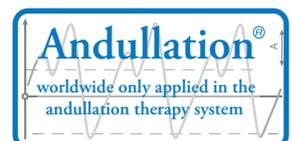




*> Исследование андуляционной терапии.
Стимулирование и поддержка программы похудения.*

Медицинская исследовательская группа hhp



Программа похудения и поддержки плоского животика.

> Похудение требует энергии.

Похудение невозможно без здорового и сбалансированного питания. Обмен веществ - это способность вашего организма преобразовывать большую часть потребляемой пищи (сахара, жиров и белков) в энергию (АТФ), которая нужна для нормального функционирования вашего тела (мышц, органов, костей). Все избыточно употребляемые продукты преобразуются в жир (рис. 1). Диетологи помогут найти подходящую вам диету, но вы сами несете ответственность за сжигание лишнего жира. Поэтому вы должны не только регулярно заниматься спортом, но еще поддерживать мышцы живота в тонусе. Значит ваша программа похудения требует много энергии (АТФ).

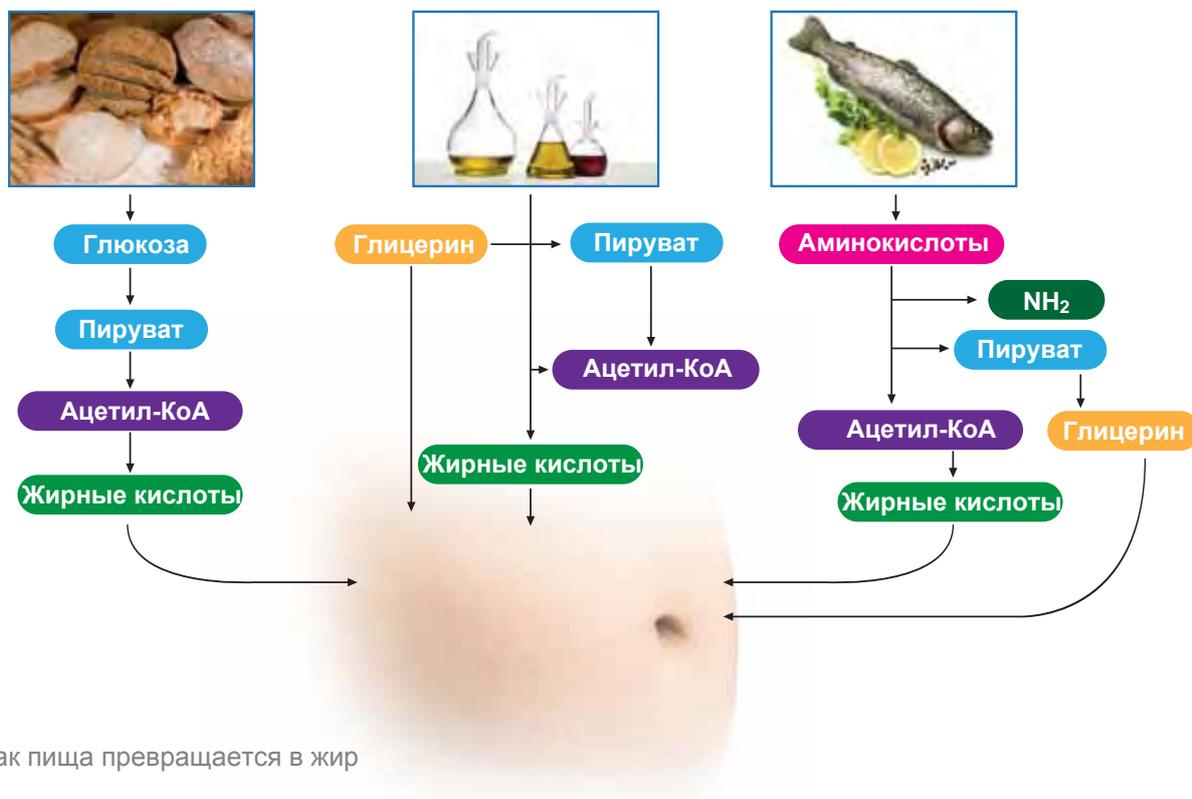


Fig. 1: Так пища превращается в жир

>Вы хотите продолжить худеть?

