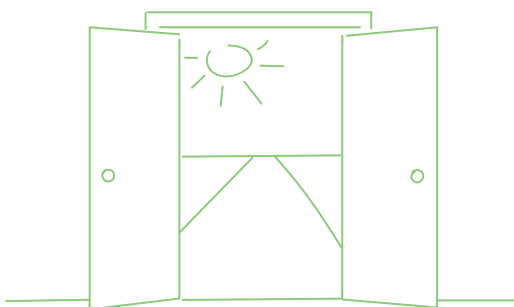


Эфир 20

ВЫПУСКНОЙ



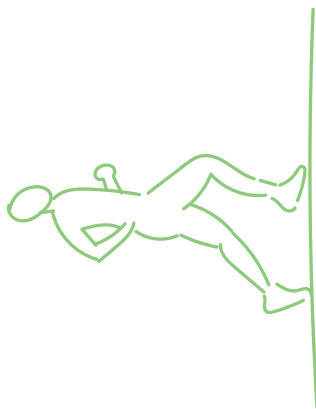
**ВЫ ПОБЕДИТЕЛЬ! ВЫ ДОШЛИ ДО КОНЦА МАРАФОНА
И ПОЛУЧИЛИ СВОИ ЗАСЛУЖЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!
СРАВНИТЕ СЕБЯ СЕГОДНЯШНЮЮ (ИЛИ СЕГОДНЯШНЕГО)
С СОБОЙ ТРИ МЕСЯЦА НАЗАД.**

**КАКИЕ У ВАС ПРОИЗОШЛИ ВНУТРЕННИЕ ИЗМЕНЕНИЯ?
КАКИМИ БЫЛИ МЫСЛИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ, КОГДА ВЫ
ТОЛЬКО ПРИСТУПИЛИ? МЕНЯЛИСЬ ЛИ ОНИ ПО МЕРЕ
ПРОХОЖДЕНИЯ ТРЕНИНГА? ОПИШИТЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ.
ЧТО ПОМОГЛО С НИМИ СПРАВИТЬСЯ, КАК ОНИ УХОДИЛИ?**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Они не обязательны к выполнению и носят рекомендательный характер. По ним не будет домашних заданий, но, будьте уверены, они вам пригодятся.

«БЕГ ТРУСЦОЙ» В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ



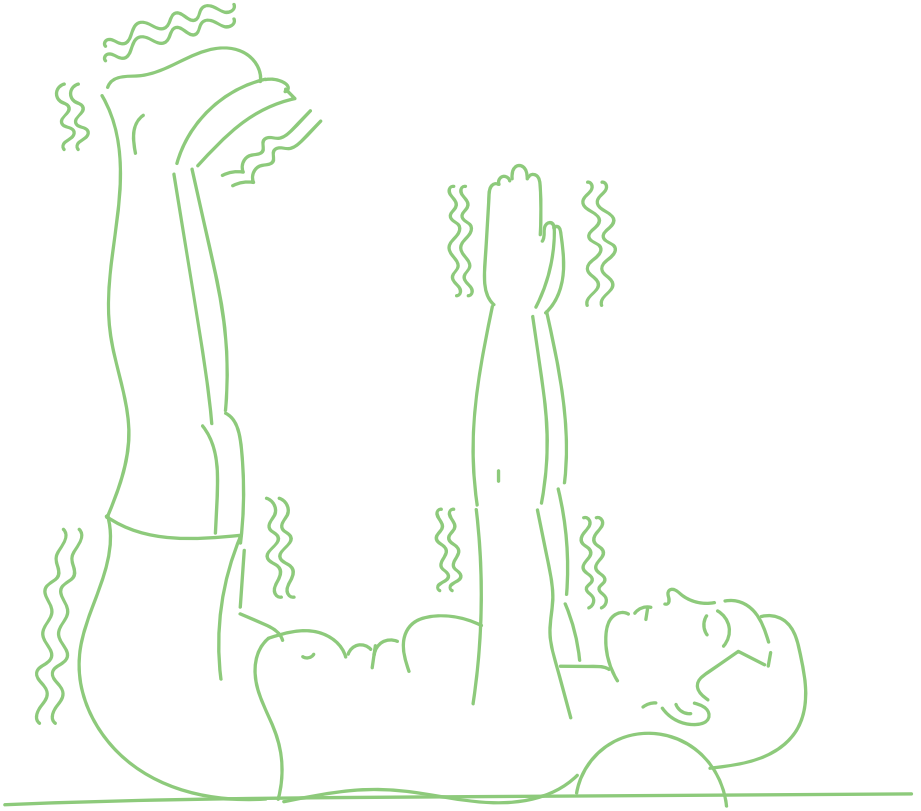
Упражнение без нагрузки на сердце и суставы.

