

Баня поможет избавиться от лишних килограммов

Не все знают, что баня помогает не только прогреть тело, но и чудесным образом сбросить избыточный вес и сжечь ненужные жиры. И если научится париться правильно, то в парной можно оставить несколько лишних килограммов!

Из древности до наших дней дошло много рецептов, которые помогают бороться с тучностью. В то время в целях похудения широко использовали мед и редьку, деготь и скипидар, жгучий перец и соль. Мед до сих пор является главным компонентом многих лечебных рецептов, применяемых в бане. Так, если нанести на кожу мед с солью в парной, Вы быстро начнете обильно потеть и сбрасывать лишний вес.

Как же парится правильно, то есть так, чтобы достичь положительного эффекта в борьбе с лишним весом?

Как баня влияет на похудение?

Процесс похудения в бане объясняется форсированием обменных процессов в организме человека и выводом лишней воды и жировых отложений через дыхательные пути и кожные покровы.

Что нужно делать, чтобы худеть?

Если Вы будете знать и выполнять определенные правила, то сможете сбросить от двух до четырех килограммов за одно 2–3-часовое посещение бани.

Вот эти правила:

- 1) перед первым заходом в парную следует обмыться сначала под теплым душем, а затем в горячей воде (на все это у Вас должно уйти до трех минут);
- 2) затем надо идти в парилку и провести там 5–8 минут, можно начать со средней полки;
- 3) выйдя из парной, необходимо принять теплый душ и полежать в предбаннике 5–8 минут, обязательно накрывшись простыней или одеялом;
- 4) второй заход стоит делать с банным веником. Зайдя в парную, не нужно спешить, лучше посидеть пару минут. Как только заметите первое потоотделение, пора забираться на верхнюю полку и хорошенько парить себя веником в течение 4–5 минут;
- 5) также не нужно спешить покидать парилку. Можно спуститься ниже и посидеть 2–3 минуты;
- 6) покинув парную, необходимо принять теплый душ, пару минут походить, попить (полезно выпить помимо чистой воды полстакана теплой воды с лимоном или протертой клюквой – это усилит потоотделение);
- 7) далее следует полежать 5 минут под простыней, после этого опять ополоснуться теплой или горячей водой и снова в баню;
- 8) эти циклы необходимо повторить несколько раз (три-четыре захода в парную достаточно).

Помните, что надо прислушиваться к своему телу, особенно если Вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Но это не повод отказывать себе в таком удовольствии, как банька!

Многие используют парную для похудения, и это оправданно. Ведь при помощи бани можно не только врачевать свой организм, но и омолаживать. Посещайте баню и будьте здоровы!

Александр АНЕЧКИН