**Фитнес + СПА = двойной эффект**

Как поддерживать и кожу в тонусе, и какую роль при этом играют Спа процедуры.

Вам удалось сбросить лишние килограммы, и стрелка на весах показывает желанную цифру. Но вместе с решением одной проблемы возникла другая: жир ушел, а кожа потеряла тонус ☹.

Что делать?

Опытным путем я пришла к выводу, что решение лежит на поверхности!

Нужно соединить физические нагрузки и ….Спа процедуры

1 - Выполнять комплексы упражнений Фитнес + Спа, которые можно найти на моем канале на Youtube

2 - Добавить в вашу повседневную жизнь самые простые Спа процедуры, которые реально выполнить дома!

Спа - звучит загадочно, некоторые воспринимают это слово как нечто недоступное, гламурное. Но так ли это на самом деле.

SPA = Sanus per aquam, что в переводе с латыни - "здоровье от воды". Еще древние римляне занимались оздоровлением, принимая целебные ванны и купаясь в термальных источниках.

Позже слово "спа" стало более собирательным понятием, и включает не только водные процедуры, но и всевозможные косметические процедуры по уходу за телом.

Теперь давайте вспомним самые простые и доступные процедуры, которые мы используем дома каждый день, даже не задумываясь, что это и сеть спа.

Мы принимаем душ или ванну, растираем себя мочалкой, принимаем ванночки для ног, наносим на лицо маску из остатков продуктов, когда что-либо готовим на кухне, растираем и разминаем массажными движениями плечи руки.

А если добавить к этим естественным домашним процедурам некоторые детали, причем продумать систему всего лишь один раз, а дальше просто использовать ее регулярно.

Чем нужно будет запастись:

Массажной варежкой, скрабом для тела (можно купить, а можно сделать самой), эфирным маслами (загляните в соседнюю аптеку), морской солью (лучше без добавок), пищевой пленкой.

Что дают, какой эффект можно ожидать от спа процедур.

**Душ и контрастный душ** – отличное решение, если вам нужно расслабиться или вы стремитесь повысить мышечный тонус и упругость кожи. Эта процедура поможет снять усталость (вода уносит негативные мысли и очищает)

Какой душ вам нужен с конкретный момент жизни – вы решите для себя сами.

Важно знать, что:

**Короткий теплый душ.**Освежает, расслабляет и одновременно бодрит, настраивает на активную деятельность.

**Продолжительный теплый душ.** Хорошо расслабляет, успокаивает, способствует скорейшему засыпанию.

**Прохладный душ.**«Смывает» усталость, сонливость, дает заряд энергии, повышает мышечный тонус, оказывает закаливающее действие.

**Контрастный душ.**Чередование теплой и холодной воды, в конце — холодное обливание. Разница температур постепенно повышается от 5 °С до 25 °С. Тонизирует, тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет нервную систему, закаляет.

**Ванна - л**ечебные или гигиенические процедуры, при которых тело целиком или частично погружается в воду. Воздействие на кожу происходит по всей поверхности погруженного в воду тела.

В зависимости от температуры воды ванны бывают холодные (ниже 20°С), прохладные (20—33°С), теплые (37—39°С), горячие (40°С и выше), индифферентной температуры (34— 36°С).

Механизм физиологического влияния пресных ванн обусловлен действием температурного и механического (гидростатическое давление) воздействия.

При приеме минеральных ванн добавляется действие растворенных в воде химических газообразных веществ (углекислота, сероводород и др.) на рецепторы кожи и сосудов, а также

внутренних органов. Минеральные и газовые ванны влияют на организм более активно, чем пресные.

**Обертывание** – это мощнейшая процедура по приведению кожи в тонус. Процедуру можно выполнять перед тренировкой.

Для данной процедуры можно использовать косметические средства фабричного производства, а можно самостоятельно приготовить скрабы.

