

detkityumen.ru

Готовимся к лету вместе!

Весна в этом году выдалась бурная и тёплая. А до лета осталось буквально несколько недель.

Наши клиенты всё чаще задают нам вопросы о том, можно ли **натуральной косметикой очень быстро привести тело в красивую форму** и как во всеоружии встретить сезон смены пуховиков и лыж на красивые сарафаны, купальники, и пляжные зонтики??

Начинаем с проблемных зон

За долгую зиму все наши «проблемы» откладываются, как правило, на животе, боковой и внутренней поверхности бёдер, ягодицах.

При наличии силы воли и желания можно без особых усилий привести эти зоны в норму и в домашних условиях. Главное не лениться: просыпаемся утром, принимаем волевое решение и готовим тело к пляжному сезону!

Что делаем в первую очередь?

1. Восстанавливаем питьевой режим. Что бы можно было из межклеточного пространства вывести все токсины, шлаки, всё ненужное, надо что бы кровь была достаточно жидкой, а лимфы вполне хватало на то, что бы вынести к органам выведения все завалы из всех наших тканей.

Доведите потребление воды до 1,5 — 2-х литров чистой воды в день. Было бы очень замечательно сократить при этом потребление кофе и черного чая, заменив хотя бы одну чашку этого напитка свежесжатым соком, а вторую чашку – [литофиточаем Выведение токсинов](#). Результат скажется еще и на цвете лица.

2. Очищение кишечника — второй шаг к красивому животу. Зачастую в нем скапливаются токсины, шлаки, паразиты и прочие неприятности, которые отравляют организм и вовсе не должны там присутствовать. Наиболее действенные способы очистки: гидроколонотерапия; курс очищающих клизм; смена диеты на растительную, с преобладанием сырых овощей и фруктов, богатых пищевыми волокнами; употребление [травяных чаёв](#), помогающих очистить кишечник и кровь; голодание сухое или условное и т.д.

Вариантов множество – выбирайте тот, который более приемлем, о котором можете найти больше информации, или уже испробованный.

3. Физические упражнения — шаг третий, не менее важный к плоскому привлекательному животу, гладким бёдрам и упругой попе. Как показала практика, все вышеперечисленные действия окажутся куда как более эффективными, если их сопровождать активной двигательной нагрузкой. Вовсе не обязательно покупать дорогой абонемент в спортзал, к нему новую форму, кроссовки и сумку. Самые простые упражнения дома, дополненные кручением обруча, и непродолжительными (хотя бы час) пешими прогулками в хорошем темпе, значительно помогут Вам.

4. Улучшаем кровообращение в проблемных зонах. Чтобы расщепить и вывести всё то, что образовало в нашем организме лишние килограммы и складки, надо что бы к этим местам активно приливалась кровь. Используем средства с прогревающим эффектом из серии [ЦЕЛЛЮ-ТЕРАП](#). Утром, приняв душ с [маслом Целлю-Терап](#), слегка промокаем воду полотенцем и еще влажную кожу начинаем активно массировать [маслом](#) или [кремом](#) Целлю-Терап.

Так же для этого можно использовать прогревающее массажное [КОРИЧНОЕ](#) масло или повышающее тонус массажное масло [КОССЕТЕ](#).

5. Проводим процедуры глубокой детоксикации кожи, совмещая их с прогревающими процедурами раз в неделю, или курсом раз в три дня.

Для этого отлично подходят [Литофитосоли](#) в качестве компрессов на проблемные участки, или полного обертывания. Очень подробно о том, как проводить оздоравливающие процедуры с литофитосолью можно прочесть вот [здесь](#). Так же отличную службу в бане или сауне может сослужить [Специальное массажное средство ОЛЕОСОЛ ЦЕЛЛЮ](#) с микрокристаллами соли.

Еще раз хотим обратить внимание на то, что советы и рекомендации в этой статье носят общий характер. Они подходят практически всем, у кого нет серьезных заболеваний и катастрофического уровня лени.

А если Вы полны оптимизма, любви к себе, способности замечать удивительное и красивое, и благодарить жизнь, то Ваши результаты на пути улучшения будут еще более значительными!

Будьте здоровы, красивы и ни на кого не похожи!

по материалам сайта <http://www.ya-ga.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3306/