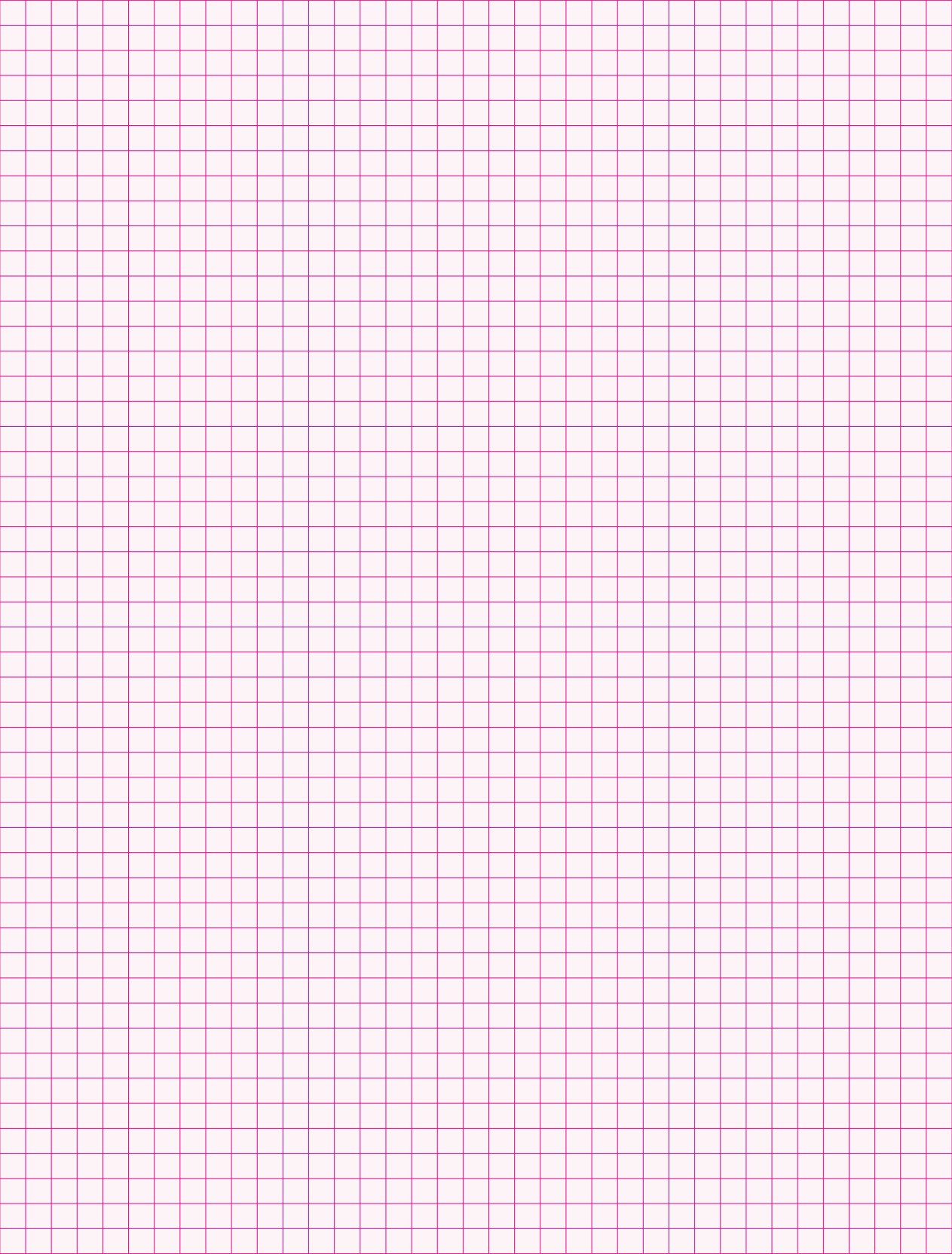




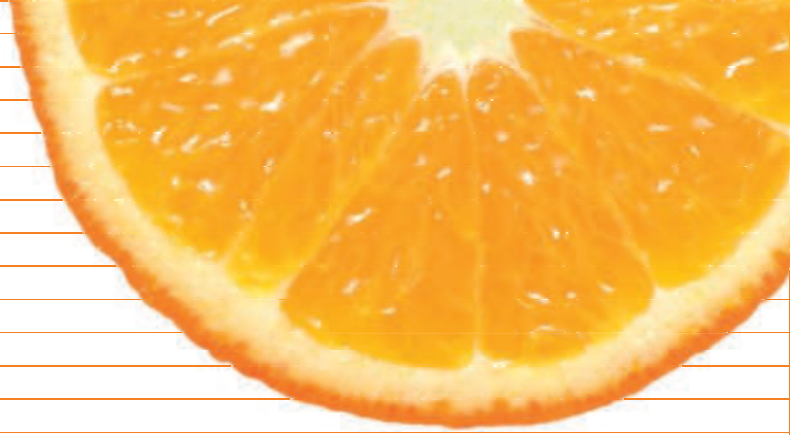
Блокнот счастливого человека





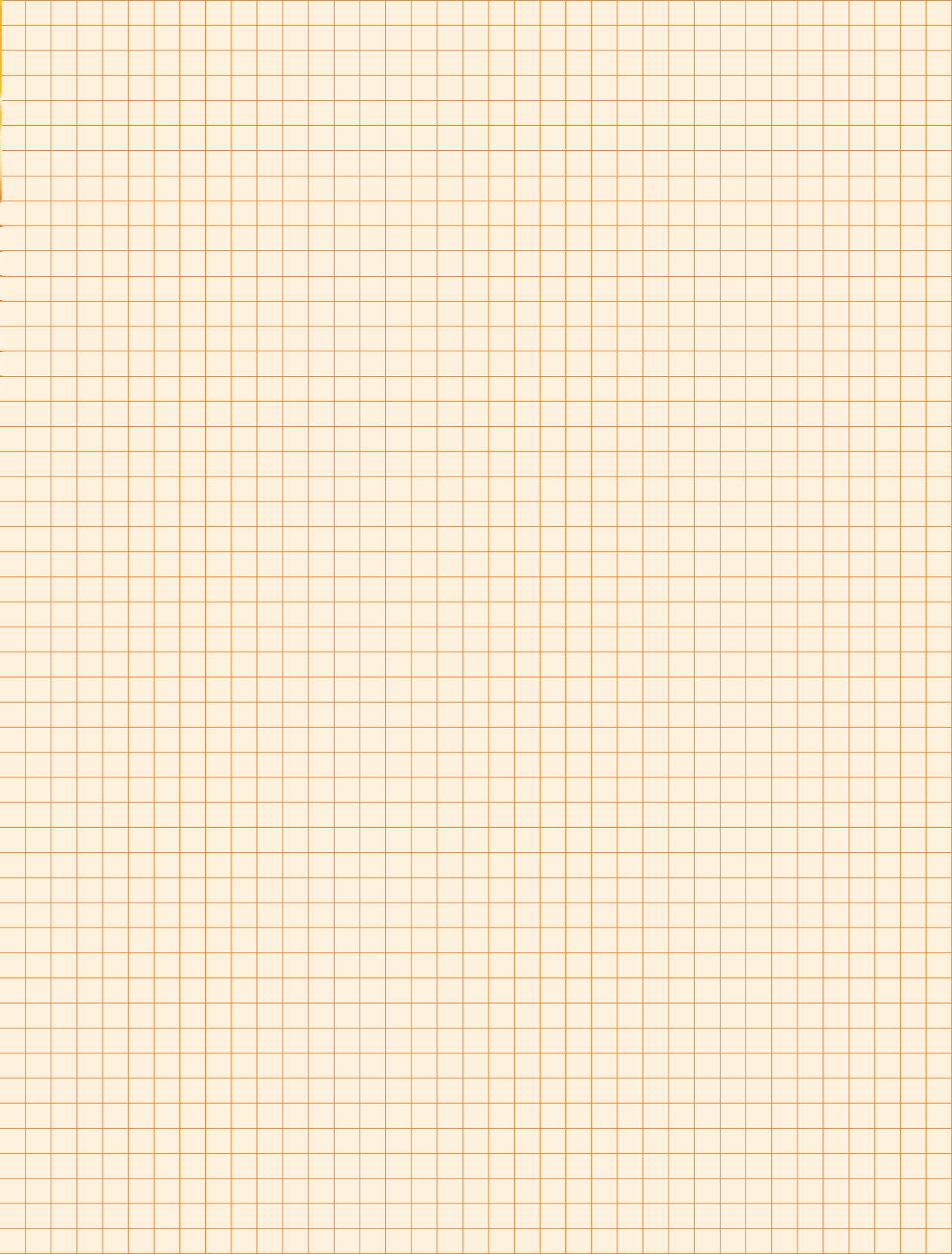
Бегайте на свежем воздухе по полтора километра в неторопливом темпе, это придаст вашему организму выносливость, а телу подтянутость. Завершайте пробежку финальным рывком в 100 метров, при быстром темпе вырабатываются гормоны счастья – эндорфины.

