**Как быстро похудеть к лету?**

Совсем скоро наступит счастливая теплая летняя пора открытых топов и коротеньких шортиков. А вы, разбирая свой летний гардероб, заметили, что некоторые вещи по-другому выглядят в свете округлившихся после зимней спячки форм. Что же делать в сложившейся ситуации? Полностью поменять свой гардероб, завистливо оглядывая на пляже стройных красавиц. Или же скооперироваться, собрать волю в кулак, убрав пирожные в дальний угол, и быстро похудеть к лету! С чего же начать путь к своему шикарному телу?

**План быстрого похудения**

Получить ощутимый и стойкий результат можно, лишь придерживаясь комбинации приведенных действий. В противном случае рьяное одностороннее соблюдение нижеприведенных правил приведет к неожиданному, часто невидимому, результату.

**Правильное питание – залог стройности и здоровья!**

Серьезно задумайтесь об «энергетическом топливе», которое вы употребляете. Правильное питание заключается не в ограничении, а умеренном потреблении натуральных продуктов и их грамотном комбинировании. Многие сладости можно свободно заменить фруктами или сухофруктами, которые подарят стройность и энергичность.

* Заведите себе дневник питания или подсчета калорий. С ним вы будете знать, что один бутерброд с колбасой равен полноценному завтраку по калорийности. Более рационально распределяйте приемы пищи и потребляемые продукты.
* Исключите из своего рациона мясные полуфабрикаты и различные сахаросодержащие напитки. Они оседают толстым слоем жира в самых неприятных местах красивого девичьего тела.
* Станьте фанатом кисломолочной продукции! Различные кефирчики и йогурты выступят вам в помощь в борьбе за стройную фигуру. Не зря же мудрецы считали, что молочная и растительная пища является идеальной для женщины.
* Еда перед сном не только приводит к лишним килограммам, но и к плохому сну! Так что кушайте на здоровье, но за 3-4 часа до предполагаемого отхода ко сну.

**Комплекс спортивных упражнений**

Спорт – это жизнь! Для приведения тела к стройным формам спортивные нагрузки просто необходимы. Можно прибегнуть к помощи специалистов, записавшись в зал к персональному тренеру, или самостоятельно тренироваться, проверяя свою силу воли на прочность. Для занятий выбирайте нравящиеся виды спортивных нагрузок, но их следует правильно распределять.

* Занятия йогой позволят вам не только похудеть к лету, но и обрести небывалую гибкость. В среднем, одно занятие занимает от 2 до 4 часов.
* Благодаря занятию фитнесом вы сможете прокачать свою фигуру до идеальных форматов. Одна интенсивная тренировка занимает от 30 до 60 минут.
* Плавание является способом не только похудеть, но и расслабиться.

Есть еще огромное количество смешанных тренировок. Так что вы с легкостью подберете что-либо, подходящее именно вам!

**Режим сна – выбор стройных девушек!**

От здорового сна зависит общее самочувствие организма. Есть экспертное мнение, что сон до 24:00 является сном красоты, следовательно, и стройности. Другое экспертное мнение гласит, что во сне происходят особые обменные процессы, которые позволяют быстро худеть и не набирать лишние килограммы. Так что спите 8 часов в сутки и становитесь стройными быстрее.

Теперь, драгоценные девушки, у вас есть примерный план к действию, который позволит быстро похудеть к лету и завораживать своей точеной фигуркой весь сезон тепла и света! Но запомните, что самый разумный вариант – это неусыпно следить за своей фигурой, даже близко не допуская лишние килограммы!