

Сегодня для достижения идеальной фигуры женщины стараются использовать все имеющиеся возможности. Это не только многочисленные и разнообразные диеты или изнурительные тренировки в фитнес-центрах или плавательных бассейнах. Популярность набирают шорты для похудения различных типов.

Как показали исследования, результаты которых изложены в статьях сайта <http://pohudejkina.ru>

, женщины часто считают, что коррекция нужна не всей фигуре, а только отдельным ее частям. То есть нижней части тела, на которую как раз и надеваются такие шорты. Давайте рассмотрим, каков механизм действия этого средства, помогают ли они избавиться от проблемных мест и насколько эффективны.

Секрет воздействия шортов

Главный секрет воздействия шортов заключается в ткани, из которой они изготовлены. Внутри изделия скрыта плотная прослойка, при помощи которой обеспечиваются термоизоляция и эффект разогрева. В этой области начинает усиленно выделяться пот. Механизм потоотделения выносит из организма вредные вещества и токсины.

Одновременно в области, охватывающей бедра и ягодицы, усиливается кровоток, который активизирует обмен веществ в проблемных зонах. Благодаря усиленному метаболизму и потребности в энергии начинается более активное сжигание источника энергии - подкожного жира. Становится более подтянутой фигура, и упругой кожа.

Преимущество шортов перед другими методами разогрева организма (банными процедурами, ванной, ИК-облучением) в том, что их можно носить постоянно и незаметно для окружающих. Их надевают под одежду на работу, тренировку, просто ходят в них дома. В результате корректировка проблемных зон происходит быстро и без лишних усилий.

Шорты отлично прорабатывают места, которые слабо доступны для других методов воздействия - низ живота, бедра, ягодицы. Воздействию подвергаются места образования "апельсиновой корки" - целлюлита. Это еще одно их важное преимущество.

На что нужно обращать внимание, приобретая термошорты

Носить такую одежду можно ежедневно. Но не стоит забывать, что активно воздействовать они будут, если их владелица активно двигается, а не сидит за компьютером или лежит на диване. Не стоит носить их ночью, нужно дать организму отдых. Ведь утягивающая одежда и термоэффект могут создать зону дискомфорта.

Прежде чем приобретать и использовать такую одежду, стоит посоветоваться с врачом. Противопоказаниям к их применению являются варикоз, кожные новообразования, аллергические реакции.

На забывайте, что любое воздействие на организм (в том числе и похудение) является стрессом. Поэтому относитесь к себе бережно и старайтесь не нанести себе вред, переусердствовав. Наилучший эффект дают термошорты в сочетании с занятиями фитнесом.