Это упражнение стимулирует сосуды конечностей, активизирует движение лимфы, уменьшает отечность.

Упражнение выполняется лежа на твердой, ровной поверхности. Под шейные позвонки положите валик (можно из полотенца), затем поднимите вверх обе ноги и руки так, чтобы ступни ног держались параллельно потолку (вы как бы стоите на потолке).

В таком положении начинайте вибрировать (трясти) обеими руками и ногами одновременно.

Упражнение выполняйте в течение 1-3 минут утром и вечером на счет 240-360. Начните с 1 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖИВОТА

Заведите будильник на телефоне на повторение каждые 2 часа в течение дня (например, на 9:00, на 11:00, на 13:00 и т.д.).

И как только ваш будильник зазвенит, напрягите и втяните живот на выдохе (это важно). То есть вы сначала вдыхаете, округляете живот, а затем, во время выдоха, втягиваете мышцы передней брюшной стенки по направлению к позвоночнику.

Напрягайте только мышцы живота. При этом не нужно задерживать дыхание, не нужно создавать в животе вакуум. Просто дышите грудью, не животом. Это дыхание называют поверхностным.

Удерживайте мышцы и мысленно считайте до 100. Если можете выдержать больше — выдерживайте больше.

Для начала выдерживайте, сколько сможете, постепенно доводите до ста и более.

Это упражнение хорошо тем, что его можно выполнять в любом месте, в любое время, в любом положении — сидя, стоя, на ходу, даже если вы находитесь на деловых переговорах.

Как только у вас зазвенел будильник — сделайте упражнение. Этого даже никто не заметит, поверьте!

Когда введете это упражнение в свой график, сделайте замеры в первый день, затем — на десятый день. Сравните, что у вас получилось!

УХОД ЗА КОЖЕЙ



И маленькие секреты по уходу за кожей.
Во время приготовления еды, например, когда чистите яблоко или другие свежие фрукты или овощи, не спешите выбрасывать их шкурочки. С их помощью можно сделать микропиллинг лица — протереть кожу их срезками. Подойдут яблоки, огурцы, капуста...
Для этих же целей можно использовать и ягоды.

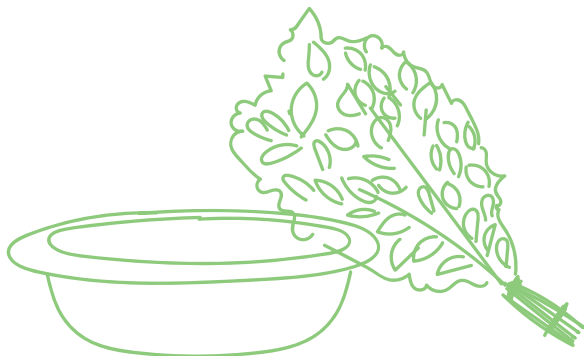
Такая простая процедура питает и тонизирует кожу лица, а также замечательно влияет на ее цвет. Делать это лучше регулярно. Протирайте лицо, шею и зону декольте фруктовыми или овощными шкурками хотя бы 1 раз в 3 дня.

ВАЖНО! Убедитесь, что у вас нет аллергии на применяемые продукты!

Если вдруг почувствуете жжение, протрите лицо тампоном, смоченным водой (желательно, талой).

Естественно, кожу для этой процедуры должна быть чистой и без косметики.

ПОХОД В САУНУ



Это даже не упражнение, а сплошное удовольствие!

