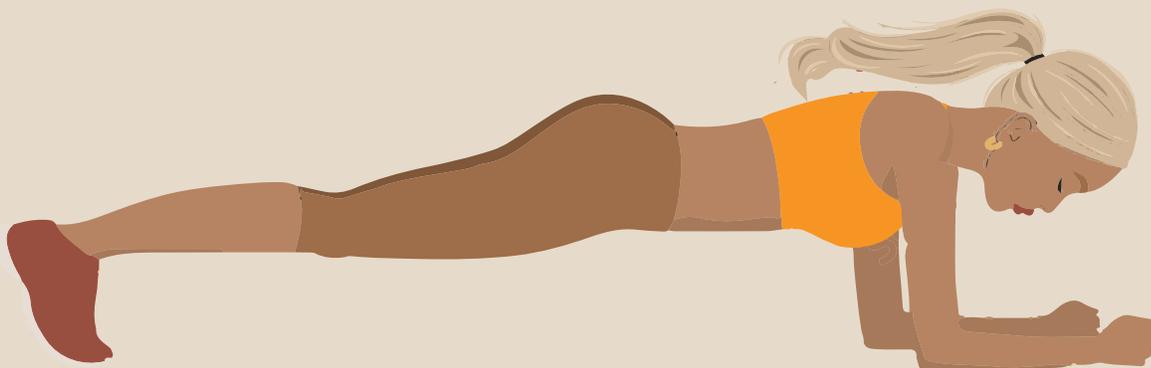
Начальное положение аналогично начальному положению отжиманий от пола.

- 1 Руки расположены на ширине плеч, локти находятся ровно под плечами, образуя прямой угол 90 градусов.
- 2 Ноги располагаются близко друг к другу, ступни сведены. Упритесь носками, пятки направлены назад.
Не расставляйте ноги слишком широко — так вы снизите нагрузку на пресс и перенесете её на поясницу.
- 3 Поднимите корпус и поясницу на один уровень, взгляд направлен в пол (голова никуда не отклоняется и не запрокидывается). Следите за тем, чтобы не округлять и не прогибать спину в пояснице. Тело должно образовывать одну прямую линию.
- 4 Втяните и напрягите мышцы живота, сожмите ягодицы вместе (это фиксирует положение таза).
- 5 Начните отсчёт времени с помощью таймера или часов.
- 6 Остановитесь при сильной дрожи в мышцах.

ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ПЛАНКИ ЯВЛЯЕТСЯ
ПОДДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ
МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ.

@alee_alena

ПЛАНКА НА 30 ДНЕЙ



| | | | | | | | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 день 00:20 | 2 день 00:20 | 3 день 00:30 | 4 день 00:30 | 5 день 00:40 | 6 день 00:40 | 7 день 00:45 | 8 день 00:45 | 9 день 00:50 | 10 день 01:00 |
| 11 день 01:00 | 12 день 01:30 | 13 день 01:30 | 14 день 01:30 | 15 день 01:30 | 16 день 02:00 | 17 день 02:00 | 18 день 02:30 | 19 день 02:30 | 20 день 02:30 |
| 21 день 02:30 | 22 день 03:00 | 23 день 03:00 | 24 день 03:50 | 25 день 03:50 | 26 день 03:50 | 27 день 04:00 | 28 день 04:00 | 29 день 04:50 | 30 день 05:00 |

**Мы делаем 5 подходов утром и 5 подходов вечером.
Отдых между подходами — 10—20 секунд.**

После того как закончится менструация (это одно из противопоказаний к планке), фиксируем максимальное время, сколько вы можете продержаться в планке, и ежедневно прибавляем по 10 секунд, пока снова не войдёте в наш план (см. выше).

Если у вас не получается придерживаться временного плана по планке, пожалуйста не расстраивайтесь. Находитесь в планке столько, сколько сможете при правильной технике.

**НИКОГДА НЕ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ В УЩЕРБ ТЕХНИКЕ. ТО, ЧТО ТЕЛО НАЧИНАЕТ
ДРОЖАТЬ, — НОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ.**

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

- ✗** Беременность и послеродовой период (начинать планку можно спустя 2 месяца при естественных родах, при кесаревом сечении спустя 6 месяцев).
- ✗** Пациентам после полостных операций надо воздержаться от планки на срок от 2 до 6 недель в зависимости от сложности вмешательства.
- ✗** Менструация.
- ✗** Травмы, грыжи позвоночника и межпозвоночных дисков.
- ✗** Проблемы с сердечно-сосудистой системой.
- ✗** Повышенное давление (артериальное и черепно-мозговое).
- ✗** Травмы суставов, связок и сухожилий.
- ✗** Внутренние воспаления, особенно суставные или защемления, связанные с мышцами.
- ✗** Кистевой туннельный синдром.
- ✗** Обострение хронических заболеваний.
- ✗** Постоперационный период.
- ✗** Нарушение опорно-двигательной системы.



Если у вас есть астма, нарушение дыхания, бессонница, панические атаки, проблемы с лёгкими или другими внутренними органами, перед выполнением планки нужно проконсультироваться с врачом.

Душ два раза в день. Утром и вечером

@alee_alena

И не просто душ, а полноценно мыться 2 раза в день с мочалкой и гелем. Моя жиросжигающая программа очень мощная, подкожный жир будет буквально плавиться. В процессе усиленного жиросжигания будут образовываться кетоны.

Кетоны — это продукт, который образуется в процессе расщепления жировых запасов. Также кетоны выступают источником энергии в случае, когда в рационе питания небольшое количество углеводов.

В свою очередь кетоны вырабатывают небольшое количество ацетона. Ацетон является продуктом метаболизма, который образуется при образовании кетоновых тел. Излишек ацетона выходит наружу с мочой, дыханием и также через поры кожи (особенно сильное выделение ацетона первые 3 недели на кето).

РЕАКЦИЯ КОЖИ НА АЦЕТОН МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНАЯ

У 2—3 % может начаться кожная аллергия, в народе именуемая кето-сыпью. По моим наблюдениям, склонны к кето-сыпи девушки со светлой кожей и имеющие большой лишний вес.



Чтобы наверняка избежать кето-сыпи, тщательно 2 раза в день смывайте излишки ацетона, вышедшие через поры кожи, мочалкой с гелем для душа.

Особое внимание уделите местам сгибов – локтевых, коленных, местам повышенного потоотделения – подмышечным впадинам, подколенным ямкам, области декольте, шее, спине, ягодицам. Кожу лица утром и вечером также тщательно очищайте.

ЭТО НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ЖЕЛЕЗНО!



Контрастный душ утром и вечером

Раз уж вы все равно в душе, почему бы не сделать свою кожу ещё совершеннее?

Да! Теперь каждый день мы будем принимать контрастный душ! Проводите эту процедуру утром и вечером (минимум за 3-4 часа до сна, т. к. контрастный душ сильно бодрит).



**Контрастный душ помогает улучшить здоровье,
уменьшить целлюлит и похудеть.**

Контрастный душ – способ циклического разогрева
и охлаждения всего тела.

Изменяемая температура воды действует на кожу сразу в нескольких направлениях:

@alee_alena

- 1) Поры кожного покрова сужаются и расширяются, это способствует выводу токсинов, загрязнений и жировых пробок.
- 2) Оказывает осмотическое действие, или иначе — эффект гидромассажа. Активизация кровеносной и лимфатической системы приводит к усилению кровообращения, к уменьшению застойных явлений, к выводу шлаков из глубоко расположенных подкожных слоев.
- 3) Усиливает упругость гладкой мускулатуры, повышает прочность сосудов и капилляров.

