

Pentru a reusi sa slabesti eficient, este indicat sa cunosti foarte bine nevoile corpului tau, forma dar si felul in care reactioneaza in anumite circumstante. De exemplu, trebuie sa stii ce dieta ti se potriveste, cum sa faci sport, ce exercitii te avantajeaza, ce efecte pot avea unele exercitii asupra ta comparativ cu altele, etc.

De aceea, pentru a te ajuta sa te descoperi, am decis sa venim in ajutorul tau si sa iti dezvaluim cum sa ai grija de silueta ta, in functie de forma corpului tau astfel incat, sa ai cele mai bune rezultate.

Primul pas pe care trebuie sa-l faci, fie ca esti o „ectomorph”, o „mesomorph” sau o „endomorph” este sa te analizezi in detaliu si sa stabilesti partile forte ale corpului, incercand sa te focusezi pe ele. Inainte de a intra in sala, gandeste-te la ele si incerca sa ai o abordare pozitiva.

Iata si sugestiile care te vor ajuta sa iti scoti in evidenta aspectele pozitive ale trupului tau si sa slabesti intr-un mod armonios in functie de structura corpului tau:

„Ectomorph”, „mesomorph” si „endomorph”:

1. „Ectomorph”-ele

Sunt acele fete care au tendinta de a fi inalte, cu membrele lungi si cu putina grasime in exces si care, desi mananca foarte mult, parca nu se ingrasa niciodata. Am putea spune despre ele sunt cele mai norocoase fiinte de pe planeta, insa tocmai tendinta lor de a nu manca in mod corect si de a nu face miscare, va face ca ele sa se transforme in „grasute-slabe”.

Garsutele-slabe inseamna ca majoritatea masei corporale se transforma in grasime, si nu muschi, dand senzatia de „piele flasca”.

De cele mai multe ori, ele aleg sa nu faca sport pentru ca se gandesc ca asta la va face si mai slabe insa, acest lucru nu numai ca este gresit, insa le impiedica sa devina si persoane sanatoase. In realitate, facand sport, isi vor dezvolta masa musculara, vor capata forme si se vor tonifia capatand formele mult dorite.



Ce sa mananci?

Mese complete, cu carbohidrati, grasimi si proteine. Pentru rezultate optime, incerca sa mananci proteine sau poti prepara chiar un shake pe care sa il bei dupa fiecare antrenament.

Ca si gustari, se recomanda nucile, migdalele pentru ca au un efect similar cu uleiul de masline, deci grasimi benefice, fiind bogate in antioxidanti si omega 3, precum si stafidele si branza.

2."Mesomorph"-ele

Sunt acele fete care atunci cand fac miscare, au musculatura bine definita si care, cu putine exercitii, muschii lor ies in evidenta si se tonifica rapid. Aceste fete slabesc usor si pun masa musculara rapid insa, daca nu sunt atente se pot ingrasa cu usurinta, de aceea greutatea lor fluctueaza destul de mult.

Daca isi doresc sa ramana in forma si sanatoase, fetele cu acest tip de corp, trebuie sa fie atente in mod constant cu ceea ce manaca si la tipul de exercitii fizice pe care le abordeaza.



Ce exercitii sa faci?

Acest tip de corp este structurat pentru exercitiile fizice care implica greutati, insa cea mai buna solutie pentru a dobandi o silueta alungita este sa incerci 20 de minunte de exercitii cardio si apoi mers.

Atunci cand mergi la sala, incerca sa iti lucrezi tot corpul pentru a crea un echilibru, si nu o anumita grupa de muschi, asa cum recomanda unii antrenori. Ora ta de sport trebuie sa fie completa: 20 de minute de exercitii cardio, mers si apoi exercitii in sala, insa cu greutati usoare cu cate 4 seturi a cate 15- 20 de repetari.

Intre exercitii trebuie sa-ti lasi organismul aproximativ 2 minunte sa se odihneasca.

La sfarsitul exercitiilor nu uita de stretching. Acesta iti va alungi musculatura si o va relaxa. Mai mult decat atat, aceste tipuri de exercitii de stretching iti vor spori si flexibilitate si nu vei mai avea dureri musculare.

Ce sa mananci?

Muschii stocheaza glicogen pe care il iau din carbohidrati, eliminand pe cat posibil carbohiratii din alimentatie, muschii nu se vor mai „umfla” atat de tare. Incerca sa mananci mai multe legume si proteinte slabe.



2. **CE EXERCITII SA FACI?**

In cazul tau, este greu sa elimini grasimea din organism, de aceea cea mai buna solutie sunt exercitiile cardio pe care trebuie sa le faci, cel putin 30, 40 minute pe zi de mai multe ori pe saptamana, fie ca faci jogging, spinning sau mergi pe bicicleta.



De asemenea, sa nu uitam de activitatea fizica si de yoga: cele cardio, cu stretching-ul care si

Ce sa mananci?

Mesele nu trebuie sa contina grasimi si carbohidrati. Pot opta pentru carne slaba si produse cu un continut scazut de grasime, precum legumele si fructele. Un alt avantaj al fructelor si legumelor este ca ele au un continut foarte ridicat de apa ceea ce face ca ele sa fie foarte usor de digerat si de eliminat.

**** sursa :divahair.ro**