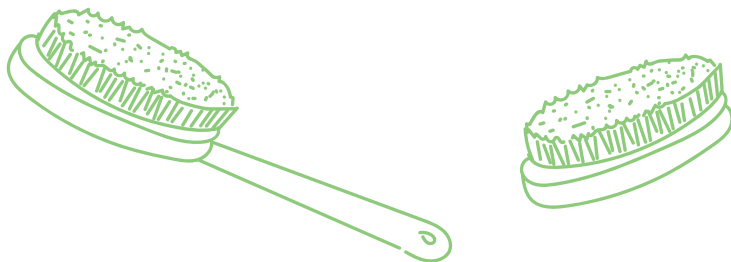
Но для начала ознакомьтесь с противопоказаниями:

1. Хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами.
2. Мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.
3. Гипертоническая болезнь с систолическим (верхним) артериальным давлением свыше 220 мм рт.ст. и диастолическим (нижним) давлением свыше 120 мм рт.ст. без органических изменений со стороны сердца.

Также, если у вас определенные диагнозы и вы сомневаетесь, то обязательно сначала сходите к врачу и узнайте, нет ли у вас противопоказаний к сауне.

Если кто-то из вас уже практикует походы в сауну, но делал это раньше редко и нерегулярно, то стоит начать посещать сауну 1 раз в неделю. Она очень полезна для метаболизма, для общего состояния кожи, улучшает кровообращение на всех уровнях, помогает избавиться от целлюлита.

МАССАЖ СУХОЙ ЩЕТКОЙ



Массаж сухой щеткой сочетает в себе лимфодренаж, стимуляцию циркуляции крови, избавление от целлюлита и скрабинг.

Пилинг. Сухая щётка отшелушивает ороговевшие клетки с поверхности кожи. Причём, так как кожа сухая, удаляются только мёртвые клетки, а живые при этом не повреждаются. Запускается процесс регенерации — обновления клеток. В результате кожа становится более гладкой и упругой.

Стимуляция кровообращения и лимфотока. С лимфой выводятся шлаки и токсины. Поэтому сухой массаж щёткой даёт мощный детокс-эффект, выводит лишнюю жидкость и уменьшает отеки. Избавившись от лишней жидкости, тело выглядит более подтянутым и менее рыхлым.

Улучшение работы пищеварительной системы. Сухое растирание щёткой стимулирует и налаживает обменные процессы.

Мышечный тонус. Любой массаж повышает тонус мышц, и растирание сухой щёткой — не исключение.

Борьба с целлюлитом. Усиление кровообращения помогает сократить целлюлит.

Бодрость. Массаж сухой щёткой бодрит, тонизирует и заряжает энергией. Ускоренный кровоток подарит ощущение бодрости, поэтому массаж щеткой лучше делать утром, непосредственно перед душем, а не на ночь.

ТОНКОСТИ МАССАЖА

1. Для сухого растирания тела важно подобрать качественную и удобную щетку с натуральной щетиной и с подходящей вашей коже жесткостью.
2. Массаж сухой щеткой необходимо проводить утром, до принятия душа, на сухой коже. Начинать с 3 минут 3 раза в неделю и постепенно довести до 10 минут ежедневно.
3. Схема массажа: делая сухое растирание щёткой, двигайтесь снизу вверх в направлении сердца (именно так движется лимфа): ноги, руки, спина, живот, шея и грудь.

Сначала делайте прямые, линейные движения, затем – спиралевидные. Колени, бедра, живот, локти, плечи. Попу растирайте круговыми движениями по часовой стрелке.
4. Проблемным зонам стоит уделить немного больше внимания. Живот и грудь лучше массировать не так интенсивно, а область сердца и вовсе избегать.
5. Важно! Места с лимфоузлами (подмышки, пах, подколенные ямки и внутренний сгиб локтя) лучше обойти стороной.
6. Начинайте курс сухого массажа с ежедневной 3-минутной процедуры, постепенно увеличивая время и давая коже привыкнуть. Не торопитесь, будьте аккуратны, после правильного массажа кожа должна слегка зарумяниться.
7. Если вы ощущаете сильный дискомфорт, а кожа пылает огнем, стоит либо поменять щетку, либо уменьшить интенсивность процедуры. Ваша задача – получить максимум пользы, а не зацарапать себя до потери сознания.
8. Результат массажа лучше закрепить контрастным душем, а после нанести на кожу крем с мумие или ваши любимые средства по уходу за кожей.
9. После массажа выпейте стакан теплой воды, чтобы восстановить водно-солевой баланс, а также вывести токсины.
10. Не забывайте ухаживать за щеткой, регулярно мойте ее, тщательно сушите и не допускайте ее загрязнения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



Но для этой процедуры существуют некоторые противопоказания.