Постоянное проведение процедуры избавляет от дряблости. Кожа приобретает здоровый оттенок, а усиление выработки коллагена значительно задерживает возрастные изменения в эпидермисе.

Контрастный душ очень полезен для здоровья организма, так как вызывает:

- 1) Ускорение обмена веществ.
- 2) Повышение бодрости и энергии.
- 3) Уменьшение застойных процессов.
- 4) Усиление энергетических реакций в жировой прослойке.
- 5) Улучшение работы иммунной системы.
- 6) Нормализацию состава крови: контрастный душ обеспечивает повышение гемоглобина.
- 7) Улучшение работы сердечной мышцы и нервной системы.

Контрастный душ является профилактикой тромбоза и варикоза, помогает устранить проблему холодных рук и ног.

Правила проведения контрастного обливания:

- Процедуру необходимо начинать с горячей воды и заканчивать холодным обливанием. Вначале используют тёплую воду, и только после того, как появится ощущение комфорта, душ можно переключить на горячий, потом холодный и начинать закаливание.
- В первые дни не следует использовать ледяную воду, дайте время организму привыкнуть к новой процедуре.
- При проведении первых 2—3 обливаний достаточно одной смены горячей и холодной воды.
- Спустя время количество смен температуры должно быть от 3 до 5 раз.
- Время нахождения под горячей водой должно быть больше в 2 раза, нежели время холодного душа. Холодный душ можно использовать 10-15 секунд, горячий от 30 до 50 секунд. Затем обливание холодной водой доводят до 30—60 секунд, а горячей — до 1,5—2 минут. Во время ледяного душа не должно быть озноба, так как это может привести к простуде.
- Продолжительность приёма контрастного душа должна составлять 5—6 минут (для начинающих можно меньше).
- Контрастный душ не подходит для головы (может вызвать проблемы с давлением) и волос — горячая вода повышает сухость кожного покрова. Поэтому голову нужно мыть отдельно.
- После процедуры необходимо хорошо растереть тело полотенцем (начиная с ног и поднимаясь вверх), тем самым дополнительно усилив кровообращение.

Вначале необходимо процедуру провести для всего тела и в конце перейти уже к проблемным местам.

По моему опыту, если очень страшно начинать контрастный душ всего тела — начинайте только с ног. Спустя время привыкнете, адаптируетесь и будете подниматься чуть выше. Сначала на ягодицы, потом на талию и дальше. Когда проводите процедуру контрастного душа, думайте о том, как вы укрепляете иммунитет, как оздоравливаете организм и помогаете коже быть эластичной, в тонусе и сиять здоровьем.

Не рекомендуется сразу после контрастного душа выходить на улицу.

Между окончанием процедуры и выходом на улицу должен быть промежуток 30—60 минут.

* ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

- ✗ Менструация.
- ✗ Стоит отказаться от контрастного душа, если вы недавно переболели или перенесли операцию, так как иммунитет ещё ослаблен.
- ✗ Обострение любых заболеваний.
- ✗ Болезни кожи.
- ✗ Выраженная форма гипертонической болезни.
- ✗ Онкология.
- ✗ Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- ✗ Нарушение системы свертывания крови.
- ✗ Тромбофлебит.
- ✗ Диабет.
- ✗ Беременность.

*

Естественно, что не во всех перечисленных случаях на процедуру наложен категорический запрет. По поводу целесообразности контрастного душа лично для вас проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Сухой массаж натуральной щёткой (драйбрашинг)

Массаж щеткой делаем ежедневно,
1 раз в день перед душем. Длительность
примерно 5—10 минут, можно и дольше. 👍



ПРЕИМУЩЕСТВА СУХОГО МАССАЖА ЩЁТКОЙ

- Стимулирует лимфатическую систему (помогает естественным образом выводить токсины).
- Укрепляет иммунную систему.
- Стимулирует кровообращение.
- Улучшает работу нервной системы.
- Делает кожу подтянутой, ровной и приятной на ощупь.
- Сокращает проявления целлюлита.
- Помогает в борьбе с кожными дефектами: растяжками, рубцами, шрамами.
- Улучшает контуры тела.
- Снимает отёчность.
- Усиливает эффект последующих этапов ухода за кожей тела.
- Бодрит и даёт приток энергии.

Противопоказания к сухому массажу щёткой:

- ✗ Повреждения целостности эпидермиса: порезы, раны, ссадины, ушибы (при массаже не затрагивайте эти места).
- ✗ Воспалительные заболевания, высыпания.
- ✗ Дерматит.
- ✗ Псориаз.
- ✗ Варикоз, сосудистые звёздочки.
- ✗ Родинки, папилломы, невусы (при массаже не затрагивайте эти места).
- ✗ Повышенная температура тела.
- ✗ Острая стадия инфекционного заболевания.
- ✗ После солнечных ожогов.



КАК ВЫБРАТЬ ЩЕТКУ ДЛЯ СУХОГО МАССАЖА?

Обращаем внимание на:

① **ЩЕТИНУ** она может быть:

1.1 НАТУРАЛЬНАЯ:

- кактус
- бамбук
- пальма
- сизаль
- шерсть животных

- 👍 не вызывает аллергии
- 👍 исключает растирание, царапины, появление раздражений
- 👍 подходит новичкам
- 👍 средняя жесткость

Самая мягкая щётка — из щетины кабана.

@alee_alena

Немного грубее — из волокон растений кактуса (мексиканской агавы), пальмы и т. д.

Однако у разных производителей характеристики щёток могут различаться.

1.2. СИНТЕТИЧЕСКАЯ. ЩЕТИНА ИЗ НЕЙЛОНА

Такая щётка более жёсткая, подходит людям с плотной кожей низкой чувствительности.

Щётка с синтетическим ворсом — это самая жёсткая щётка, и она может повредить кожу.

СОВЕТ:
*

Выбирайте натуральную щетину. Такие щётки и прослужат дольше, и эффект от тонкой натуральной щетины лучше, чем от пластика (о вреде пластика на гормональную систему вы уже знаете).

2 МАТЕРИАЛ КОРПУСА

Брашинг может иметь деревянную, силиконовую или пластиковую основу. По всем параметрам, например, экологичности, долговечности и прочности, выигрывают деревянные щётки. Они реже ломаются во время массажа, не выделяют посторонних запахов и безопасны при самом длительном сроке эксплуатации. Важно, чтобы деревянный корпус был обработан (воском/маслом/мастикой). Обработанное дерево прослужит дольше.



3 РУЧКУ ЩЁТКИ

ЩЁТКИ БЫВАЮТ:

- С длинной ручкой.
- С короткой, которая надевается на руку (резинка).
- С открепляющейся ручкой (на практике она не очень хорошо держится).

* СОВЕТ:

Выбирайте щётку с длинной ручкой, так как именно она поможет проработать спину.



4 РАЗМЕР

Для проработки всех зон тела следует приобретать изделия большого размера. Купить щетку для сухого массажа можно в специализированном магазине, аптеке, банном отделе или заказать через интернет (например, Wildberries, OZON и т. д.)





А вот и моя любимица!



Менять щетину щётку для тела можно каждый год, потому что изнашивается. Не забывайте очищать щетину, чтобы удалить мёртвые частички эпидермиса и избежать накопления в ворсинках пыли и бактерий.

1 РАЗ В НЕДЕЛЮ ЩЕТИНУ ТЩАТЕЛЬНО ПРОМЫВАЙТЕ

Как правильно очистить щетину?

