**Курс: упражнения для похудения дома**

Вот и сбылось оно – счастье, вы наконец-то стали мамочкой. У вас появился маленький, нежненький, розовенький комочек, которому вы будете всецело отдаваться на протяжении многих лет. Но вместе с малюсенькой лапатулей пришли и нескончаемые хлопоты, пускай даже они и невероятно приятные: пеленки-распашенки, кормление и уход за младенцем отнимают уйму времени. А бессонные ночи? Они вообще выжимают все силы до конца.

Каждая женщина любит свою ласточку до изнеможения и это понятно, но и о себе забывать не стоит. После родов практически все мамочки замечают, насколько сильно изменилась их фигура: появляются лишние килограммы, кожа обвисает, происходят другие нежелательные перемены. Девушки понимают, что это самое-то время, когда бы вырваться на часок-другой в спортзал. Но как, же, это сделать, если маленький и такой хорошенький повелитель в пеленках не дает возможности даже голову вымыть. А ведь так хочется быть опять стройной и красивой!

Все очень просто: наша компания предлагает воспользоваться специальным тренировочным курсом, разработанным для мам, занятых своими новорожденными пупсиками. Мы создали **упражнения для похудения дома**, которые не отличаются сложностью и выполнять их можно тогда, когда разрешит его Величество малыш, то есть когда царь или принцесса, утомленные и накормленные решили немножечко поспать.

Все, что потребуется для выполнения нашего комплекса – это немного свободного пространства, министел, специальные жгуты для тренировок и гантели. Четко следуя всем рекомендациям курса, вам в скором времени удастся создать рельеф тела.

**Похудение по нашей методике**

Мамочки, как правило, хотят не столько создать себе мускулы, сколько сбросить лишний вес, набранный за время беременности. Наши **упражнения для похудения дома** как раз и предусматривают эту цель. Естественно, сразу и существенно похудеть не выйдет, поскольку вы теперь должны заботиться о маленьком и таком родном человечке, а соответственно обязаны хорошо питаться, чтобы зайчик с вашим молоком получал все необходимые вещества и витамины. Тем не менее, если вы обозначите для себя конкретные сроки и будете придерживаться наших рекомендаций, то вы запросто избавитесь от десяти порядком поднадоевших килограммов.

Главное, не переусердствовать и скидывать вес постепенно. Тут выбор целиком зависит от вас, от того, насколько большую нагрузку вы выберете для реализации задания, насколько жесткой будет ваша тренировка и диета (если вы все-таки примете решение ограничивать себя в еде). Вы сможете самостоятельно оценивать собственные силы и, отталкиваясь от этого, выбирать степень нагрузки.

**Упражнения для похудения дома** нужно регулярно выполнять на протяжении трех месяцев - одного года. Лишь в этом случае можно будет достичь положительного эффекта. После того, как вы достигнете своей цели, вы можете и дальше продолжать выполнять наш комплекс, чтобы полностью перестроить вещественный обмен.

**Другие преимущества методики**

Разработанные нами **упражнения для похудения дома,** помогут подкачать ягодицы и придать им округлую форму. Ваши бедра при этом останутся такими же привлекательными, а коленки тонкими, благодаря чему вы сможете позволить себе такую роскошь, как мини-юбка. Только представьте себе, какая вы будете красивая и шикарная шагать по парку с малышом в коляске!

Многих мамочек волнует появившийся в области ягодиц, бедер и на ногах, целлюлит. Благодаря этой системе вы избавитесь от таких нежелательных явлений.

Итак, пока зайчонок спит или мирно лежит в кроватке, созерцая, как кружиться игрушечная карусель, вы можете посвятить несколько десятков минут себе и начать выполнять нехитрые упражнения.