1. Ни в коем случае не растирайте щеткой ссадины, порезы, ушибы, а также воспаленные и пораженные варикозным расширением вен, псориазом или экземой участки кожи.

2. Не совмещайте процедуру с загаром.

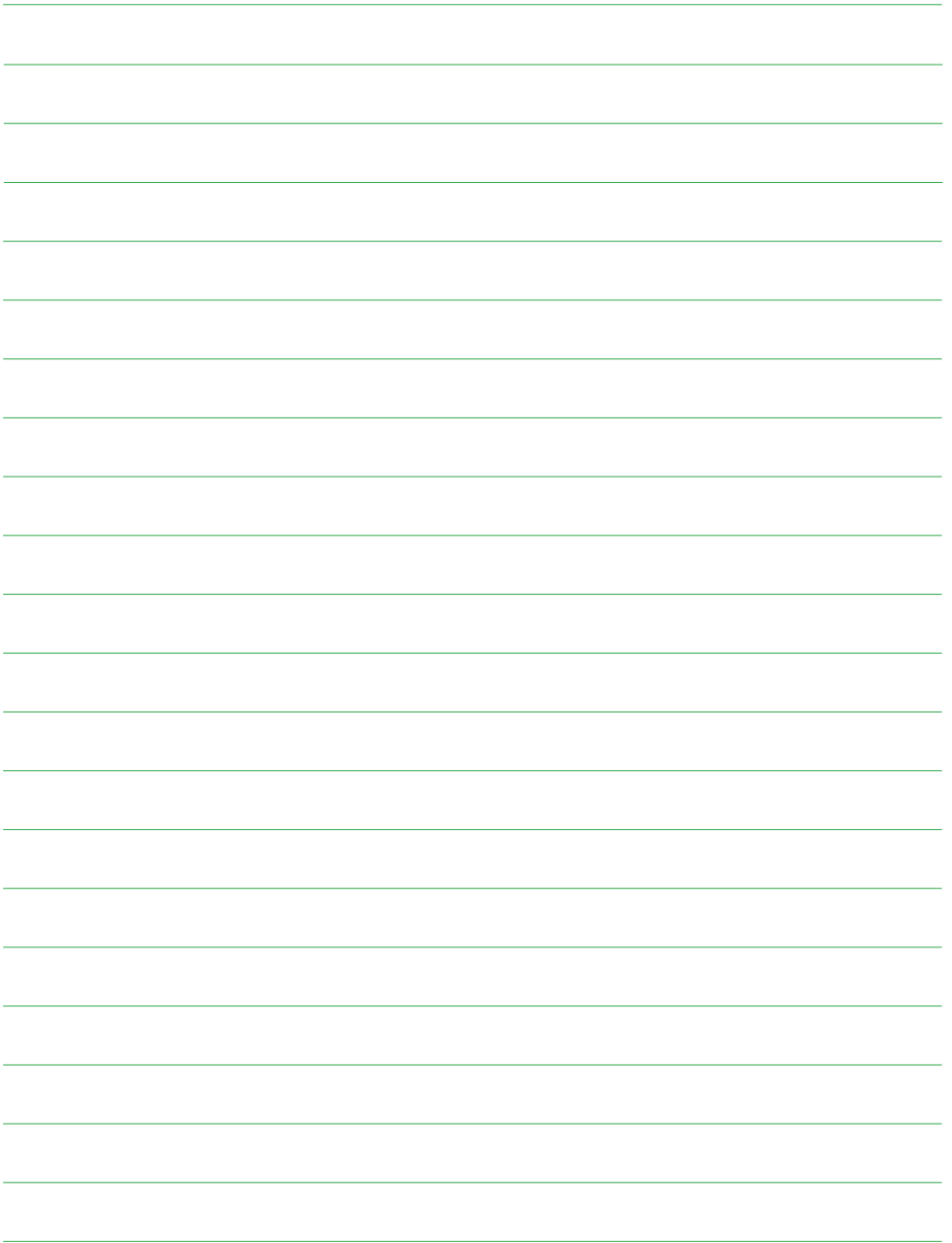
3. Во время самомассажа старайтесь избегать участков, где есть родинки и папилломы.