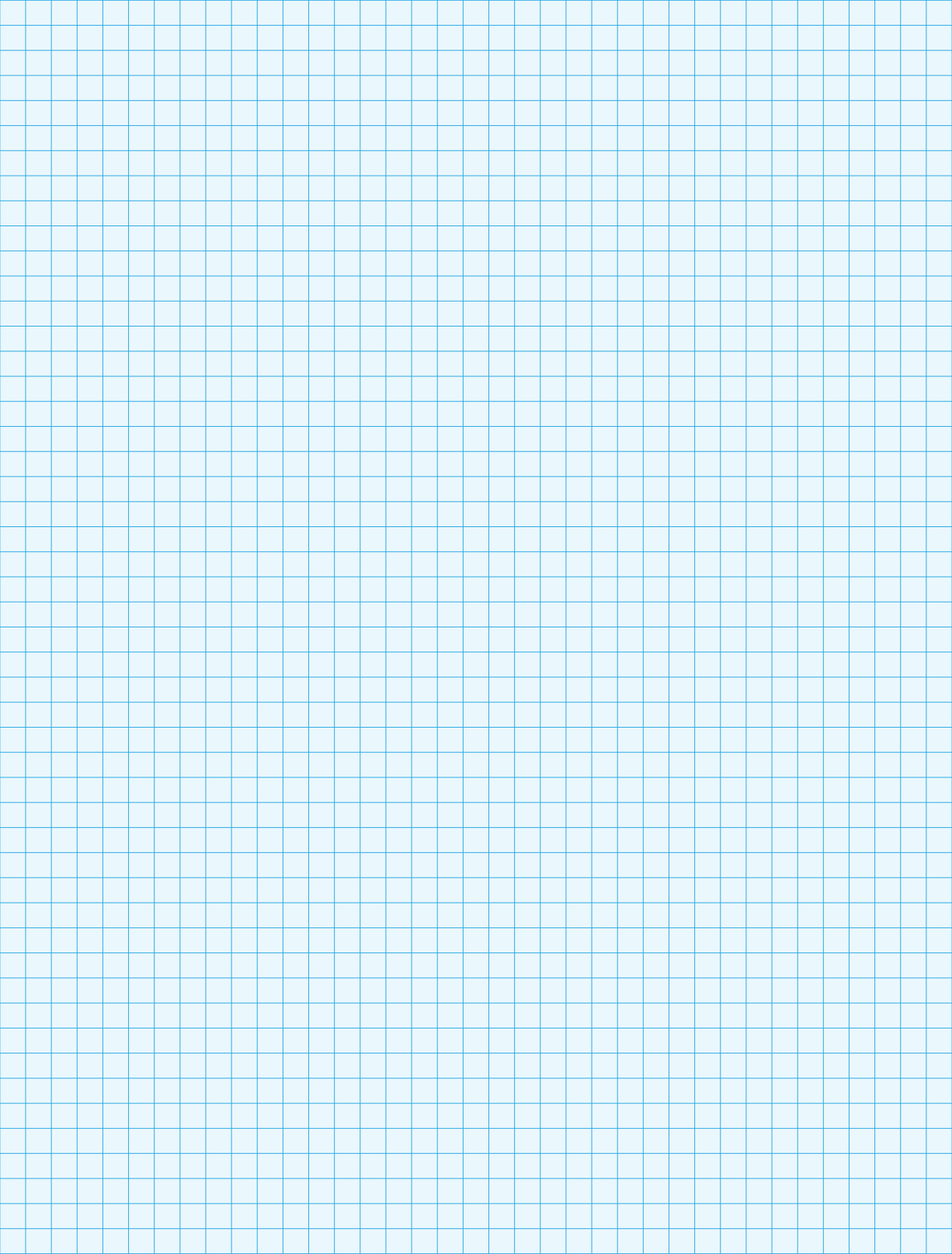




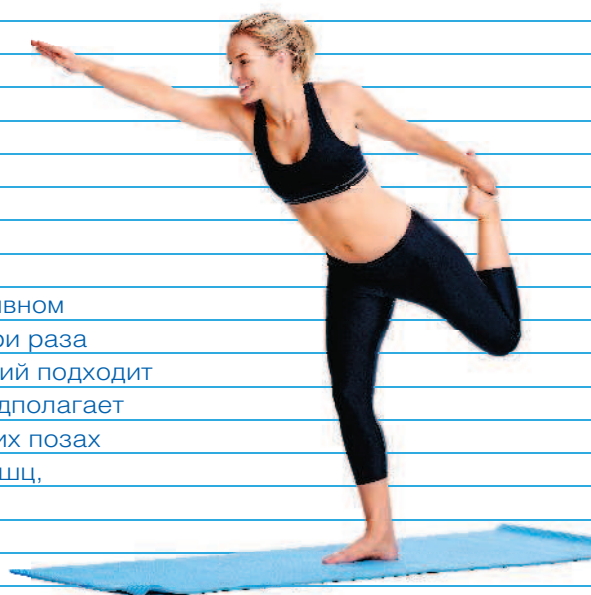
Дарите себе настроение, заряжайтесь витамином С – ешьте апельсины или делайте из них свежевыжатый сок. Эти citrusовые снижают уровень холестерина, укрепляют иммунитет, делают кожу упругой.







