Как похудеть? Спорт! Здоровье! Калланетик! В определённый момент жизни каждую девочку, девушку, женщину посещаем мысль заняться спортом. Самое подходящее время задуматься над этим после новогодних праздников. Каникулы закончились и 10 дней бесконечных застольев и праздничных блюд не прошли даром. Впереди нас ждёт лето, пляж, бикини, и есть время подготовиться к пляжному сезону. Да и просто, очень приятно смотреть на себя в зеркало и видеть красивые, стройные ножки, плоский животик, подтянутую попку.

Многие начнут отмахиваться и говорить, что нет не времени, не денег ходить в спортзал. Да и сил в конце дня уже тоже нет. А подумайте, чем мы занимаемся вечером дома. Пришли, поделали какие-то домашние дела и уселись перед телевизором, да еще и с тарелкой еды. А что, если эти свободные минуты потратить в умом, на пользу себе и своего здоровья.

Если вы читаете эту статью, значит у вас есть компьютер и интернет. А это значит, что вам никто не мешает скачать себе занятия на компьютер из сети и заниматься. Надо только ваше желание. Да, так просто, всего лишь желание! Вы спросите, а чем можно заниматься дома? Калланетик, вот самый подходящий комплекс для занятий дома. Плюсы занятий дома калланетиком - это бесплатно, не надо никуда идти, ехать, лететь, после занятия можно принять расслабляющую ванну и с чувством огромной гордости за себя лечь спать.

Перед занятием за 2-3 часа нельзя ничего кушать и желательно не пить, и после заниятия тоже никакой еды. Поэтому калланетиком очень хорошо заниматься именно в вечерние часы.

После упражнений, вы помылись и отдыхаете, а мышцы еще работают эти 2-3 часа на сжигание жиров. Вот именно из-за этого воздержитесь от пищи, тем более что перед

сном вредно кушать. Это будет способствовать активному похудению.

Несмотря на непривычное название Калланетик очень прост - это сочетание растяжек, упражнений на силу и гибкость, которые надо делать в достаточно медленном темпе. Каждая поза калланетика должна быть выдержена не менее 60 секунд, поэтому калланетик является достаточно статическим видом спорта. И именно эти статические упражнения очень эффективно сжигают жиры, подтягивают мышцы и кожу.

Достаточно будет заниматься 3 раза в неделю, и уже через 1,5-2 месяца вы увидите очевидные результаты. Вы не только уменьшитесь в объемах, еще и ваще общее самочувствие станет намного лучше. Вы ощутите повушение тонуса, бодрость.

Ну а если вы совместите ваши занятия с правильным питанием в дневные часы (напримет: утром творог обезжиренный, в 11 часов яблоко, в обед мясо и овощи, в 16-17 часов яблоко и йогурт), то вы просто не узнаете себя через 3 месяца, как внешне, так и внутренне.

Попробуйте!

В один прекрасный вечер, просто встаньте с кресла и начните заниматься! У Вас обязательно получится! P.S. Чтобы найти калланетик в сети, в окне поиска наберите **КАЛЛАНЕТИК СКАЧАТЬ БЕСПЛАТНО.**
Могу посоветовать очень хороший сайт, где можно скачать Калланетик без регистрации и всяких заморочек - tfile.ru