- Налейте в тарелку/блюдо немного тёплой воды. Выдавите жидкое мыло и хорошо смешайте, чтобы вода стала мыльной.
- Положите в мыльный раствор щётку щетиной вниз. Главное, чтобы корпус щётки не соприкасался с водой, а то со временем он может треснуть. С мыльным раствором должна соприкоснуться только щетина.
- Оставьте ненадолго щетину отмокать (2—3 минуты), потом повозите ей, будто утюжком, вперёд-назад, вправо-влево.
- Затем налейте чистой воды и снова дайте 2—3 минуты отмокнуть и поводите ей.
- Отправляйте сушиться щётку в сухое место, вдали от приборов отопления. Положите её на чистое полотенце щетиной вниз.

Использовать щётку можно только после полного высыхания. Новую щётку перед первым применением обязательно вымойте, чтобы не занести никакой грязи и инфекций в вашу кожу.

Правила выполнения сухого массажа щёткой



✦

Слева представлена схема выполнения сухого массажа. Главный принцип — двигаться по направлению лимфы, то есть от ступней и от кистей к сердцу. Растирание нужно проводить сухой щёткой по сухому телу.

✦

СУХОЙ МАССАЖ ДЕЛАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ ПОРЯДКЕ:

@alee_alena

1. СТОПЫ

Начните со стоп, поднимаясь выше по ногам. Движения должны быть длинные, строго снизу вверх. Обязательно круговыми движениями массируйте колени, не менее 10 раз. Это полезно для кровообращения и здоровья суставов.

2. ЯГОДИЦЫ

Проведите щёткой от центра к бокам или используйте круговые движения.

3. ЖИВОТ

Движения круговые, по часовой стрелке.

4. РУКИ

Начните с ладоней, потом проведите щёткой по рукам, двигаясь от кистей к плечу.

5. СПИНА

Движения по спине снизу вверх, от позвоночника к плечу.

Пах, подколенную ямку, грудные железы и подмышечную область не трогать брашингом.

Каждая массажная линия прорабатывается не менее 10 раз. Проблемные места проходим щёткой более тщательно не менее 20 раз.

Длительность первых сеансов красоты может составлять 3—5 минут, после чего время следует постепенно увеличивать.

ВНИМАНИЕ!

- ✦ **Рассчитывайте силу прикосновений.** Не нажимайте на щётку слишком сильно. Гладкие, мягкие движения эффективнее. Кожа должна быть розовой после массажа, но ни в коем случае не красной. После процедуры сухого массажа примите душ/контрастный душ, нанесите на кожу питательный крем и выпейте стакан воды.
- ✦ **В летнее время защищайте кожу солнцезащитными средствами,** так как после массажа сухой щёткой кожа становится более восприимчива к ультрафиолету.
- ✦ Необходимо понимать, что массажирование только зон с целлюлитом не способно значительно повысить гладкость и упругость кожи, так как нужно добиться полного восстановления нормального движения лимфы. Поэтому **проводите сухой массаж всего тела, а не только отдельных зон.**
- ✦ **Прекратить массаж следует только в том случае, если появились признаки воспаления и гниения кожи.** Это означает, что у человека есть противопоказания к массажу. Если в списке перечисленных они не были обнаружены, следует показаться врачу и пройти обследование. Возможно, некоторые заболевания протекают в скрытой или хронической форме.

Если всё сделано правильно, никаких раздражений и покраснений кожи после процедуры быть не должно.

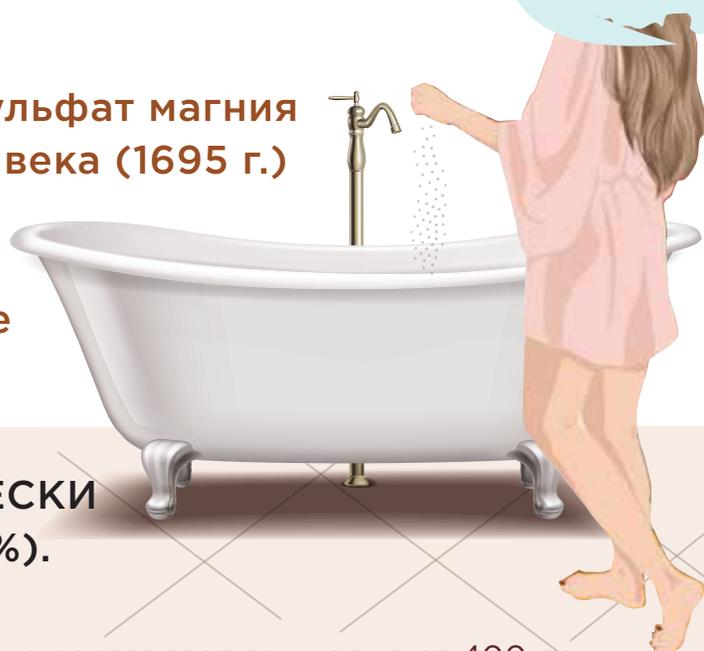
Появление высыпаний, кровоподтёков, синяков, красных полос недопустимо, но вполне вероятно, и это значит, что человек не контролировал силу нажатия или использовал слишком жёсткую щётку.

Если дело в щётке, щётку следует сменить на инструмент с более мягкой щетиной.



Ванная с солью Эпсома

Английская соль, соль Эпсома, сульфат магния — это соль, которую с конца XVII века (1695 г.) начали добывать на территории минерального источника вблизи города Эпсом. Отсюда и название «соль Эпсома».



СОЛЬ ЭПСОМА — ЭТО ПРАКТИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ СУЛЬФАТ МАГНИЯ (99 %).

Суточная доза магния для взрослого человека составляет примерно от 400 до 500 мг, в зависимости от возраста, образа жизни, питания, дневной физической нагрузки и других факторов.

Магний не вырабатывается организмом самостоятельно, он поступает в организм вместе с употребляемой пищей, витаминами и ванной с солью Эпсома. Действие соли Эпсома намного мощнее всех остальных солей, существующих в природе. Было доказано, что принятие ванны с солью Эпсома повышает уровень внутриклеточного магния у человека. Во время принятия ванны с солью Эпсома магний проникает в организм через волосяные фолликулы (основной путь проникновения ионов магния через кожу).

[Ссылки на исследования прикреплю ниже.](#)

К тому же магний лучше всасывается через кожу, чем через пищеварительный тракт, поэтому эффективнее принимать ванны, а не таблетки.

На основании этого доктор Н. Шели сделал вывод: «Трансдермальная терапия (получение организма магния с помощью ванн с солью эпсома) **насыщает ткани и позволяет большому количеству магния перемещаться в клетки организма, без потерь с которыми он сталкивается в желудочно-кишечном тракте.** При пероральном применении, из-за слабительного эффекта, магний усваивается неэффективно. Продукты питания, витамины, минералы и другие вещества в кишечнике затрудняют усвоение необходимого организму количество магния».

Не говоря уже о том, что новый способ использования магния через кожу характеризуется целым рядом преимуществ.

Польза принятия ванн с солью Эпсома

- 👍 Соль Эпсома восстанавливает гормональный баланс. Приводит в норму гормон кортизол (гормон стресса), способствует выработке гормона серотонина, который отвечает за хорошее настроение.
- 👍 Значительно ускоряет процесс похудения, избавляет от отёков, активизирует лимфу, уменьшает проявление целлюлита, улучшает пищеварение.
- 👍 Нормализует работу сальных желёз, что исключает образование акне и неприятного запаха тела.
- 👍 Помогает работе сердечно-сосудистой системы.
- 👍 Избавляет от судорог и запоров.

