

# Фигура прямоугольник

Урок №2 «Преобрази себя»

# Характеристика, метаболизм



# Характеристика, метаболизм

Порой гармония между верхней и нижней частью тела, о которой так мечтают женщины Груша и Треугольник, приобретает совсем не те формы, что хотелось бы.

Вроде все пропорционально – таз и плечи примерно одинаковой ширины, ничего нигде не «мешает» и не перевешивает, но... Подвох фигуры типа прямоугольник состоит в том, что стоит ее обладательнице хоть немного расслабиться, как она рискует услышать от своего мужчины нежное «кубышечка моя сладенькая».

Да, талия стремится догнать по ширине плечи и бедра, весь торс приобретает квадратные формы.

Если обладательница фигуры «Н» набирает лишний вес, жир равномерно распределяется в области бюста и живота. Жировые отложения на линии бедер отсутствуют.

Фигура «прямоугольник» бывает двух видов: «колонна» и «кирпич». Для обладательниц фигуры «колонна» характерны следующие особенности:

- бедра и плечи равных размеров;
- длинные ноги;
- нечеткая линия талии.

# Рацион

Мощной телесной конституции Прямоугольника сопутствует могучий аппетит. Таким женщинам трудно остановиться, когда они набрасываются на еду, поэтому им требуется диета с ограничительными предписаниями.

Существует достаточно доказательств того, насколько благоприятно влияет на здоровье и на похудение раздельное питание: не надо потреблять одновременно концентрированные углеводы и концентрированные белки: мясо с салатом и овощами – это хорошо, а мясо с хлебом и картошкой – плохо.

Диетологи рекомендуют обладательницам фигуры «прямоугольник»:

1. Использовать принципы раздельного питания.
2. На завтрак и ужин включать в меню блюда, приготовленные из низкокалорийных продуктов.
3. Исключить перекусы.
4. Соблюдать питьевой режим в течение суток.

# Рацион

Обладательницам фигуры Прямоугольник разрешаются следующие продукты питания:

- мясо нежирных сортов;
- овощи;
- фрукты;
- нежирные твердые сыры;
- цельнозерновые каши;
- зелень;
- нежирные кисломолочные продукты;
- мюсли;
- хлеб, приготовленный из муки грубого помола.

Негативно влияют на формы женщин с фигурой прямоугольник следующие продукты питания:

- алкогольные напитки;
- кондитерские изделия;
- жареные и копченые продукты;
- мучные изделия.

Диетологи советуют проводить один раз в две недели разгрузочные дни, которые помогут нормализовать функции ЖКТ и избавиться от лишних килограммов.