**У мамы лишний вес после родов.**

Как правильно начинать бегать для похудения.

Подобно многим явлениям, вернувшимся к нам из античности, культура тела набирает обороты в последние годы. Поэтому мы ищем доступные способы для приведения себя в форму, будь то выполнение упражнений перед телевизором или же бег по улицам.

Бег является самым первым олимпийским видом спорта, он же самый эффективный. Каждая мышца и сустав задействованы во время бега. Это можно почувствовать, пробежав даже 100 метров трусцой. Если рассматривать бег, как средство похудения, то надо принимать во внимание, что скорость будет вашим врагом, поскольку процесс сжигания лишних жиров происходит во время тренировок на выносливость намного эффективнее.

Как начать бегать новичку для похудения. Для начала рассмотрим преимущества этого вида спорта. Главные достоинства беговых тренировок:

* Бег – это отличное средство пробуждения с утра и самое лучшее снотворное вечером;
* Организм насыщается кислородом, что приводит к ускорению процессов обновления клеток;
* Бег отлично развивает дыхательный аппарат, увеличивая объем легких и делая диафрагму более упругой;
* Висцеральный жир лучше сгорает именно при занятии бегом, путем ускорения метаболизма;
* Бег развивает выносливость и скоростные качества.

Главным препятствием на пути является выбор мотивации и цели, которые помогут, в первую очередь, начать бегать, а затем не запустить это детище. Для тех, кто ни разу в жизни не занимался спортом на регулярной основе, появляется вопрос: «Как правильно начать бегать, чтобы похудеть?»

Сначала расслабьтесь! Излишний энтузиазм может навредить, но и разочаровываться в себе заранее не надо. Процесс приобретения новой привычки не происходит за два дня, это длительная процедура. Ваш организм должен понять, что ему нравится новое занятие.Поначалу он будет сопротивляться, но это надо преодолеть силой воли. Если же ее нет, или она дремлет, на начальном этапе напишите собственную начинающую программу бега для похудения и внесите в нее список наград, которые вы будете получать свои достижения. Например, на первой неделе вы не пропустили ни одного забега – купите себе красивую олимпийку, в которой вы дальше будете совершенствоваться! Побалуйте себя! Вы это заслужили. Распишите все заранее, так вы сможете и порадоваться, и гардероб обновить.

Если вашу голову все же будут посещать мысли об усталости, о ненужности сего деяния, заведите дневник, пишите туда каждый день свои чувства до и после пробежки. Вы увидите, что эти полчаса, проведенные в движении, погружают ваш мозг в море эндорфинов. Повесьте на входную дверь фотографию с счастливой бегущей девушкой, пусть это будете вы, приклейте ей свое улыбающееся лицо!

Материал с Интернет-ресурса.