- 👍 Укрепляет иммунитет. Магний участвует в выработке интегриннов, необходимых для блокирования инфекции.
- 👍 Тонизирует кожу, выравнивает тон и в целом улучшает состояние кожи тела. Кожа выглядит свежей, нежной и сияющей, становится более упругой и эластичной. Стенки сосудов укрепляются, что предотвращает появление сосудистой сетки на коже.
- 👍 Помогает снизить нагрузку на ЖКТ, печень и почки и многое другое.
- 👍 Улучшает сон, помогает в лечении мигрени, успокаивает нервы, отлично восстанавливает организм после эмоциональных нагрузок (стресс и депрессия).
- 👍 Приводит в норму мышцы и суставы после тяжёлой физической работы или тренировки.
- 👍 Выводит токсины из организма в результате несбалансированного питания, приёма лекарств, курения, алкоголя и т. д. Запускает процесс самоочищения организма.
- 👍 Участвует в синтезе белка и нуклеиновых кислот, необходимых для построения и обновления клеток.

Магний действительно играет очень важную роль в жизни организма. Он необходим митохондриям для производства энергии. Нейронам для передачи электрических импульсов. Рибосомам клеток для синтеза белков. С его помощью восстанавливаются поврежденные молекулы ДНК, сокращаются мышцы и выводится холестерин.

Как правильно принимать ванну с солью Эпсома?

Лучше всего делать процедуру в вечернее время, так как после неё клонит в сон. Перед процедурой проведите массаж тела сухой щеткой, примите тёплый душ с мочалкой и гелем, чтобы удалить омертвевшие частицы кожи и открыть поры для свободного проникновения минералов.

- ✦ **Ванну с солью Эпсома мы принимаем на протяжении всего времени нашего похудения, через день.** Но чтобы добиться лучшего результата, можно принимать ванну солью Эпсома каждый день, результат будет ещё лучше.
- ✦ **Температура воды** для первых процедур должна быть около 36°C. Затем постепенно поднимайте ее до 38°C и к окончанию курса снова снижайте до 36°C.
- ✦ **Не ешьте за 1,5 часа до ванны,** а за 15 минут выпейте стакан воды, который покроет потерю жидкости в организме.
- ✦ **Концентрация соли на 1 ванну — 1 кг** (уже даст отличный эффект). Можно и больше — до 4 кг соли на ванну.
- ✦ **Продолжительность нахождения в солевой ванне — 30—40 минут.** Количество воды должно быть таким, чтобы она доходила только до линии сердца. В процессе вы можете обливать плечи и несколько раз окунуться с головой.
- ✦ **После ванны не смывайте соль,** просто промокните кожу полотенцем и наденьте мягкую свободную одежду. «Солевой плащ» должен остаться на теле в течение 1,5–2 часов. Проведите это время в расслабленном состоянии.

Вот теперь можно ополоснуться в тёплом душе,
чтобы смыть остатки соли и пот.

После того как вы добились своей цели в похудении, для терапевтического эффекта ванну с солью Эпсома можно принимать 2—3 раза в неделю.

@alee_alena

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВАННЕ С СОЛЬЮ ЭПСОМА

Не принимайте ванну с солью Эпсома во время менструации.

Если у вас есть хронические заболевания, узнайте у вашего лечащего врача, как принимать ванну с солью, какую концентрацию выбрать и сколько времени отвести на процедуру.

Диагнозы, при которых стоит получить предварительную консультацию:

- ✗ Сердечно-сосудистые заболевания, в том числе нарушения сердечного ритма.
- ✗ Гипотония.
- ✗ Гипертония.
- ✗ Врожденные патологии после инсульта и инфаркта.
- ✗ Сахарный диабет.
- ✗ Доброкачественные и злокачественные опухоли.
- ✗ Острые инфекционные заболевания.
- ✗ Тромбофлебит. Асептический и прогрессирующий.
- ✗ Открытые раны и порезы.
- ✗ Ожоги.
- ✗ Кровотечения.
- ✗ Заболевания крови.
- ✗ Мокнущая экзема.
- ✗ Прогрессирующая глаукома.
- ✗ Острые заболевания ЖКТ (желудочно-кишечного тракта).
- ✗ Почечная недостаточность.
- ✗ Непроходимость кишечника.
- ✗ Камни в желчном пузыре.
- ✗ Дефицит калия.
- ✗ Повышенная температура.
- ✗ Варикозное расширение вен (не следует температуру воды допускать до горячей, при варикозе принимайте солевые ванны с тёплой водой или слегка тёплой).

Как правильно выбрать соль Эпсома и не купить подделку?

Сейчас соль производится различными предприятиями, причем в качестве уходового средства используется только продукт высшей степени очистки. Его же применяют и в фармакологии. **Главный признак качества — содержание не менее 99 % сульфата магния**, что должно быть подтверждено документально. Синтетических ароматизаторов и красителей в составе на упаковке продукта быть не должно.

ТОП ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СОЛИ ЭПСОМА 👍

Которые смогли мне предоставить документы о качестве их продукции (соль Эпсома), о процентном соотношении магния в соли и паспорта безопасности химической продукции.

RELAX ZONE



2599 руб.



Самая выгодная цена
в соотношении с объёмом



ПРИМЕЧАНИЕ:

В упаковке соль может быть комками, так как происходит реакция на перепады температур. Следует разбить комки.

Храните соль в сухом месте и в закрытой таре, чтобы избежать попадания воды.

ССЫЛКИ НА ИССЛЕДОВАНИЯ: ←

- 1 Магний в соли эпсома проникает через кожу и увеличивает концентрацию магния в крови. Отчёт о поглощении сульфата магния (английской соли) через кожу.

Доктор Р. Уоринг, Школа биологических наук, Бирмингемский университет. B15 2TT, Великобритания.

http://www.epsomsaltcouncil.org/wp-content/uploads/2015/10/report_on_absorption_of_magnesium_sulfate.pdf



- 2 Волосяные фолликулы вносят значительный вклад в проникновение магния через кожу. Проникновению ионов магния, наносимых местно, через кожу человека способствуют волосяные фолликулы.

Навин Чандракант Чандрасекаран, Вашингтон Ю. Санчез, Юсуф Х. Мохаммед, Джеффри Э. Грис, Майкл С. Робертс, Росс Т. Барнард.

Школа химии и молекулярных биологических наук, Австралийский исследовательский центр инфекционных заболеваний, Университет Квинсленда, Брисбен, Квинсленд, 4072 Австралия; Исследовательский центр терапии, Школа медицины, Институт трансляционных исследований, Университет Квинсленда, 37 Кент Сент-Вуллунгабба, Квинсленд, 76131, Австралия.

Школа фармацевтики и медицинских наук, Университет Южной Австралии, Кампус Сити Ист, Северная Терраса, Аделаида, Южная Австралия, 5001, Австралия.

https://magnesium-health-institute.org/Downloads/Permeation_of_topically_aplied_Mg_Ross.pdf



③ Недостаточность магния — достоверный фактор риска коморбидных состояний: результаты крупномасштабного скрининга магниевого статуса в регионах России, 2013 год.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=19020661>

СКРАБ.

Ежедневно после ванны с солью Эпсома

Скраб для тела — это практически тот же пилинг для кожи, что и щётка, но действует по-другому.

