

Фигура треугольник

Урок №2 «Преобрази себя»

Характеристика, метаболизм и отношение к спорту

Жир откладывается, в основном, на туловище (спина, грудь, бока); средняя скорость обмена веществ (полнеешь только, если начинаешь слишком много есть).

Мы будем называть «треугольником» такую фигуру, у которой «верх» (то есть всё, что выше талии) непропорционально больше, чем «низ» (всё, что ниже талии). Классический треугольник, это фигура пловчихи, то есть накачанные и широкие плечи, часто широкая грудная клетка, мускулистые руки и при этом небольшие бёдра и стройные длинные ноги.

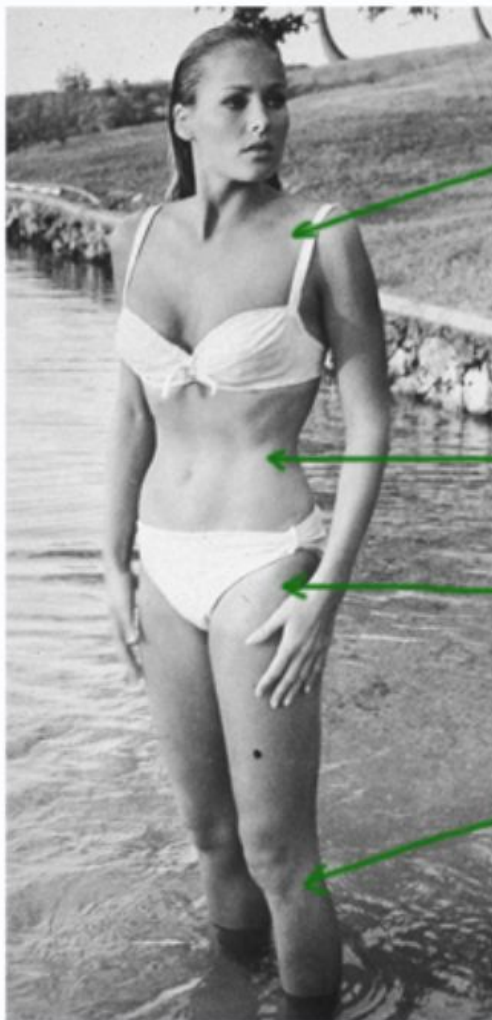
Второй распространённый вариант треугольника — это когда у дамы жирок откладывается в основном выше талии, то есть большая грудь, полные выше локтя руки, полные плечи, полная талия, но бёдра относительно небольшие и стройные ноги.

Треугольниками бывают также девочки-подростки с неоформившимися бёдрами и сильно отощавшие фигуранты других типов, у которых от фигуры остались одни плечевые кости (повторять за ними не стоит).

В большинстве случаев треугольникам приходится покупать верх одежды на размер-два-три больше, чем низ.

Характеристика, метаболизм и отношение к спорту

ТРЕУГОЛЬНИК С ТАЛИЕЙ



ТРЕУГОЛЬНИК БЕЗ ТАЛИИ



широкие плечи

ТАЛИЯ

ЕСТЬ

НЕТ

узкие бедра

стройные ножки

Характеристика, метаболизм и отношение к спорту

Треугольник отлично себя чувствует, когда регулярно занимается физкультурой: аэробикой, плаванием на скорость, бегом, велосипедным спортом. Упражнения, повышающие пульс, требуются ей не меньше трех раз в неделю.

Треугольнику присуща хорошая координация, поэтому ей нравятся энергичные танцы: джаз, чечетка. При самых активных занятиях сгорает до 10 калорий в минуту, то есть 300 калорий за полчаса. Однако упражнения не только устраняют лишние калории; важнее то, что они на несколько часов ускоряют обменные процессы в организме.

Физкультура также помогает Треугольникам чувствовать себя ладными, подтянутыми.

Рацион

Наилучшая диета для женщин-Треугольников – обезжиренная. Меньше жиров, сахара, побольше клетчатки – вот формула, подкрепляемая последними открытиями в области здорового питания.

По итогам проводимого теста выяснилось, что Треугольникам требуется больше белков, чем женщинам иного телосложения, и меньше молочных продуктов.

Женщина-Треугольник обычно относится к «жаворонкам»: наиболее энергична с утра. Следовательно, обменный процесс таков, что ей требуется обильный завтрак, плотный обед и легкий ужин.

Возможно, при занятом образе жизни обильно позавтракать затруднительно, зато это поддержит энергию на протяжении дня. Плотный обед для женщины, работающей вне дома, тоже может превратиться в проблему, которую успешно решит еда, прихваченная из дому или приготовленная в магазине: например, кусок холодной курятины, булочка, сырая морковь или другие салатные овощи.