Например, Кофейный – возьмите натуральный испитый кофе, добавьте чайную ложку меда, нанесите на кожу, оберните пищевой пленкой, и начните заниматься. После тренировки, помассируйте кожу и смойте скраб теплой водой.

**Массаж.** Чтобы укрепить мягкие ткани, привести кожу в тонус после снижения веса, а заодно и хорошо увлажнить за счет масла или крема, отлично подойдет **массаж.**

Для процедуры используйте масло зародышей пшеницы и масло шиповника: они богаты витаминами Е и группы В, стимулируют обновление клеток кожи. Также добавьте в базовое масло или крем несколько капель масла розмарина – оно хорошо восстанавливает эластичность кожи.

**Пилинги и скрабы** необходимо делать 2 раза в неделю, чтобы избавить кожу от омертвевших клеток, восстановить кислородное дыхание и кровообращение. Это также полезно для улучшения тонуса дермы.

Чтобы увидеть эффект от процедур необходимо выполнить курс (10-12)

**Рецепт для Домашнего Спа:**

Как видите для домашнего СПА необязательно наличие профессиональных косметических средств. Натуральные компоненты в сочетании с эфирными маслами, которые можно приобрести в любой аптеке – идеальный материал для ухода за телом в домашних условиях. Если вы располагаете временем и планируете провести несколько последовательных СПА-процедур, то лучше начните с десятиминутного принятия ванны с добавлением морской соли. Оптимальная температура воды недолжна быть ниже 43 °С. Набирать ванну лучше через душевую лейку, чтобы образовался пар, таким образом вы создадите эффект турецкой парной. Полежав в ванной и немного расслабившись, переходите к тем действиям, которые вас наиболее заинтересуют: пилинг, скрабы, обертывания и маски. Заканчивайте процедуры контрастным душем, а после процедур выпейте чашку ароматного чая.

**Упражнения для груди**

Чем старше мы становимся тем, большего внимания требуется для поддержания фигуры в целом, а так же мышц и кожи области груди и зоны декольте, здесь играет роль как психологический, так и физиологический факторы.

Рекомендую совмещать уход за грудью   с физическими упражнениями.

**Сегодня я подготовила для вас комплекс упражнений  и Спа процедур для укрепления мышц груди  в домашних условиях.**

Для поддержания  мышцы в тонусе изнутри  - упражнения, и  питание  кожи -  укрепление  снаружи.

**Упражнение мимоходом:**

И.П. – Основная стойка (О.С.) Соединяем кисти на уровне груди, локти разводим в стороны и начинаем сжимать ладони. Можно взять в руки мяч и выполнить упражнение сжимая мяч ладонями.

 

ВАЖНО! Не опускать локти.

Уход за бюстом и зоной декольте требует бережного ухода, так как кожа в этой области нежная и тонкая.

**Маски для груди** рекомендуется  делать  курсом через день.

Для поддержания состояния 1-2 раза в неделю.

Чередуйте лифтинговые, увлажняющие  и питательные маски.

  

**Лифтинг** Маска из яичных белков и  сока лимона.

**Как:**Взбить вместе 2 белка и 1 ст.л. сока,  нанести смесь на грудь на 20 минут – на соски не наносить. Смывать тёплой водой.

**Эффект:** Подтянутая и упругая кожа груди

**Увлажняющая**Маска  из  овсяных хлопьев

**Как:**Хлопья (2 ст.л.) заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут,  нанести  кашицу на шею и грудь.

Держать маску надо, пока она полностью не высохнет, и потом смыть тёплой водой.

**Эффект:**  Гладкая, шелковистая, сияющая кожа груди

**Питательная**   Маска  банановая с медом

**Как:** Взять 1 банан, очистить от кожуры и размять. Добавить 1 столовую ложку меда, перемешать. Маску нанести на кожу шеи и груди. Через 20 мин смыть водой.

