Возрастные изменения фигуры у женщин.

<p>Каждая женщина со временем замечает, как изменяется ее тело и фигура: мышцы дряхлеют и уменьшаются в размере, жировая прослойка растет, кости становятся тонкими, а связки «деревянными». Конечно, во многом виновата наследственность, но и ваш образ жизни играет важную роль. Только вам решать, какой вы будете в старости: немощной и болезненной старухой или крепкой, подтянутой и веселой дамой. Помните, ваша внешность и ваше здоровье в любом возрасте полностью зависят от вас самих.</p>

<p>Сегодня мы разработаем план, как эффективно и максимально предотвратить возрастные изменения. Во-первых, чтобы избежать ломкости костей, волос, ногтей, следует уже сейчас включить в свой рацион кальций и фосфор.</p>

<p>Во-вторых, для того, чтобы избежать ожирения или осложнений работы сердца, необходимо употреблять в пищу продукты с низким содержанием жира и холестерина. Кроме того, следует обязательно заниматься спортом. Он сохранит вашу фигуру в тонусе в любом возрасте, укрепит мышцы, сосуды, кости и улучшит растяжку. На сегодняшний день, лучшими спортивными нагрузками является <a href="<http://www.xfit.ru/>" title="женский фитнес">женский фитнес</a>, так как его ассортимент упражнений помогает правильно развивать мышцы, выносливость и растяжку.</p>

<p>В третьих, следует меньше находиться под прямыми солнечными лучами, для того, чтобы сохранить вашу кожу мягкой и шелковистой и избежать вредного ультрафиолетового излучения.</p>

<p>Выполняя пункты этого плана постоянно, вы позаботитесь о своем здоровье и внешнем виде заранее. Подумайте о вашем будущем уже сегодня!</p>