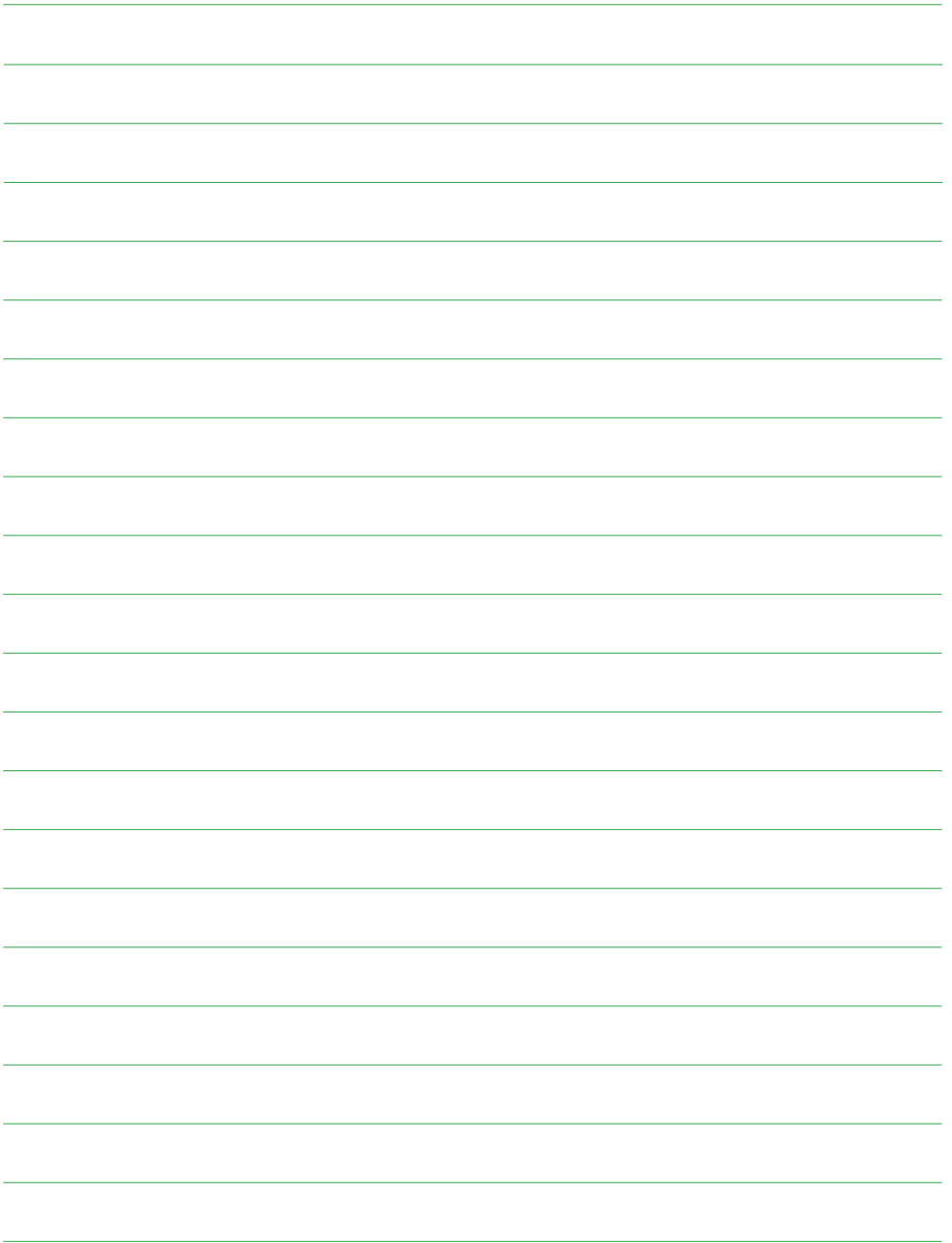
4. Откажитесь от процедуры во время простуды, плохого самочувствия и повышенной температуры тела.

