



Ешь Смело

Александра Петровичева

— диетолог • нутрициолог —

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

продляют жизнь и сохраняют молодость!

Предлагаю вам найти для себя 5 минут утром и 10 минут вечером, чтобы выполнить дыхательные упражнения и:



прокачать
лимфу



избавиться
от отеков



избавиться
от запоров



помочь себе
в похудении



активировать
метаболизм



успокоить
нервную
систему



Во всех техниках вдох осуществляется через нос, выдох – через рот!



Идеально выполнять два-три раза в день: но обязательно утром. Особенно, если вы страдаете отеком лица.

✓ ДЛЯ УТРА и ВЕЧЕРА!

Первая тройка техник длится всего 10 минут.

- 1.** Встаем или садимся ровно – так, словно вас за макушку подвесили. Вдох – плечи поднимаем к ушам, выдох – опускаем. Медленно, плавно, без резких рывков. 10 подходов будет достаточно.



Вдох – плечи
поднимаем к ушам



Выдох –
опускаем

- 2.** Встаем или садимся ровно. Плечи опущены. Вдох «в грудь», диафрагма поднимается вверх. Выдох – опустили грудь и расслабили диафрагму. 10 подходов.



Вдох «в грудь»,
диафрагма
поднимается вверх



Выдох – опустили
грудь и расслабили
диафрагму

- 3.** Встаем на ноги. Плечи опущены и расслаблены. Вдох – поднимаемся на носочки, выдыхаем – перекатываемся на пятки. Пусть это перекатывание с носочка на пятку будет плавным. 15 подходов.



Вдох –
поднимаемся
на носочки



Выдох –
перекатываемся
на пятки



Совмещать данные практики хорошо с любым видом спорта.



Особенность – ходьба, плавание, активные движения на воздухе.

Дышите осознанно – живите полноценно!



ДЛЯ ВСЕГО ДНЯ

Следующая триада упражнений длится 15–20 минут.
Выполняйте в любое время суток ДНЕМ, но не после еды!
Лучше всего натощак или через 2 часа после приема пищи.

1. Встаем ровно. Ноги ставим шире плеч, носки разворачиваем под углом 45 градусов. Руки можно держать как удобно, но лучше перед собой для равновесия.

Вдох – приседаем. Идеально до ровного угла коленей. Попу не оттопыриваем назад.

Выдох – возвращаемся в исходное положение.

10 подходов.



Вдох – приседаем



Выдох – возвращаемся в исходное положение

Кстати, великолепная техника еще и мышцы тазового дна прорабатывает, а тазобедренные суставы будет оздоравливать.

Внимание!

⚡ Если вы «сухарь», то не надо сразу стараться присесть «глубоко». Делаем все в комфортном режиме!

2. Садимся на стул/диван/кровать/лавку с ровной спиной. Ноги на ширине плеч, твердый упор в пол. Стул должен подходить вам по росту!

Далее начинаем вставать со стула и снова на него садиться. Т.е. мы почти встали, но колени до конца не разогнули и снова опустились на пятую точку. Такое упражнение еще называют «насосы» или «полунасос».

Выполнять хотя бы 1–2 минуты 1–2 раза в день.



Почти встали – не разгибаем колени до конца



Опустились на пятую точку

3. Встаем ровно, ноги на ширине плеч. Вдох – легкий полуприсед, при этом руки через стороны поднимаем вверх, вытягиваем над головой.

Выдох – так же через стороны руки опускаем. 15–20 подходов.



Вдох – руки через стороны вверх



Выдох – руки через стороны вниз

Совмещайте данные практики с любым видом спорта.



Особенность – ходьба



Особенность – плавание



Особенность – активные движения на воздухе



Особенность – гибкость и расслабление

Дышите осознанно – живите полноценно!



✓ ДЛЯ ВЕЧЕРА

А теперь немного правильного дыхания «на ночь»,
Хотя выполнить его можно в любое время суток.
Это упражнение просто идеально по всем параметрам.
♥ Это и гормональное здоровье, и расслабление,
и прокачка жидкостей нашего тела.

1. Встаем на четвереньки, упор на колени и локти.
А далее в плавном движении, без больших амплитуд
делаем так: вдох – прогнули поясницу, выдох – подняли
до ровной линии. Если вы при этом хотите укрепить
мышцы тазового дна, то на вдохе подтяните/почувствуйте
мышцы промежности, а на выдохе расслабьте. 10 раз
будет достаточно.



Вдох – прогнули поясницу



Выдох – подняли
до ровной линии

2. Не меняя позиции начинаем крутить тазом –
плавно, мягко, без резких движений. Круговые
движения тазом по часовой стрелке 10 раз,
против часовой 10 раз. А потом еще 10 движений
«собачка хвостиком машет». При этом важно
дышать ровно, размеренно, достаточно глубоко.



Круговые движения
тазом: по часовой
стрелке 10 раз,
против часовой 10 раз



«Собачка хвостиком машет»
10 движений



Все делается в плавном и медленном темпе!
Упражнения показаны женщинам при миоме, опущении органов малого таза.
Так же они полезны при грыжах и других проблемах с позвоночником.
Хорошо делать вечером для расслабления и успокоения!



✓ БОНУС И еще два простых упражнения Начинаем свой день с них!

1. Лежа в постели поднимаем руки и ноги и начинаем
их слегка трясти. 1–2–3–4 минуты – сколько можете.
Далее встаем, выпиваем стакан воды и начинаем
свой день.



2. Или встаем на ноги и слегка вибрируем на носках,
трясемся всем телом. Руками тоже хорошо трясти.
Поднимать руки вверх не надо. 2–3 минуты.



Будьте
здоровы!



Дыхательные практики + движение = здоровье и энергия каждый день!



Успокаивают
нервную систему



Улучшают сон
и восстановление



Поддерживают здоровье
позвоночника и суставов



Укрепляют женское
здоровье

Дышите осознанно – живите полноценно!