После того как вы достигли желаемого веса, по-прежнему необходимо много энергии для того, чтобы сохранить достигнутые результаты на всю оставшуюся жизнь. Контроль веса - прекрасная цель, но многие люди бросают (около 70%). В результате очень быстро вновь появляются потерянные килограммы. Еще хуже, если вес становится больше, чем был. Наличие слишком большого количества брюшного жира в перспективе может стать причиной пожизненных проблем со здоровьем, таких как диабет II типа, болезни сердца и заболевания кровеносных сосудов. Не бывает так, чтобы толстый живот производил впечатление здоровья и силы. Поэтому нужно поддерживать ваше тело в хорошем состоянии, чтобы ваш ум и дух чувствовали в нем себя хорошо (в здоровом теле-здоровый дух).

> Что делать, чтобы сохранить плоский животик?

У вас есть три основные цели:

- > Вы хотите поддержать едва начавшийся процесс похудения.
- > После того как вы достигли своего идеального веса, вы хотите избежать возврата.
- > Вы хотите сохранить на всю оставшуюся жизнь достигнутый результат.

Так как вы становитесь более худыми и худеете постепенно, интенсивность обмена веществ становится несколько ниже, когда вы отдыхаете. Это называют возрастающим сокращением вашего метаболизма, следовательно, вы вырабатываете меньше энергии (АТФ), которая требуется для всех функций вашего тела. Таким образом, вы начинаете быстрее утомляться.

> Мышцы брюшного пресса.

Плоский животик - самый важный признак здорового и красивого тела. Целый день мышцы вашего брюшного пресса работают, сидите ли вы, стоите или идете. Мышцы живота очень важны для выполнения всех повседневных задач. Всякий раз, когда потребление калорий выше, чем их расход, в мышцах живота будет накапливаться жир. Лишний вес связан с неравномерным распределением между мышечной и жировой массой. Жир больше накапливается в брюшной мышце у людей ведущих малоподвижный образ жизни (см.рис. 2,3,4).

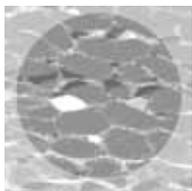


Рис 2: Нормальная мышца 34-летнего человека, занимающегося спортом.

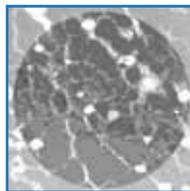


Рис 3: Жир в мышечных клетках 50-летнего человека, физически активного.

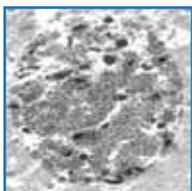


Рис 4: Полная мышечная деградация неактивного 55-летнего мужчины.

> Андуляция даст вам энергию для сохранения плоского животика.

Ежедневные сеансы по 15 минут дадут вам необходимую энергию для поддержания диеты, заменят физические упражнения и поддержат мышцы живота в надлежащем состоянии на всю оставшуюся жизнь. Достигается это в удобной и расслабленной позе.

После многочисленных исследований научные эксперты Института Медицинских Исследований в Лозанне рассчитали, что количество энергии, которую вы вырабатываете в энергетических генераторах ваших клеток (митохондриях) при помощи андуляции, равно энергии, которую вы вырабатываете во время 10-ти километровой прогулки или занятия спортом в течение 1 часа.

Андуляция оживляет ваши клетки. Андуляция - это логическое следствие нормальных физиологических процессов, увеличивающих энергию клеток с одной стороны, стимулирует активную переработку пищи с другой и увеличивает обмен веществ в состоянии покоя.

Кроме того, использование андуляционного пояса улучшает расщепление жира в брюшной области, что приведет к укреплению мышц живота и улучшению пищеварения.

