**занятия фитнесом необходимы каждой женщине, они несут в себе огромную пользу. Но, к сожалению, не многие хотят заниматься спортом и ищут себе всяческие оправдания, типа нет времени или зачем мне это, я и так хорошо выгляжу, а на самом деле, причина чаще всего кроется всего лишь в человеческой лени. Милые женщины, занимайтесь фитнесом, чтобы быть здоровыми и красивыми.**

Вы только вдумайтесь, ведь даже инвалиды, которые прикованы к коляске, активно занимаются спортом. Так почему же мы так старательно, словно ищем себе достойное оправдание, находим тысячи причин, чтобы ничего не делать. Заниматься спортом просто необходимо, существует множество действительно весомых причин, по которым женщины должны это делать, невзирая на все отговорки. Ниже приведены некоторые из них.

1. Во-первых, занятия фитнесом помогают избавиться от лишнего веса и при регулярных занятиях не набирать его снова, что немаловажно, ведь диеты избавляют от лишних килограммов лишь на период голодания. Людям, которые ведут активный образ жизни не нужно ограничивать себя в еде, потому что они сжигают на много больше калорий и поэтому не поправляются.

2. Женщины, которые регулярно посещают занятия фитнесом, практически всегда обладают идеальной фигурой. Индивидуальный инструктор по фитнесу поможет правильно подобрать программу, которая избавит Вас от недостатков Вашей фигуры. Например, женщинам, которые обладают фигурой типа «груша», понадобится программа, включающая нагрузки на мышцы верхней половины тела и нагрузки для общего похудения. Такой подход к занятиям поможет приблизить ваше тело к идеальным параметрам.

3. Спустя совсем немного времени после начала регулярных занятий улучшается самочувствие, потому что занятия фитнесом помогают стать не только красивыми, но ещё и здоровыми. Занимайтесь фитнесом, чтобы укрепить свой организм, сделать его сильным и выносливым, улучшить свою осанку и походку.

4. Фитнес очень полезен беременным женщинам. Фитнес - тренировки благотворно влияют на развитие ребенка, малыш растет здоровым и крепким. К тому же маме это поможет сохранить фигуру.

5. Занятия фитнесом являются хорошим способом, чтобы избавиться от стрессов, волнений, помогут забыть о проблемах, успокоиться и сконцентрироваться только на себе и на своих ощущениях.

6. Фитнес поможет избавиться от комплексов, так как, посещая тренировки, вы увидите, что женщин с совершенным телом практически нет.

7. Занятия фитнесом повышают самооценку, ведь ваша фигура приобретает желаемый результат.

8. Физическая деятельность способствует увеличению полового влечения, повышается половая активность, это принесёт Вам максимум удовольствия от секса.

9. Тренировки подарят Вам новые впечатления, помогут отдохнуть от бытовых проблем.

10. Фитнес поможет добиться успеха, завязать новые знакомства, занятия объединяют успешных, целеустремлённых людей.

Вы до сих пор сомневаетесь, стоит ли Вам посещать занятия? Попробуйте один раз, и Вы сами убедитесь в пользе фитнеса!