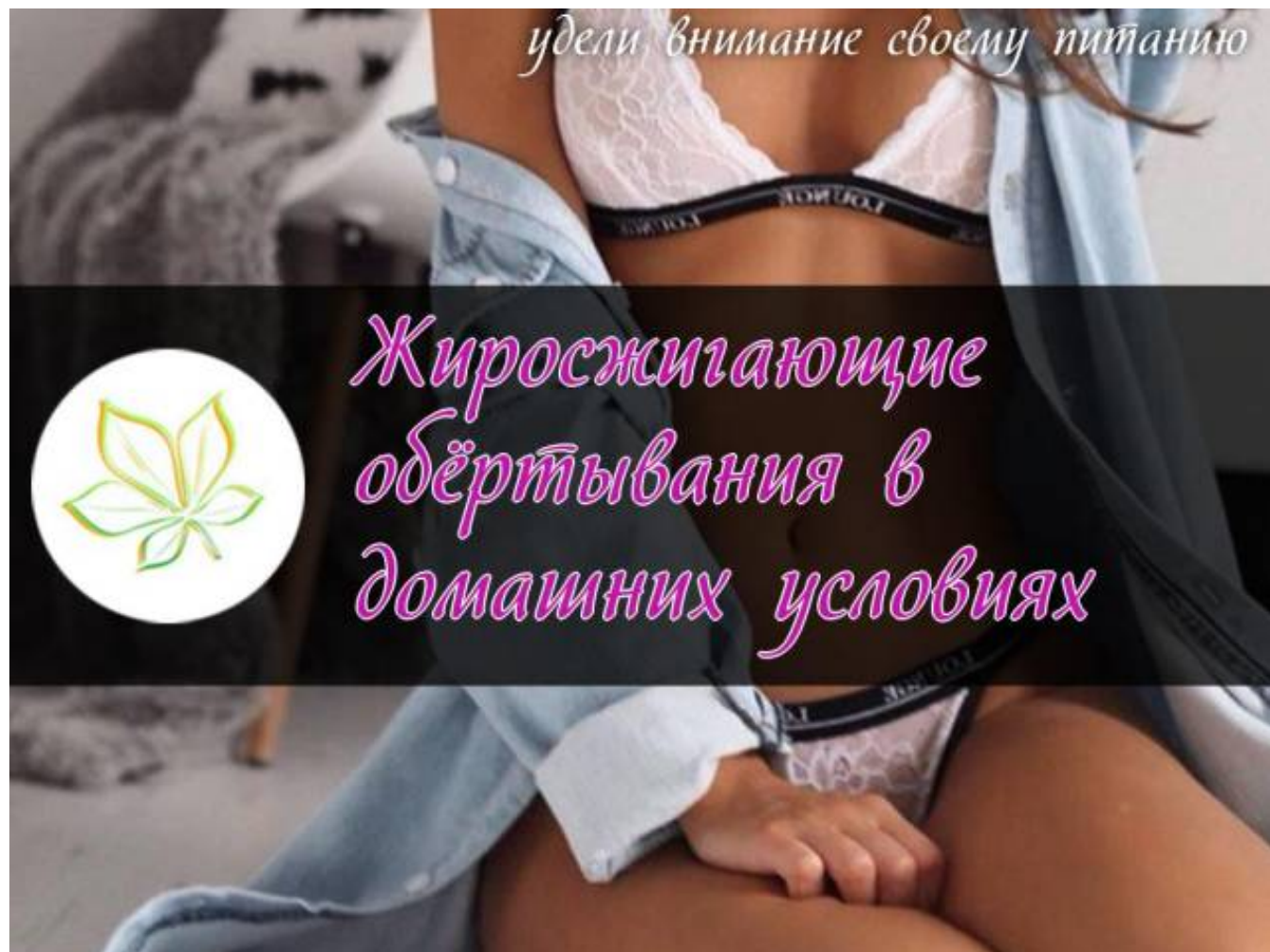


Жиросжигающие обертывания в домашних условиях



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zhiroszhigayushie-obertyvaniya-v-domashnih-usloviyah/>

Существует немало способов борьбы с целлюлитом. Один из наиболее эффективных — обертывания. Данную процедуру можно проводить в домашних условиях, и вскоре ты заметишь сокращение объемов до 2,5 см!

Благодаря обертываниям усиливается микроциркуляция крови, стимулируется лимфодренаж, выводится лишняя жидкость из тканей, уменьшаются жировые отложения. Обертывания нельзя проводить во время беременности и кормления грудью. Также не рекомендуется эта процедура тем, у кого есть проблемы с сосудами и кожные заболевания. Время обертываний зависит от используемого состава, а также от индивидуальной восприимчивости — от 30 до 60 минут.

Рецепт Клеопатры

Благодаря своему уникальному составу, мёд прекрасно регенерирует кожу, помогает вывести лишнюю жидкость. Молоко разглаживает, увлажняет, питает кожу.

Соедини несколько ст. л. мёда и 2–3 ст. л. теплого молока. Количество продуктов регулируй, пока не получишь консистенцию густой сметаны. Мёд лучше использовать свежий. Массажными движениями с легкими похлопываниями нанеси смесь на проблемное место и оберни его пленкой.

Обертывание с глиной

В аптеке продают различные виды глины: голубую, зеленую, розовую, черную. Выраженным антицеллюлитным эффектом обладает голубая глина, она также активизирует обменные процессы в коже и обладает противовоспалительными свойствами. Просто разведи ее теплой водой и нанеси на проблемные участки тела.

Обертывания с яблочным уксусом

Разведи яблочный уксус водой в пропорции 1:1 и смочи полученным раствором кожу. Обмотайся пищевой пленкой.

Обертывание «Сладкая жизнь»

Растопи на водяной бане 2 плитки черного шоколада. Теплую массу нанеси на кожу и оберни пленкой. Шоколад отлично тонизирует и подтягивает кожу, стимулирует процесс синтеза коллагена и эластина. После регулярного применения шоколадных обертываний эффект лифтинга обеспечен!

Обертывание «Огонек»

Молотый имбирь смешай с оливковым маслом, нанеси полученную пасту на кожу. Можешь использовать свежий корень имбиря: натри его на мелкой терке. За счет разогревающего эффекта имбиря сжигание жира происходит быстрее.

Для ускорения процесса похудения проводи обертывания после очищения кожи и скраба. А жиросжигательные упражнения дополнительно укрепят мышцы!