

Фигура песочные часы

Урок №2 «Преобрази себя»

Характеристика, метаболизм и отношение к спорту

Женщины-Песочные Часы, у которых полнеют бока и бедра, а не талия, обладают некоторыми преимуществами. Они не так подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому интенсивные занятия аэробикой не являются для них обязательными.

Это для них весьма кстати, так как при всей своей природной спортивности Песочные Часы отдают предпочтение теннису, прогулкам, плаванию и танцам, а не серьезному труду в гимнастическом зале. Для этого типа телосложения также годится йога, так как она позволяет сохранить изящество и укрепляет спину.



Характеристика, метаболизм и отношение к спорту

Физические упражнения – другая сфера, где дают плоды равновесие и умеренность. Впрочем, женщинам-Песочным Часам не суждено преуспеть в таких видах спорта, как бег, соревнование по плаванию, художественная гимнастика или аэробика до седьмого пота.

От отчаяния они могут попробовать свои силы и там, решившись на крайние меры, однако им больше по душе танцы, йога и т. д. Такой женщине суждено навсегда остаться крутобедрой, поэтому попытки сделать из себя атлетку с узким тазом приведут только к мукам голода и утрате природной привлекательности.

Представьте себе Венеру Боттичелли, встающую из волн: вот вам и Песочные Часы, женщина с классической фигурой.

Рацион

Песочным Часам исключительно полезно питаться регулярно, трижды в день, **отказавшись от перекусываний**, к которым они проявляют сильную склонность, и резко ограничивая себя в стимуляторах, вроде кофе и спиртного.

Лишний вес можно сбросить именно благодаря режиму. Оптимальный рацион Песочных Часов должен быть богат фруктами и сырыми овощами, основные источники белка – рыба, птица, яйца и нежирные молочные продукты.

Завтрак, состоящий из фруктов с мюслями или другим зерновым блюдом, является хорошим прологом нового дня. Слабость женщин такого телосложения – пристрастие к перекусываниям на протяжении дня; на самом деле после завтрака любая еда должна исключаться до самого обеда, состоящего из большого количества зеленого салата или вареных овощей, с небольшим количеством протеина для поддержания энергии, а также фруктового пудинга.

Песочные Часы часто хорошо готовят; они быстро найдут способы, как из этих элементарных продуктов приготовить вкусные блюда, не опасные для фигуры.