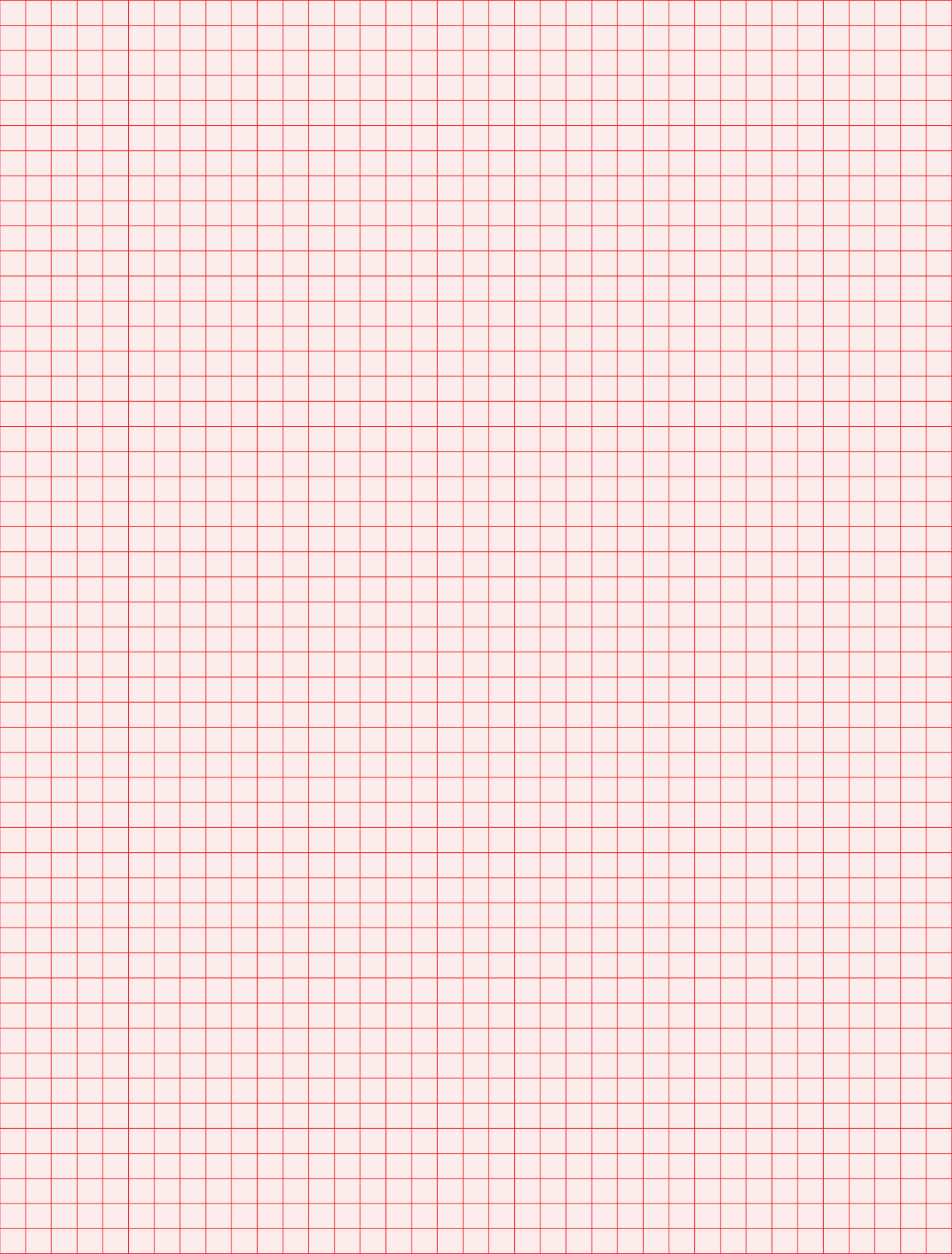
Занимайтесь пилатесом в спортивном зале, дома, на свежем воздухе три раза в неделю. Эта система упражнений подходит для любого возраста, она не предполагает нагрузки на сердце. В статических позах прорабатываются все группы мышц, главное – держать баланс.

