

Sfaturi utile pentru a avea un abdomen ferm

Articol de:

Cum vara bate la usa, te gandesti deja la rochitele si topurile tale mulate. Dar te framanta, ca pe cele mai multe dintre noi, de altfel, intrebarea ce poti face pentru a avea din nou un abdomen plat? Pe timpul iernii, hrana ta a fost un pic mai consistenta, fapt care a determinat si luarea in greutate. Ai mancat mai multe alimente cu un continut ridicat de glucide si mai putine salate si cruditati. Odata cu sosirea verii, vrei sa scapi de kilogramele acumulate si doresti mai ales sa iti sculptezi silueta pentru a purta cu mandrie rochia preferata si costumul de baie.

Cea mai importanta si cea mai simpla regula pe care o poti pune in practica incepand din acest moment este sa bei cat mai multa apa. Mananca fructe si legume proaspete sau fierte cu ajutorul vaporilor.

Consuma carne la gratar si mai ales peste si evita bauturile acidulate, alcoolul sau apa carbogazoasa. Nu vor face decat sa iti umfle abdomenul din cauza gazelor pe care le contin.

O alta regula spune sa mesteci incet alimentele pentru ca eviti balonarea si vei avea o senzatie de satietate. De asemenea, este bine sa consumi multe fibre si sa bei ceaiuri care favorizeaza tranzitul intestinal si previn balonarile.

Daca vrei sa obtii rezultate bune, adauga acestor reguli si o dieta adecvata precum si un program de exercitii pe care sa il respecti zilnic, timp de doua saptamani.

Iata in ce consta dieta ta:

- * Mananca proteine la fiecare masa. Oul, carnea slaba si branza tofu sunt surse excelente de proteine. Ele te vor ajuta sa te saturezi mai repede;
- * Sub nicio forma nu manca dupa ora 20. Caloriile asimilate dupa aceasta ora nu vor mai fi arse si vor ramane inmagazinate in organismul

tau, principalul vizat fiind abdomenul;

* Inlocuieste laptele cu 3,5% grasime cu cel cu 1%. Aceasta este o metoda foarte simpla sa mai reduci din calorii. De asemenea, poti sa iti injumatatesti paharul de suc de portocale pe care il bei dimineata si sa completezi cu apa;

* Uita de covrigii pe care ii rontai intre mese si inlocuieste-i cu fructe. Contin putine calorii si iti usureaza digestia.

Pe langa aceste obiceiuri alimentare trebuie sa faci timp de 20 de minute urmatoarele 4 exercitii in fiecare seara.

Abdomene

Sunt cele mai eficiente si cele mai cunoscute exercitii, de aceea ele au ajuns sa poarte numele muschilor pe care ii lucreaza. Intinde-te pe spate cu mainile indoite sub cap si cu picioarele intinse. Ridica-te astfel incat sa atingi cu fruntea genunchii. Mentine-te asa timp de 5 secunde si revin-o la pozitia initiala. Fa 2 serii a cate 10 repetari.

Unghiuri de 90

Intinde-te pe spate si ridica incet picioarele astfel incat ele sa formeze un unghi de 90 de grade cu restul corpului. Lasa-le incet in jos. Aproape nici nu vei simti acest efort. Fa 2 serii a cate 10 repetari.

Exercitii de respiratie

Intinde-te pe spate cu mainile pe abdomen. Relaxeaza-te si inspira adanc astfel incat sa iti umfli abdomenul cat poti de mult. Expira si tine mainile apasate pe abdomen pentru a elimina tot aerul inspirat. Astfel muschii tai vor deveni mai fermi.

Balansari

Intinde-te pe spate cu picioarele indoite. Ridica partea superioara a corpului pana formeaza un unghi de 90 grade cu picioarele si apoi atinge cu palma dreapta varful degetelor de la piciorul drept si invers. Repeta de 10 ori.

Taguri articol: Balansari, Exercitii de respiratie, abdomene, mancare, costum de baie,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