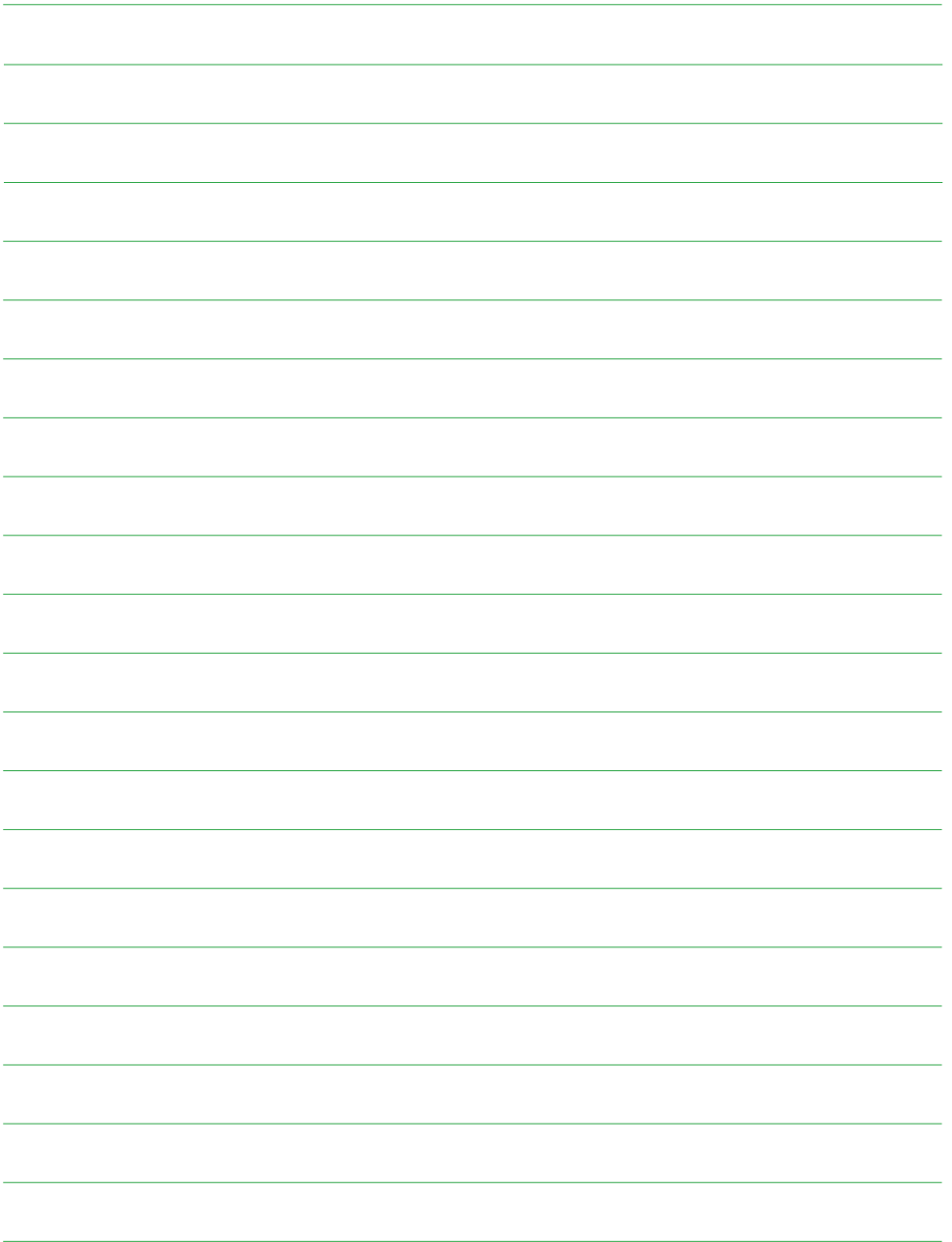
5. Разумеется, такой массаж стоит очень осторожно выполнять обладательницам слишком тонкой и чувствительной кожи.