Скраб — это средство для отшелушивания и обновления кожи. Происходит это благодаря твёрдым частицам эксфолианта в составе. Изменение рельефа в лучшую сторону заметно уже после первой процедуры.

Поскольку кожа травмируется, организм выдаёт соответствующую реакцию — **вырабатывает коллаген.**

Именно этот белок отвечает за прочность и эластичность кожи.

Скраб нужно делать в начале таких процедур, как **обёртывание, маски, массаж.** После хорошего очищения кожи перед этими процедурами их действие усиливается, и эффект наступает быстрее.

Скрабы для тела обеспечивают необходимый уход вашей коже:

- ✦ Интенсивно очищают кожу.
- ✦ Выравнивают её рельеф.
- ✦ Обеспечивают мягкость и сияние.
- ✦ Освобождают от омертвевших клеток.
- ✦ Стимулируют кровообращение в капиллярах.
- ✦ Обеспечивают насыщение тканей кислородом.
- ✦ Способствуют тому, чтобы активные вещества кремов и лосьонов активно проникали в эпидермис.



Как правильно выбрать скраб?

@alee_alena

Косметологи рекомендуют выбирать скраб исходя из состояния кожи.

- ✦ **Жирная кожа** — скрабы с солью и молотым кофе. Соль обладает антисептическим эффектом, так что любые воспаления заживают быстрее, поры уменьшаются, а тонус кожи повышается.
- ✦ **Сухая и тонкая кожа** — скрабы с кокосовой стружкой и другими натуральными щадящими ингредиентами.
- ✦ **Нормальная кожа** — можно выбрать любые скрабы и чередовать их, чтобы обеспечить всесторонний уход.
- ✦ **Кожа, склонная к аллергии** — нужны скрабы, которые могут успокоить кожу и снять раздражение. Самый простой вариант — английская соль без добавок.

Обязательно проверьте скраб на наличие аллергии на компоненты, несколько капель нанесите на локтевой сгиб.



Если спустя 8 минут не появились покраснения, то запретов на использование нет.

Как часто можно использовать скраб для тела:

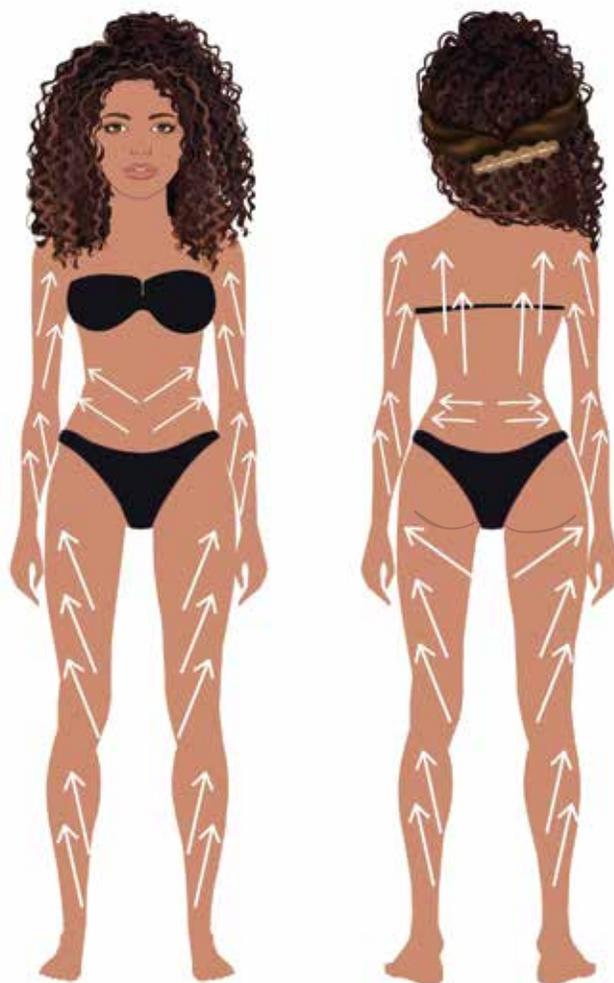
- для жирной кожи — 2 раза в неделю.
- для нормальной — 1 раз в неделю.
- для чувствительной — 1 раз в 2 недели.

Это общие рекомендации для поддержания результата. Мы же сейчас боремся с целлюлитом и подтягиваем кожу, поэтому процедуру скрабирования проводим ежедневно.

Способ применения

@alee_alena

Перед скрабированием смойте «солевой плащ», оставленный после принятия ванны с солью Эпсома.



Нанесите скраб на кожу, движения рук должны идти по направлению течения лимфы — снизу вверх.

Не смывайте скраб сразу. Пусть полезные вещества, которые входят в его состав, успеют впитаться.

Процедуру скрабирования лучше делать вечером перед сном, так как в ночное время клетки делятся активнее.

Таким образом, эпидермис после процедуры качественнее восстановится, а возможные покраснения к утру успеют исчезнуть.

Применение скраба противопоказано в следующих случаях:

- ✗ При наличии дерматологических заболеваний.
- ✗ При наличии инфекционных высыпаний.
- ✗ Всевозможных воспалений, гнойников, ран и царапин.
- ✗ Очень тонкая кожа, купероз, сосудистая сетка и т. д.

* СОВЕТ

Обратитесь к косметологу или врачу-дерматологу, если у вас сверхчувствительная кожа и есть купероз. Специалист проконсультирует по применению скрабов и, в случае необходимости, заменит отшелушивающее средство.





Скрабирующий эффект дает мелкодисперсная соль. Масляная основа средства – масло виноградной косточки, масло авокадо, жожоба, сладкого миндаля. Продукт будет давать хорошее питание и подойдет для сухой, возрастной кожи. **Не наносить на лицо!** Содержит высокий процент масла миндаля, может вызывать комедогенный эффект.



LETIQUE



Скрабирование выполняется микрокристаллической солью. Высокий процент масла сладкого миндаля, масло ши. Эти масла хороши для возрастной кожи, но могут создавать проблемы для молодой, жирной кожи с акне (если есть высыпания в области декольте, груди, спины, не рекомендую). Консистенция продукта близка к полутвердой. **Не наносить на лицо!** Содержит высокий процент масла миндаля, может вызывать комедогенный эффект.

LE MOUSSE

@alee_alena



Божественный аромат, полностью натуральный состав. Отлично скрабирует кожу. Также в составе много масел (масло какао, масло ши, масло жожоба, масло арганы и масло кокоса). Отлично питает и увлажняет кожу. Один из лучших скрабов для тела.

EPSOM.PRO



Лучший кофейный скраб на данный момент из всех, что я пробовала. Кофейный скраб с солью Эпсома. Приятный, натуральный аромат. Отличный скраб по выгодной цене! 100 % натуральный состав. Отлично скрабирует кожу, удаляя ороговевшие частички. Соль Эпсома выводит лишнюю жидкость из клеток, магний успокаивает нервную систему, оздоравливая организм. Кофе — лучший ингредиент в скрабе, если ваша задача — избавиться от целлюлита. Масло виноградной косточки увлажняет кожу.

Массажная рукавица

@alee_alena

Ежедневно после ванны с солью Эпсома. Массажной рукавицей растираем скраб.



Такую рукавичку можно заказать на Wildberries либо найти в интернете (их много, но нужна именно «Бодрость», она самая эффективная).

