

# Фигура груша

Урок №2 «Преобрази себя»

# Характеристика, метаболизм и отношение к спорту

Женщину-Грушу отличает своя энергодинамика: ее энергия слабее всего проявляется по утрам и сильнее – вечером.

Ей не очень нравится усиленно заниматься физкультурой, однако она готова выполнять упражнения, способствующие похуданию и придающие фигуре стройность: йога, оздоровительное плавание, бодифлекс и др.

Если женщина с грушевидной фигурой работает сидя, не делает упражнений и довольна жизнью, то у нее замедляются обменные процессы. Однако при эмоциональном всплеске – влюбленности, непривычном ускорении рабочего ритма или неприятной ситуации на службе – обменные процессы у нее могут настолько ускориться, что она всего за неделю потеряет килограмма три-четыре.

Большая физическая активность, ходьба, плавание, зарядка способствуют интенсификации обменных процессов.

Груши лучше всего теряют в весе и чувствуют себя бодрыми и энергичными (а значит, обретают готовность придерживаться строгого режима) при условии следования естественному для них обменному ритму и пищевым предпочтениям.



# Рацион

Вялые с утра Груши довольствуются номинальным завтраком (максимум каким-нибудь фруктом), главный за сутки прием пищи устраивают в обед, а в ужин опять едят мало.

У такого типа нет явной, бросающейся в глаза полноты, но массивный низ создает иллюзию неуклюжести, уши и галифе — все это доставляет не мало хлопот их обладательницам.

При такой фигуре нельзя голодать и сидеть на строгой диете, так как при этом вес уходит с верхней части туловища, оставляя за собой сосудисто-сердечные заболевания.

К «грушам» нужен особый поход. Необходимо свести до минимума потребление крахмалосодержащих продуктов — риса, картофеля.

Для данного типа идеально подходит раздельное питание, легкие завтраки.

Хорошим толчком для обмена веществ может быть стакан холодной воды с утра натощак, а так же прекрасно стимулируют этот процесс помидоры и томатный сок.

«Грушам» необходимо включить в рацион питания сложные углеводы — чечевица, горох, злаки, морепродукты, фрукты и овощи.

# Примерное меню

Утро должно начинаться с одного стакана холодной воды натощак.

Далее на **завтрак**: небольшая порция овсяной или чечевичной каши, яблоко и виноград, стакан цитрусового сока или любого другого по вкусу, орехи. А вот от любимого утреннего кофе лучше отказаться, так как он увеличивает выработку эстрогена, чего у «Груш» и так в избытке.

**Обед** мясной или овощной суп, отварная говядина, овощи, хлеб обязательно из муки грубого помола.

На **ужин** стакан нежирного кефира, куриное мясо, фасоль.

На **перекусы** хлебцы с нежирным сыром, шоколадные пудинги, йогурты с кусочками фруктов, яблоко, травяные чаи.

Выбор «Груш»- это питание со сбалансированным количеством углеводов и белков, низким содержанием жиров.

Подвергая свою тело и организм испытаниям, не забывайте, что женщины с типом фигуры «груша» издавна считались эталоном женственности, здоровья и плодородия. Не стоит подчиняться искаженным стереотипам идеального тела, просто будьте любимы — это идеальное и универсально средство для красоты и внутренней гармонии.