**Wymarzona figura na lato**

**Lato zbliża się wielkimi krokami. To ostatni dzwonek, aby zadbać o figurę i zrzucić zbędne kilogramy. Wystarczy odpowiedni plan treningowy i zbilansowana dieta, dzięki którym będziesz mogła w pełni cieszyć się wypoczynkiem.**

Do wakacji pozostało kilka tygodni. Zawsze jest to czas, gdy na siłowniach rozpoczyna się zwiększony ruch, a w Internecie roi się od pytań dotyczących figury. Zarówno kobiety i jak mężczyźni marzą o perfekcyjnej sylwetce na lato. Chcemy, aby nasze ciała idealnie prezentowały się podczas wakacyjnego relaksu na plaży - budząca podziw sylwetka, płaski brzuch, efektowna klatka piersiowa i ramiona, niski poziom tłuszczu. Jak osiągnąć taki efekt?

**Pij dużo wody.** Proces efektywnego spalania kalorii wymaga odpowiedniej ilości wody, gdyż odwodnienie organizmu spowalnia spalanie tłuszczu. Pij zatem co najmniej 1,5 litra wody dzienne. Wystrzegaj się natomiast wszelkich słodkich napojów gazowanych i energetycznych na rzecz soków owocowych. Wybieraj te jednodniowe i pamiętaj, że one również są kaloryczne, więc spożywaj je z głową.

**Nie zapominaj o śniadaniu.** Wierz lub nie, ale śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. Metabolizm podczas snu również jest uśpiony, dlatego potrzebuje solidnej dawki zdrowego pożywienia, aby się obudzić. Posiłek powinien być lekki, pożywny i bogaty w proteiny, dzięki czemu może zmniejszyć późniejsze dzienne spożywanie nawet o 200 kcal.

**Jedz często, ale w małych ilościach i nie katuj się ostrą dietą.** Wszystkie diety cud, które są w rzeczywistości głodówką, spowalniają metabolizm. Dlatego tak ważne jest, aby jeść często, ale za to mniejsze posiłki. Najlepszym sposobem na niepożądane kalorie są posiłki spożywane co 3-4 godziny. Nocne podjadanie jest surowo zabronione.

**Używaj naturalnych produktów.** Zasada ta dotyczy przede wszystkim warzyw, owoców, ziół i ma decydujące znaczenie dla ich jakości. Warto stosować produkty sezonowe, czyli dorastające i dojrzewające o określonej porze roku. Tak samo jest z suplementami diety. Powinniśmy stosować tylko te, które bazują na naturalnych składnikach, np. Alfa Aktiv. Produkt wykorzystując dobroczynne antyoksydanty tkwiące w wyciągach z aronii i czarnej porzeczki usprawnią gospodarkę tłuszczową organizmu oraz pomogą w likwidacji zakwasów po wyczerpujących treningach.

**Trenuj z głową.** Jak wiadomo niekwestionowanym przyjacielem organizmu jest ruch. Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ zmusza mięśnie do pracy. Tylko co wybrać? Możliwości jest wiele i na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Niekoniecznie musimy katować się na siłowni. Pogoda sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, możemy zatem pomyśleć o bieganiu lub jeździe na rowerze. Najważniejsze, aby wybrany sport sprawiał nam przyjemność, a nie był smutnym obowiązkiem.