ПОЛЬЗА ОТ ПРИМЕНЕНИЯ:

- 👍 **Очень круто гонит лимфу**, поэтому избавляет от целлюлита (гиноидной липодистрофии) полностью.
- 👍 **Ускоряет кровоток в проблемных зонах.**
- 👍 Придаёт коже бархатистость, тонус, эластичность, подтягивает (при похудении это важно, нам не нужно стройное тело с обвисшей кожей).
- 👍 Круто **оттачивает фигуру, значительно выравнивает рельеф кожи**, разбивает избыточные жировые отложения.
- 👍 **Избавляет от отёков.**
- 👍 **Тонизирует сосудистые стенки.**
- 👍 **Отшелушивает** скопившиеся отмершие эпителиальные клетки.
- 👍 **Способствует выводу застойной жидкости** из межклеточного пространства, шлаков, токсинов.

Способ применения рукавицы

@alee_alena

После ванны с солью Эпсома на распаренное тело, на размягченную кожу наносим скраб и растираем его сначала руками строго по направлению лимфы. Далее надеваем на руку рукавицу и ей уверенно растираем скраб. Чем сильнее и увереннее движения, тем быстрее мы придём к нужному результату. Силу нажатия регулируйте по собственным ощущениям, боль терпеть не нужно.

**Напоминаю, что лимфа течёт снизу вверх.
Все движения по коже тела осуществляем
строго в этом направлении.**

- ✦ Скрабируем рукавицей ноги полностью, бёдра — круговыми движениями, животик — круговыми движениями и руки полностью. Грудь и подмышечные впадины не трогаем.
- ✦ Каждую зону прорабатывать не менее 7—10 минут. Продолжительность сеанса должна быть не менее 20 минут. Если целлюлит находится в запущенной стадии и лишних кг много, проводить обработку нужно ещё дольше.
- ✦ После массажа наносим на все тело холодное обёртывание (на грудь не наносим).

Противопоказания к применению массажной рукавицы:

- ✗ Открытые ранки, царапинки, гнойнички на покровах.
- ✗ Гипертония.
- ✗ Выступающие родинки, папилломы (обходим их массажной рукавицей).
- ✗ Варикозное расширение вен.
- ✗ Сердечно-сосудистые заболевания.
- ✗ Воспалительные процессы в организме.
- ✗ Инфицирования.
- ✗ Наличие любых опухолей (в том числе доброкачественных).
- ✗ Простудные, вирусные поражения.
- ✗ Повышенная температура тела.
- ✗ Экзема, псориаз, другие дерматологические патологии.
- ✗ Выраженная склонность к аллергическим реакциям.

ВНИМАНИЕ!

Антицеллюлитный самомассаж рукавицей запрещен во время вынашивания ребенка и грудного вскармливания. При наличии противопоказаний проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, возможно, в вашем случае запрета на массаж рукавицей не будет.



Результат участницы марафона в устранении целлюлита и похудения за месяц! Вот так варежка в правильной схеме поможет нам отточить фигуру.

Обёртывания через день

Если есть возможность, лучше делать обёртывания ежедневно, так как наша задача — вернуть вашу фигуру.

Обёртывание — это способ оздоровительного воздействия на кожу тела и всего организма посредством поверхностного нанесения натуральных активных компонентов.

ПОПУЛЯРНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ ОБЁРТЫВАНИЙ — ГОРЯЧЕЕ И ХОЛОДНОЕ

Когда/как часто использовать?

Горячее обёртывание более эффективно в первой половине менструального цикла, в этот период мы более активны и сжигаем жир значительно лучше. А во второй половине, когда тело отекает, больше пользы принесёт холодное.

Если нет противопоказаний к обёртываниям (о них поговорим дальше) процедуру выполняйте через день.

Например: понедельник, среда, пятница, воскресенье.

Также **можно чередовать: холодное-горячее-холодное-горячее** и т. д.

Либо применять, отталкиваясь от менструального цикла (описание выше). Но эффективнее в борьбе с лишним весом и целлюлитом именно **ХОЛОДНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ** (не приводит к варикозу, а если уже есть, успокаивает его проявление).

Как провести процедуру обёртывания дома?

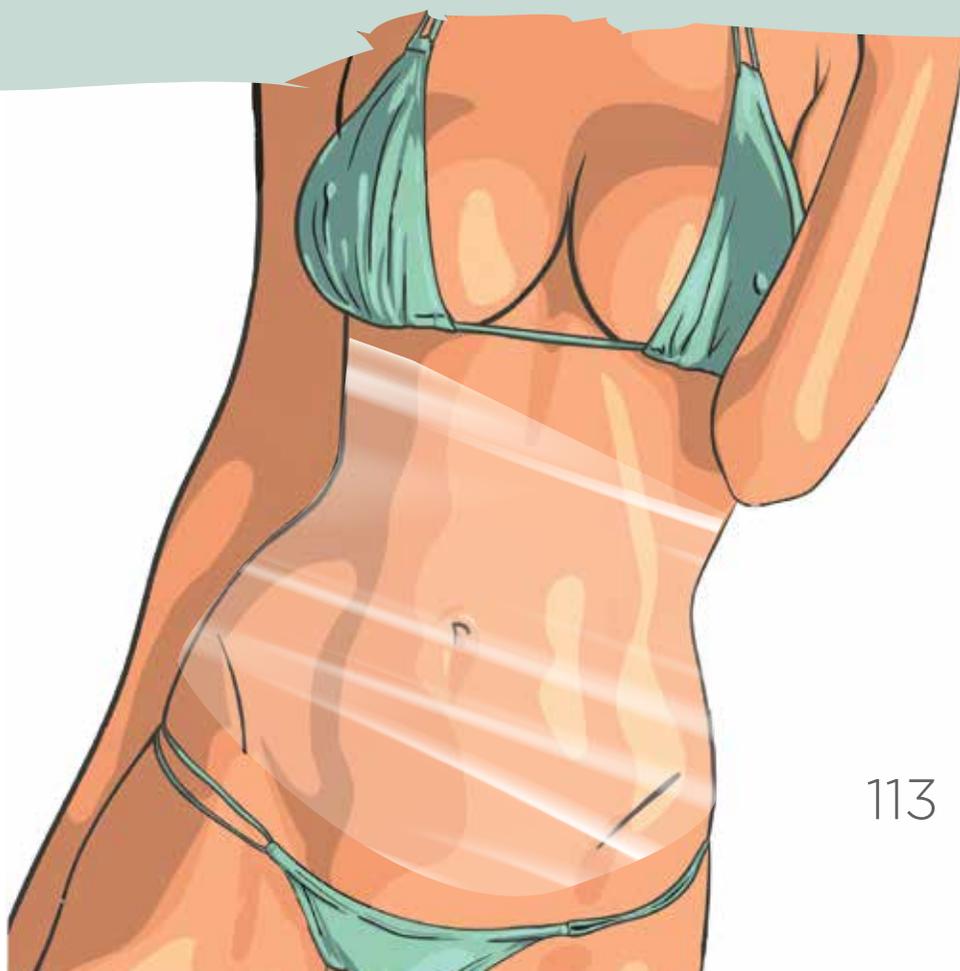
Предварительно проверьте новый продукт на появление аллергической реакции, нанеся его на руку минимум на 30 минут.

Если не появилась аллергия (зуд, сильное покраснение и т. д.) данным продуктом вам можно пользоваться.

Обёртывания лучше делать вечером, через 2 часа после последнего приема пищи.