**Эффект:** Кожа груди получит питание и станет упругой.

**Тонкая талия - символ женственности**

Для каждой женщины  очень важным пунктом ее фигуры является  талия.

Это вечный символ женственности, изящества, привлекающий особое внимание мужчин и вызывающий зависть подруг. )))))

Как наилучшим способом убрать бока?  Существует множество советов, но мы выберем всего три простых рецепта:

1.Не пропускайте завтрак! Если 45% дневного пищевого рациона приходится на завтрак, то вы

будете энергичны целый день.

2. Успейте переварить все, что съели утром.

3.Выполняйте упражнения для косых мышц, которые формируют талию.

**Функционально косые мышцы — обеспечивают поворот корпуса в стороны**

Эти мышцы имеют свою структуру, они короткие и есть упражнения,  которые могут их увеличить в объеме.  Более подробно о том, что нужно сделать и как этого избежать я подробно рассказываю в видео уроках проекта [УБРАТЬ ЛИШНЕЕ](http://www.fitnessnadezda.ru/#!blank-2/bem2m), а сейчас -

**Упражнение мимоходом:**

Упражнением корректирует талию, не увеличивая ее объем.

[ ](http://www.fitnessnadezda.ru/%22%20%5Cl%20%22%21blank-4/g2vbu%22%20%5Ct%20%22_self)

**Исходное положение:** ложимся на спину, ноги сгибаем в коленях, напрягаем пресс, поясница сохраняет естественный прогиб.

На выдохе выполняем разворот таза в сторону. На вдохе возвращаемся в исходное положение. На выдохе выполняем все в другую сторону.

**ВАЖНО!** Удерживаем плечи прижатыми к полу. Во время разворота колени удерживаем вместе. Усложнить упражнение можно с помощью мячей – возьмите коленями и стопами мячи.

Работают косые мышцы, внутренняя поверхность бедер и мышцы пресса.

**СПА процедуры, которые помогут быстрее достичь результат:**

Обертывание области живота перед тренировкой. Дает возможно вывести лишнюю жидкость.

Есть еще одно недорогое и доступное средство получить тонкую талию ))))

Итальянские ученые открыли простой метод - **щипковый массаж!**

Ежедневные сеансы незамысловатого массажа способны всего за месяц уменьшить объемы жировых отложений в районе живота на 5 сантиметров.

**Целлюлит проблема нашего времени**

Давайте разберемся – что такое целлюлит и как от него можно избавиться.

Целлюлит воспаление подкожной клетчатки,  нарушение лимфотока, кровотока,  водного баланса.

**Причины возникновения Целлюлита**

1. Высококалорийная пища.

2. Сидячий образ жизни, зашлаковка организма.

3. Стрессы

4. Скрещенные ноги  при сидении замедляют кровоток в нижней  части ног.

5.  Генетический фактор (беременность)

6.  Ношение обуви на высоких каблуках.

7.  Недостаток физической активности

8.  Ношение плотной одежды – ухудшает кровоток.

 **Что поможет   сгладить, уменьшить  эффект апельсиновой корки?**

**Сбалансируйте  питание -**Включите в рацион много овощей, фруктов и сократите сахар и плохие жиры. Выберите  овощи и фрукты богатые витамином С, они идеально подходят для улучшения обменных процессов организма.

**Спите  не менее 8 часов в сутки -**Хороший ночной сон, это хорошо для  гормонального баланса и этот  также влияет на состояние вашей кожи.

**Прекратите курить -**Курение вызывает множество различных заболеваний, включая целлюлит. Курение отрицательно влияет на кровоток, нарушает водный баланс организма.

**Используйте массаж  и домашние Спа процедуры -**Массаж ягодиц и ног с эфирными маслами и специальный крем поможет улучшить кровообращение проблемных зон.

**Пейте  воду -**Пить минимум 1,5 литра воды в день, чтобы очистить организм. Вода выводит все  токсины, продукты распада и устраняет накопление жира.