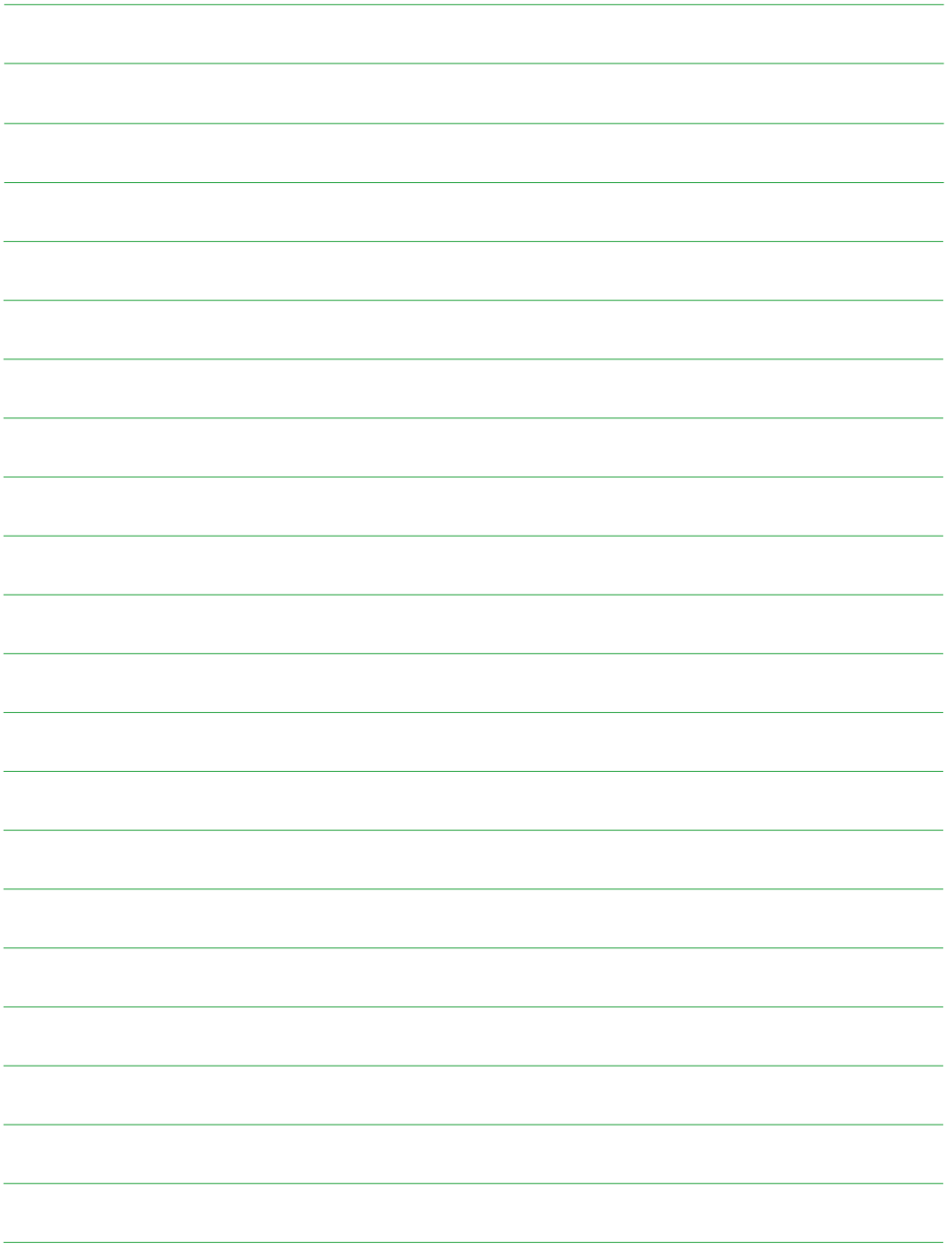
Но совсем отказываться от него не стоит — просто выберите мягкую щетку или используйте вместо нее рукавичку для пилинга.

