Zrzucamy świąteczne kalorie

Data publikacji: 28.12.2010 15:10

Siedzimy i jemy, jemy i siedzimy – tak w wielu domach wyglądały Święta Bożego Narodzenia, niewielu decydowało się na aktywny wypoczynek, bo… święta krótkie i wreszcie trzeba było odpocząć. Po kalorycznych wypoczynku waga straszy, a wiele osób już wie jakie będzie noworoczne postanowienie – dieta.

7 tys. kalorii i już kilogram więcej, wśród wielu specjałów, które przez ostatni weekend królowały na stołach nie brakowało tych obficie kalorycznych. Teraz niestety to co zjedliśmy przy świątecznym stole widać w odłożonych kilogramach na naszej sylwetce. Szturm przeżywają siłownie, baseny, bo przecież do sylwestra i karnawałowych bali już niewiele czasu zostało, a każdy chce dobrze wyglądać. No chyba, ze tak jak pani Krystyna Labzik pod choinką znaleźliśmy kije do nordic walking. – *Wypróbowałam je już w Boże Narodzenie i tak zyskałam lepsze samopoczucie i lekkość bo mniej czasu spędziłam jedząc świąteczne smakołyki przed telewizorem* -

Ci którzy takiego szczęścia pod choinką nie znaleźli teraz chcą sie pozbyć świątecznych kilogramów.

Aby zyskać szczupłą piękną sylwetkę najważniejsza jest systematyczność. Jak twierdzą specjaliści nawet najlepsza dieta nie jest tak dobra jak systematyczne ćwiczenia. Nie trzeba nawet wychodzić z domu, aby uzyskać wymarzoną figurę. Poniżej zamieszczamy kilka ćwiczeń, dla tych, którzy chcą zrzucić efekty świątecznych smakołyków.

Oto trzy proste ćwiczenia, dzięki którym znów będziesz wyglądać szczupło i atrakcyjnie. Stosując je systematycznie, odzyskasz także siły i wigor.

* Brzuszki na górne partie brzucha kładziemy się na podłodze z wyprostowanymi nogami i zakładamy ręce za szyję lub wyciągamy je prosto przed siebie, a następnie podnosimy powoli tułów do góry. Nie wolno oderwać nóg od podłogi!
* Skłony na mięśnie skośne brzucha - stajemy w rozkroku, prawą rękę opuszczamy, a lewą podnosimy do góry i wykonujemy skłon w bok w prawą stronę, starając się jak najbardziej rozciągnąć lewą stronę. Potem zmiana stron.
* Przysiady na kondycję – stajemy ze złączonymi nogami i wyciągamy ręce przed siebie. Następnie uginając nogi, przechodzimy do pozycji w kucki. Potem powrót do pozycji stojącej.

I tak co najmniej 15 razy.

TK