**Двигайтесь! -**Физическая активность каждый день! Движение улучшает кровообращение, обменные процессы и, конечно, делает ваше тело  здоровым и потянутым. Выбирайте упражнения для ваших проблемных зон и занимайтесь!

 

**Упражнение мимоходом:**

Упражнение улучшит форму ног и ягодиц, стимулирует кровообращение в тазобедренных суставах и мышцах малого таза, способствует уменьшению целлюлита.

**Исходное положение:** Поставьте стопы по одной линии, одна нога впереди другая сзади, ногу впереди согните в колене – получится неглубокий выпад .

На выходе поднимите ногу сзади на полу пальцы и согните ее в колене. Опуститесь в глубокий выпад, удерживая колено сзади на весу.

Колено впереди стоящей ноги располагается точно над пяткой.

Выпрямите ноги в коленях, не опуская пятку сзади стоящей ноги!!!!!!.

Выполнить от 8 до 16 повторов.

Вернитесь в исходное положение, и вы полните движение с другой ноги.

**ВАЖНО!** Держать спину ровно - не выгибать и не округлять поясницу, пятка впереди стоящей ноги располагается строго под пяткой.

Итак вывод, чтобы избавиться от целлюлита, выглядеть и чувствовать себя хорошо независимо от времени года и возраста, нужно обратить внимание на продуманные физические нагрузки, рацион питания и режим ухода за кожей.

Основные методы ухода за кожей осенью, как впрочем, и в любое другое время года, - **очищение, увлажнение и питание.**

Здесь я поделюсь рецептами, которые проверила на себе.

Простой и доступный в домашних условиях рецепт для **очищения кожи** нашла у француженок:

**Настой шалфея.** Возьмите столовую ложку нарезанного шалфея и залить 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 1-2 часов. Протирать лицо этим настоем 2 раза в день, утром и вечером. Хранить в холодном месте.

**Для справки:** Шалфей – уравновешивает эмоции, устраняет депрессивные состояния.

   

**Процедуры и маски для лица:**

Моя любимая питательная маска – Творожная маска для лица от морщин

Для приготовления маски в домашних условиях берем:

2 ст. ложки мягкого творога

½ ч. л меда

1 желток

½ ч. л лимонного сока

½ ч. л масла оливы или зародышей пшеницы.

Полученную массу наносим равномерным слоем на очищенное лицо, декольте, шею на 20-25 минут. Смываем теплой водой, протираем кубиком льда или обрызгиваем прохладной водой из пульверизатора.

**Кроме того, не забывайте о губах**, которые также нуждаются в уходе осенью:

**Маска для губ.** Смешайте чайную ложку сливок и 1 чайную ложку творога. Нанесите на губы и оставьте в течение 10 минут, затем смойте теплой водой.

**Для тела:**

Не зависимо от сезона лето или зима, скраб для тела рекомендуется два раза в неделю.

Для нормальной кожи можно взять классический скраб, для сухой кожи лучше отдать предпочтение скрабу с растительными маслами и медом.

Затем защищаем кожу кремом или бальзамом. А если кожа сухая, используйте сухие масла после нанесения крема, они образуют окклюзионную пленку, которая предотвращает быстрое обезвоживание кожи.

**Для рук и ног:**

У каждого из нас ноги часто более чем на 6 часов, спрятаны в обуви, в результате суставы ног стянуты и находятся в сжатом состоянии, а руки подвергаются холоду и ветру. Кроме кремов, которые можно использоваться для увлажнения и питания кожи рук и ног, есть простой рецепт домашней спа-процедуры. Что это? Перчатки, которые смягчают и успокаивают кожу.

Как это? – Нанесите крем на руки и ноги, например, когда смотрите телевизор, наденьте хлопковые перчатки на руки и носки на ноги. Дайте крему впитаться в кожу. 10 - 20 минут, 2 раза в неделю – дадут вам заметный результат.

