

Балансирано хранене, правилна стойка, дихателни упражнения и малко гимнастика ще ви помогнат да се разделите с издутия корем - проста работа, ако следвате съветите на специалистите.

- Отдайте приоритет на фибрите. Консумирайте плодове, варени зеленчуци, пълнозърнести или полупълнозърнести храни и сушени зеленчуци.
- Пийте между литър и половина и 3 л вода на ден (това количество включва чайове, отвари, кафета, които поемате между храненията). Избягвайте обаче газираните напитки.
- Забравете белия хляб.
- Избягвайте готвените мазнини.
- Ограничете количеството на млечните продукти.
- Заложете на пробиотиците заради бактериите, които стимулират активността на дебелото черво.

- Хранителни добавки за плосък корем? Те могат да ви бъдат от полза, ако съдържат пробиотици или пребиотици. Вторите са фибри, които подпомагат действието на първите. Яжте седнали и спокойни. Дъвчете бавно храната.

За да бъде плосък, коремът трябва да е отпуснат. Колкото и коремни упражнения да правите, напрегнатият корем винаги е издут.

- Щом се сетите, "гълтнете" корема си и след това го отпуснете.
- Когато стоите изправени, прехвърляйте тежестта на тялото върху петите.
- Когато ходите, си представяйте, че носите корона на главата си.
- Изтеглете пръстите на ръцете към пода, за да отпуснете раменете. Ще усетите как коремът ви се стяга.
- Ходете пеш: стегнатите крака означават стегнат корем.
- Представете си, че имате патерици под мишниците, за да отдалечите ръцете от тялото, което ще направи талията ви по-тънка.