

Как да напълнеем?

Ако фигурата ви е слаба по наследство (тоест всички жени в рода са слаби), на-пълняването е доста трудна задача. Не става дума за проблем, просто метаболизмът ви е такъв. Свикнете с по-слабата си фигура - много жени ще ви завиждат ...

Причини за слабо тяло

При твърде ниско тегло е въз-можно да имате нарушения

в обмяната на веществата. Затова най-добре е да се консултирате с ендокринолог. Ако сте отслабнали вследствие на нервно напрежение или боледуване, изцяло във ваши ръце е да се справите с качването на теглото.

Как да постъпим, за да накараме тялото да трупа килограми?

Какво е важно при опитите за трупане на килограми? Разхождайте се на чист въздух.

Хранете се често - поне 6 пъти дневно, разбира се, като хапвате в умерени количества. Храната ви трябва да е хранителна и полезна, с витамини. Яжте бавно, сдъвквайте добре. Не се разсейвайте, докато хапвате - това няма да ви помогне. След като се наядете, седнете удобно или дори полегнете, ако имате възможност: Дайте шанс на организма да асимилира добре храната. Никога не яжте, докато вървите - така храната не се смила правилно.

На кои храни да не залагаме при харнене?

Не разчитайте на тестените изделия за бързо напълняване - така ще натрупате само излишни мазнини на корема и бедрата. Най-добре е да съчетаете диетата за напълняване със силови физически упражнения

- така след месец в огледалото ще видите хармоничната фигура, за която мечтаете