**Упражнения мимоходом и домашние Спа процедуры для легкости ног.**

Если мы проводим целый день на ногах, на каблуках, то болячки, волдыри, трещины  на стопах   это бывает часто и очень неудобно, к этому добавляется отечность  и ноющая боль в суставах.

Что можно сделать в этой ситуации?

Ну, как вы думаете, какой рецепт можно получить от тренера?

Конечно, упражнение и домашние Спа процедуры)))))))

**УПРАЖНЕНИЕ:**

Сегодня выполняем самое простое и эффективное упражнение, которое направлено  на профилактику эффекта "усталые ноги", отечность и варикоз. Упражнение поможет улучшить венозный отток, повысить тонус сосудов и укрепить мускулатуру ног.

Исходное положение: ложимся на спину, ягодицы касаются стены, поднимаем ноги вверх по стене.

Чередуя тянем носки вверх – вниз (к коленям)

Дыхание произвольное.

ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ:

Вытяжение задней поверхности бедер и в области подколенного сухожилия.

ВАЖНО!

НЕ ДОПУСКАЙТЕ РЕЗКИХ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ПОД КОЛЕНЯМИ!!!

Слегка согните колени или опустите ноги на пол и примите горизонтальное положение.

 

 **ДОМАШНЕЕ СПА для ног и стоп:**

Ароматические ванночки, скраб и смягчающий крем помогут снять напряжение, усталость  и сделают кожу  ваших ног мягкой и шелковистой ))))))

Получилось как рекламный призыв, но что самое интересное, что так оно и есть.

**Ванночки:**

Налейте горячую воду в миску или тазик, добавьте эфирные масла, строго соблюдая все дозировки, (лучше предварительно растворить аромаэссенции в эмульгаторе: мед, пена для ванн, жидкое мыло, вино, молочная сыворотка, морская или поваренная соль).

Далее, погрузите  в воду стопы и принимайте ванночку  10 минут.

**Для Ванночек используйте эфирные масла,**

**в зависимости от проблем СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ДОЗИРОВКУ!!!:**

**«Разрастание и утолщение эпидермиса»** -  огрубевшие участки кожи на подошвах возникают    вследствие  длительного давления и трения.

Чайное дерево 4к + Майорана 6к

**«Потеря эластичности»** - трещины, возникающие вследствие линейного разрыва.

Ромашка 5к + Кедр 5к + Лаванда 5к

Кипарис 6к

Сосна 5к + Лимон 4к

**Скраб**- хорошо использовать после того, как вы приняли ванночку  для стоп. Его можно приготовить самим из кофе, например, или купить готовый.

Отшелушивающий скарб  удаляет натоптыши и часть рогового слоя, расположенного на пятках и под пальцами.

**И завершаем процедуру легким массажем стоп с питательным или увлажняющим кремом.**

Он регенерирует, увлажняет и смягчает кожу.

Разомните, ваши пальцы ног, стопы и  лодыжки  энергичным массажем. Для интенсивного действия, Спа процедур положите толстый слой крема на стопы, наденьте носки и ложитесь  спать.

**Сколько нужно ждать результат**

Однажды моя бабушка, которая, кстати, до последних дней жизни (98) делала утреннюю зарядку, спросила у меня: «Когда же ты закончишь заниматься своей физкультурой?»

На что я ей отвечала, что физкультура – это образ жизни, и это навсегда!!!

Ну, а чтобы получить результат нужно, помочь организму выработать привычку и потребность в движении.

Сколько нужно времени, чтобы выработать привычку?

Согласно, исследованиям - если выполнять одно и то же действие каждый день, желательно в одно и то же время, привычка вырабатывается за 21 день. Устойчивая привычка за 40 дней. А вот перестройка различных систем организма потребует 90 дней.

Поэтому наберитесь терпения на 21 день, например, запишитесь в программу «Коррекция тела» 21 день под контролем тренера пробегут незаметно, а привычка останется навсегда!