

Лето не за горами! Если вы хотите успеть похудеть или просто подтянуть фигуру, уже пора начинать готовить свое тело к пляжному сезону. 80% успеха - это правильное питание. Здесь ничего нового, увеличиваем норму белка, оставляем только полезные жиры, исключая пищевой мусор: кетчуп, майонез, соусы, сухарики, чипсы и покупные сладости. Старайтесь не есть хлеб, а от жаренной пищи переходите к отварной или приготовленной на пару. Именно с формирования привычки правильного питания следует начинать подготовку к пляжному сезону. Но все же никакие ограничения в рационе не подарят вам стройную, рельефную и подтянутую фигуру. Здесь придется попотеть! Правильное питание без спорта не даст желаемого результата, поэтому обязательно добавляйте аэробные и анаэробные нагрузки.

Раз, два, три в неделю?

Большинство женщин не стремятся наращивать огромную мышечную массу, они просто хотят быть стройными, рельефными и подтянутыми. Для достижения этой цели совсем не обязательно часами торчать в тренажерном зале. У всех у нас семья, работа, повседневные дела, времени на тренировки не так уж и много. Для того чтобы всего за пару месяцев прийти в форму к лету, достаточно посещать фитнес-клуб 3 раза в неделю. Можете больше? Отлично! Но если нет, не загоняйте себя в рамки, не допускайте перетренированности и угнетения ЦНС. Тренировки должны быть в радость, а не в тягость.

Сама или с тренером?

Новичкам рекомендуем записаться на групповые фитнес-тренировки. Здесь тренерский контроль по умолчанию, фитнес-инструктор следит за техникой выполнения упражнений и корректирует вас в случае необходимости. Такие тренировки больше направлены на жиросжигание, привыкание к физическим нагрузкам и повышение выносливости. А когда вы немного окрепнете, [фитнес на Бауманской](#) легко может превратиться в силовые тренировки. Округлить ягодицы, придать красивую форму плечам, подтянуть руки, сделать плоским живот и успеть все это к лету можно только при условии грамотно составленной программы посещения тренажерного зала. Если вы никогда не тренировались с "железом", хотя бы несколько первых занятий проведите с тренером. Он поставит технику упражнений, составит тренировочный план и даст рекомендации в питании, опираясь на ваши цели.

И самое важное, не откладывайте все на последний момент! Начинать посещать зал хотя бы за 2-3 месяца до лета, тогда шанс получить идеальную фигуру к началу июня будет выше в разы.