- 1 Примите душ и очистите кожу от скраба. Вытрите кожу полотенцем.
- 2 Наденьте одноразовые перчатки, чтобы средство не раздражало чувствительную кожу кистей рук.
- 3 Нанесите средство на проблемные места: ноги полностью, бёдра, бока, живот, руки.
- 4 Оберните пищевой плёнкой те места на теле, которые обработали. Пищевую плёнку можно купить в продуктовом магазине.

- 5 Если проводите процедуру горячего обёртывания, @alee_alena нужно утеплиться, также можно отдохнуть, укутавшись пледом или одеялом. При холодном обёртывании, напротив, не одевайтесь тепло, иначе вы сведёте на нет весь его смысл (охлаждение). Наденьте совсем немного лёгких вещей.
- 6 По истечении времени, указанного на этикетке вашего средства, примите душ и смойте обёртывание без использования геля для душа. Если во время процедуры обёртывания почувствовали слишком сильный дискомфорт, не рискуйте, выжидая время, сразу смывайте. Холодное обёртывание смывается тёплой водой. Горячее обёртывание, наоборот, прохладной.
- 7 После душа нанесите на кожу тела увлажняющий крем или смесь масел. Отлично будет, если после горячего обертывания крем/масло будет с эффектом разогрева, а после холодного — с эффектом охлаждения.



Горячее или холодное обёртывание: что лучше? Какое выбрать?

Основное их различие — воздействие на кожу.

- ✦ От применения горячего обёртывания сосуды расширяются, кровоток усиливается и доставляет больше кислорода к проблемной зоне. Активнее раскрываются поры, а через них с потом выходят токсины и прочий скопившийся в организме мусор.
- ✦ При холодных обёртываниях капилляры, напротив, сужаются, что заставляет кровь и лимфу циркулировать активнее. А токсины и загрязнения выводятся через главные фильтры организма — почки и печень.

А теперь о каждом подробнее.

ГОРЯЧЕЕ ОБЁРТЫВАНИЕ

- ✦ Лечение и профилактика целлюлита.
- ✦ Улучшение кровообращения.
- ✦ Очищение от токсинов и шлаков.
- ✦ Уменьшение объёма жировой ткани в проблемных зонах.
- ✦ Предотвращение растяжек и дряблости кожи.
- ✦ Придание кожным покровам гладкости и эластичности.
- ✦ Повышение эстетики.

Горячее обёртывание сохраняет и улучшает внешний вид вашей кожи. Существует 2 важных белка, отвечающих за состояние кожи: эластин и коллаген. При сильном нагревании кожи усиливается их синтез, что хорошо сказывается на коже, сохраняя её молодость и улучшая здоровье. Стоит помнить о дозе, которую наносите на тело. Чем больше горячего обёртывания наносите, тем сильнее прогревается кожа.

к применению горячих обёртываний:

- ✗ Менструация.
- ✗ Беременность и лактация.
- ✗ Варикоз и склонность к варикозному расширению вен (в этом случае можно использовать только холодное обёртывание).
- ✗ Гинекологические заболевания.
- ✗ Лихорадочные состояния, вирусные, инфекционные заболевания.
- ✗ Сахарный диабет, гипертония, заболевания щитовидной железы, эндокринные заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы.
- ✗ Нарушения целостности кожного покрова, повреждения (не наносите средство на эти участки).
- ✗ Грибковые заболевания, сыпь, воспаления.
- ✗ Воспаления лимфатических сосудов и узлов.
- ✗ Злокачественные и доброкачественные опухоли.
- ✗ Обострение бронхиальной астмы.

При наличии проблем со здоровьем перед процедурой необходимо проконсультироваться с врачом.

Мощное горячее обёртывание с хорошим составом:

LETIQUE



В составе средства эмульгаторы для смягчения кожи, смесь растительных масел косточки абрикоса, масла ши, жожоба для питания, поддержания барьерных функций кожи. Добавки гидролизованного коллагена,

эластина и кератина для увлажнения, бисаболол, аллантоин как успокаивающий ингредиенты. Средство подойдет для всех типов кожи, особенно для обезвоженной, сухой, с недостатком влаги.

ХОЛОДНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ:

Охлаждающую процедуру также называют «криообёртывание» или «ледяное обёртывание». Для похудения холодное обёртывание работает сильнее, чем горячее, ведь организм начинает тратить кучу энергии на согревание, следовательно, сжигает больше калорий.

Показания к применению:

- ✦ Профилактика и лечение целлюлита.
- ✦ Растяжки.
- ✦ Тяжесть в ногах.
- ✦ Лишний вес.
- ✦ Отёки.
- ✦ Дряблая кожа.
- ✦ Зашлакованность организма.

Поскольку при холодном обёртывании не происходит нагревания тканей, оно показано даже при варикозном расширении вен. В этом случае подобная процедура даже полезна. Особенно полезны холодные обертывания для тех, кто в силу своей профессии проводит много времени на ногах в неподходящей обуви: например, модели, продавцы консультанты, официанты и т. д.

Противопоказания к применению холодного обёртывания:

- ✗** Менструация.
- ✗** Беременность.
- ✗** Гинекологические заболевания, проблемы с желудком, кишечником, патологии печени и почек, цистит. В этих случаях не наносите холодное обёртывание на область живота и бёдер.
- ✗** Повреждения кожного покрова. Не наносите обёртывание на повреждённые участки кожи.
- ✗** Кожные заболевания.
- ✗** Онкология.
- ✗** Эндокринные нарушения и заболевания сердечно-сосудистой системы.
- ✗** Сахарный диабет.
- ✗** Заболевания лимфатических сосудов.
- ✗** Активный период бронхиальной астмы.
- ✗** Общее ухудшение здоровья (повышенная температура, простуда).

При наличии проблем со здоровьем перед процедурой необходимо проконсультироваться с врачом.



В составе средства: какао-порошок, масло какао, глицерин (увлажнение), экстракт морских водорослей (липолиз), ментол, витамин E. Средство будет давать антицеллюлитный эффект, увлажнять кожу. Подойдет любому типу кожи.



Холодное обёртывание с хорошим составом и по доступной цене.

437 руб.



В составе антицеллюлитные компоненты: кофеин, экстракт морских водорослей, ментол. Увлажняющие ингредиенты: глицерин, экстракт центеллы. Подойдет для нормальной, комбинированной кожи. Для сухой и возрастной может быть недостаточно питания.



224 руб.

Питание и увлажнение кожи

@alee_alena

Многие девушки, которые худеют по моему гайду, сбрасывают лишние килограммы быстро и много. Во время похудения кожный покров теряет упругость, ему нужно помочь, питая и увлажняя, чтобы сохранить эластичность. Наша задача — избежать появления растяжек и обвисания кожи. Поэтому будем кожу питать и увлажнять.