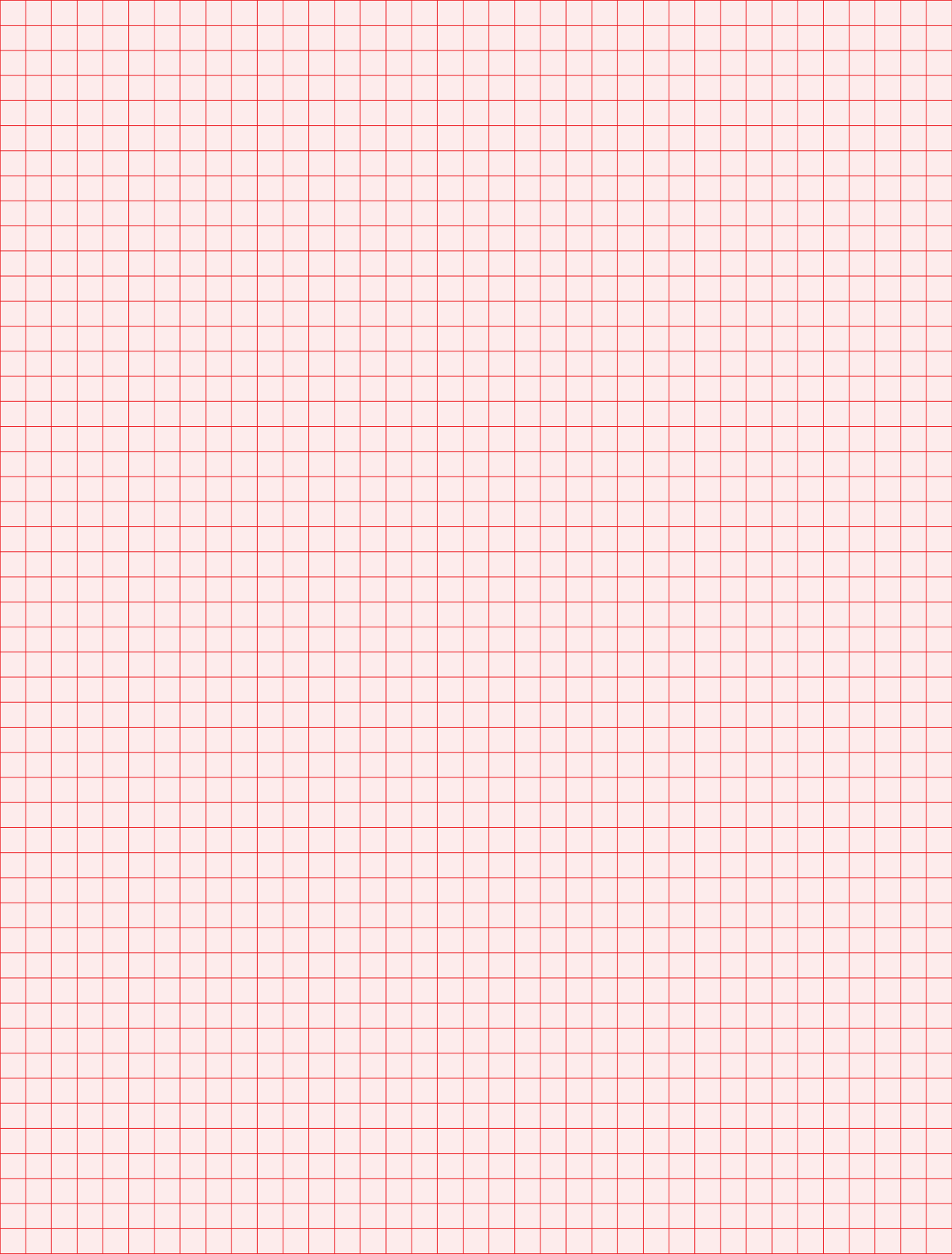


Выбирайте вместо машины велосипед, тогда проблемы на дороге, трафик и потеря времени вам будут не страшны. Это прекрасный тренажер, за час езды вы можете сжечь до 300 калорий и больше.









Хотите сбросить вес, ешьте на обед и ужин зеленые овощи или устраивайте с ними разгрузочные дни. Почти все из них, особенно сельдерей, обладают отрицательной калорийностью, когда на переваривание затрачивается больше энергии, чем усваивается.