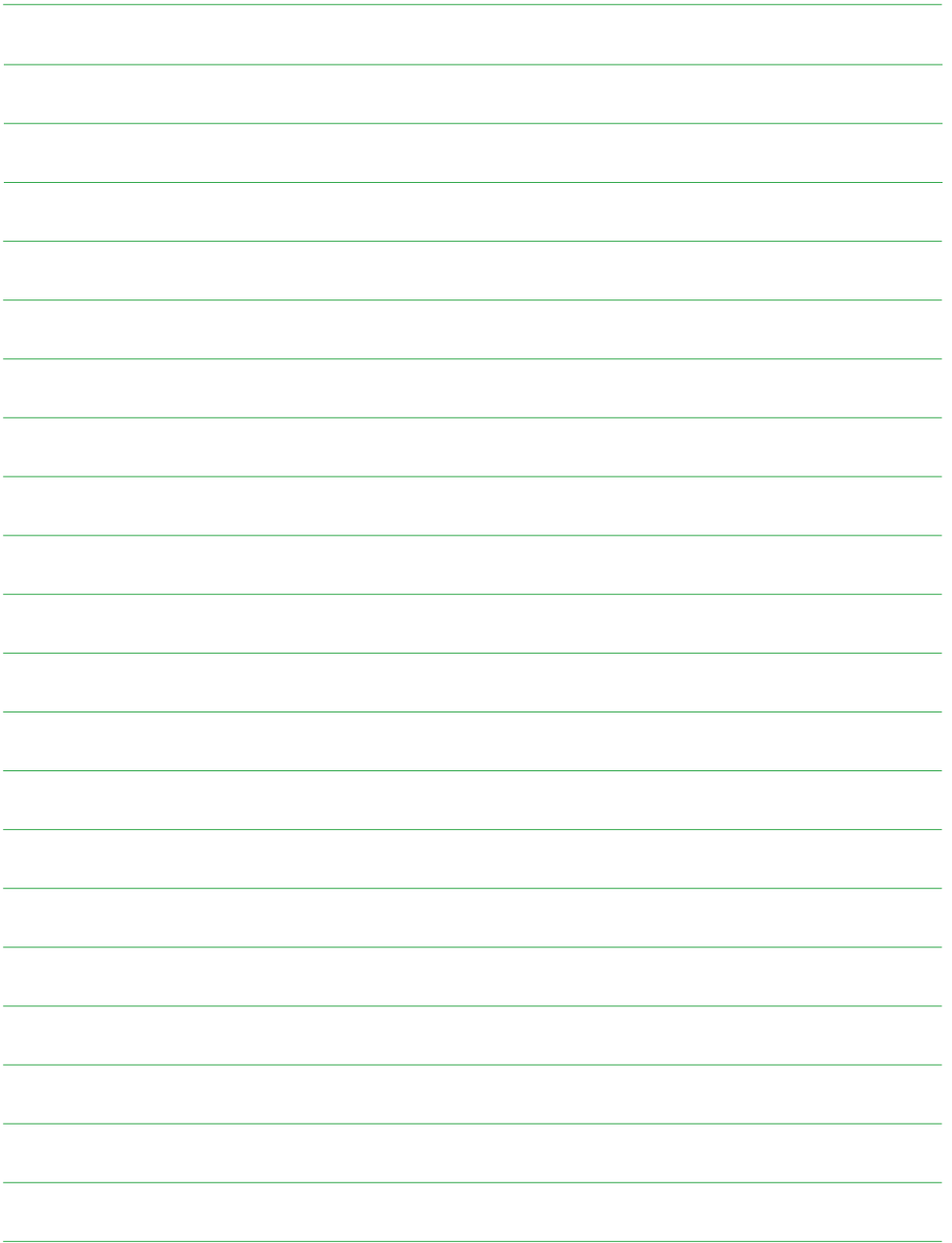
Любите себя и свое тело, балуйте приятными процедурами — теперь вы знаете, как это можно сделать с пользой для себя дополнительными способами.











дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4–7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4–7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4–7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4–7 баллов
еда по другим причинам

За эти три месяца
вы заново, на совершенно
другом уровне,
узнали сами себя.

Продолжайте в том
же духе — теперь
вы отлично подготовлены,
чтобы дальше справляться
самостоятельно!