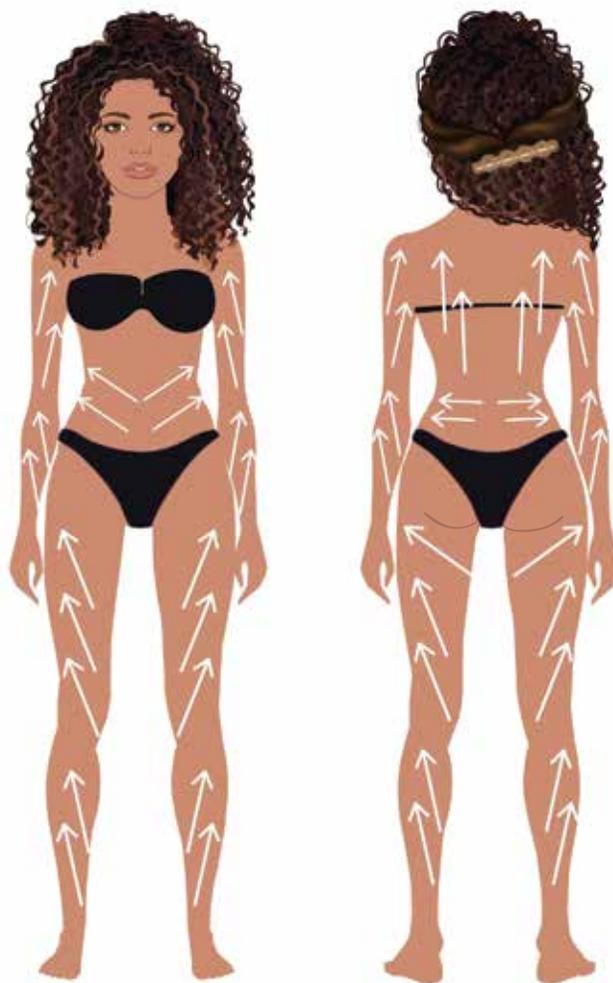


Утром после душа наносите на все тело (ноги полностью, бёдра, животик, руки полностью, грудь)

увлажняющий крем.

Вечером после душа на все тело (ноги полностью, бёдра, животик, руки полностью, грудь)

наносите смесь натуральных масел.



Напоминаю, что все косметические средства наносим строго по направлению лимфы. Помогайте её работе.

Увлажняющий крем для тела применяем утром

@alee_alena

Как выбрать работающий на все 100 % увлажняющий крем? Как не купить пустышку? Читаем состав и поговорим о том, что же должно содержаться в креме, чтобы он заботился и увлажнял вашу кожу.

Любой крем состоит из базы: вода и масло.

Если в креме больше воды, то он считается увлажняющим, а если больше масла, то питающим. Основная функция увлажняющего крема — это притягивать и удерживать воду в коже, тем самым повышая её увлажнённость. Поэтому на первом месте должна стоять вода, а затем увлажнители:

- ✦ гиалуроновая кислота (hyaluronic acid, или sodium hyaluronate, или hydrolyzed hyaluronic acid)
- ✦ глицерин (glycerin)
- ✦ мочевины (urea)
- ✦ молочная кислота (lactic acid)
- ✦ яблочная кислота (malic acid)
- ✦ глутаминовая кислота (glutamic acid)
- ✦ глюкуроновая кислота
- ✦ морская соль (sea salt)
- ✦ морские водоросли (algae extract, laminaria digitata extract (algae))
- ✦ мёд (honey)
- ✦ пантенол (panthenol)
- ✦ глицериды кукурузы (corn glycerides)
- ✦ эластин (elastine)
- ✦ коллаген (collagen)
- ✦ желатин (gelatin)
- ✦ бетаин (betaine)

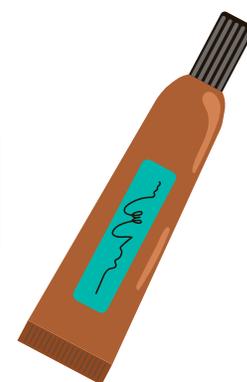
Список можно продолжать долго, но я озвучила самые популярные и основные увлажняющие ингредиенты. Помимо увлажнителей в креме должны содержаться **плёнкообразователи**. Не пугайтесь, это не плёнка в прямом смысле. Такие компоненты будут удерживать влагу.

Сразу отмечу, что некоторые компоненты могут быть одновременно и увлажнителями, и пленкообразователями:

- ✦ коллаген (collagen)
- ✦ эластин (elastin)
- ✦ алоэ (aloe)
- ✦ аллантоин (allantoin)
- ✦ гидролизованные протеины овса, пшеницы, сои, кукурузы (hydrolyzed oat, wheat, soy, corn protein)
- ✦ масла (oil)
- ✦ сквален (squalene)
- ✦ лецитин (lecitin)
- ✦ воск (wax)
- ✦ ланолин (lanolin)
- ✦ витамин E (tocopherol)
- ✦ жирные спирты (cetyl alcohol, stearyl alcohol)
- ✦ жирные кислоты (stearic acid, lanolin acid, decyl myristate, cetyl ricinoleate) и др.



Любой крем должен восстанавливать защитный барьер и содержать масла и липиды.



ИЩИТЕ В СОСТАВЕ:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| ✦ масла (oils, butters) | ✦ линолевая кислота (linoleic acid) |
| ✦ липиды (lipides) | ✦ сквалан (squalane) |
| ✦ церамиды (ceramides) | ✦ воск (wax) |
| ✦ холестерол (cholesterol) | ✦ ланолин (lanolin) |
| ✦ сфинголипиды (sphingolipids) | ✦ лецитин (lecitin) |

Большинство кремов содержат увлажняющие компоненты, но они не работают из-за того, что помимо увлажнения, обязательно необходимо чем-то удерживать эту влагу и восстанавливать защитный барьер кожи.

ТОП МОИХ ЛЮБИМЫХ УВЛАЖНЯЮЩИХ КРЕМОВ И БАТТЕРОВ ДЛЯ ТЕЛА:



В основе средства смесь растительных масел сладкого миндаля, фисташки, жожоба, эмульгаторы, аллантоин (успокаивающий компонент). Баттер хорошо подойдет для возрастной, сухой кожи. **Не наносить на лицо, возможно образование комедонов.**



NATURA SIBERICA

В составе средства смесь растительных масел и растительных экстрактов органического происхождения, также масло ши, масло оливы, глицерин, витамин Е. Средство подойдет всем типам кожи, особенно нормальной и комбинированной.

Натуральные смеси масел наносим на все тело перед сном

@alee_alena

Я думаю, вы видели в аптеке следующие масла: масло виноградных косточек, жожоба, миндальное и т. д. Их ещё называют мономасла. Использовать мономасла в уходе за кожей тела следует с осторожностью. Допустимо изредка наносить мономасла с высоким содержанием незаменимых омега-3 кислот. Однако постоянное использование мономасел может нанести вред коже. Дело в том, что мономасло имеет определённый жирно-кислотный состав и при регулярном использовании в состав кожных липидов будут «встраиваться» жирные кислоты из этого масла.

Кожные липиды имеют определённый баланс по жирным кислотам, и он будет нарушен. Это приведёт к сухости кожи, могут возникнуть раздражения и покраснения. Поэтому лучше использовать смеси масел, над составом которых работали технологи и косметические химики, правильно сбалансировав средство по жирным кислотам. Тогда не будет вреда для кожи, а будет только польза.



Моя любимая смесь масел!
Прекрасно увлажняет и питает кожу.

В основе средства смесь растительных масел сладкого миндаля, косточки абрикоса, масло зародышей пшеницы, жожоба, эмуленты, витамин Е. Массажное масло подойдет для всех типов кожи, но особенно для возрастной, сухой кожи.

Завершение 1-й части гайда

@alee_alena

Надеюсь, вы не устали читать. На самом деле это самая важная информация, владея которой, нам, девушкам жить становится намного проще. Мы разобрались в работе гормонов, лимфатической системе, правильном уходе за кожей. Поняли, как делать нужно, а как не стоит.

Возможно, в голове пока не все уложилось, получился сумбур. Советую каждый день перечитывать по главе, таким образом все запомнится ещё лучше. И, конечно, практика закрепит новые знания. К ней и переходим, а также ко 2-й части с кето-меню, с его помощью перестроим организм на сжигание жира.

