

## Здоровый образ жизни

Послан Liko@post.su - 12.11.2017 03:16

---

Совсем недавно решила взяться за себя и изменить свой образ жизни. Заняться спортом и перейти на правильное питание. Сама я от природы худая и хотела бы прибавить в весе и накачать мышцы в нужных местах. Собираюсь ходить на плавание и в зал, чтобы прокачать эти мышцы. Подскажите, как правильно составить свое меню, чтобы организм получал все нужные витамины и вещества.

=====

## Re: Здоровый образ жизни

Послан Bysa@post.su - 12.11.2017 13:36

---

Могу сказать одно, что без частых тренировок и специального спортивного питания у вас не получится сильно прокачаться. То есть вам нужно будет принимать протеин и конечно такие продукты, как гречка, яйца, каши. Посмотрите в Сети полно готовых программ питания. выбирайте подходящую вам и применяйте.

=====

## Re: Здоровый образ жизни

Послан Seja@post.su - 12.11.2017 14:25

---

Ваш настрой - очень правильное решение, но нужно понимать и подготовиться к тому, что если не подходить к спорту систематически и со всей отдачей, результатов не будет. Худеньким не всегда просто накачать мышцы в тех местах, где необходимо, потому что многое зависит и от ваших природных данных. Большое место конечно же при этом уделяется и еде. Все о правильном и полезном питании вы можете прочитать вот здесь [fitexpert.biz/](http://fitexpert.biz/)

=====

## Re: Здоровый образ жизни

Послан LeftAlone@post.su - 12.11.2017 15:03

---

В первую очередь имеет смысл порекомендовать избавиться от всех вредных привычек, если таковые имеются. Ну или как минимум отказаться в пользу менее противных, например с курения перейти на вейп, тем более в интернет магазинах электронных сигарет [joye.ninja/](http://joye.ninja/) цены весьма низкие и сделать это будет очень просто. Думаю этот пункт наиболее важный на пути к здоровому образу жизни

=====

## Re: Здоровый образ жизни

Послан Mizasi@post.su - 12.11.2017 17:04

---

---

Я тоже худенькая и хотела бы вам посоветовать ходить на танцы. Это занятие еще больше раскрывает вашу женственность и конечно же это очень хорошая и правильная физическая нагрузка, которое позволяет подтянуть фигуру.

=====

**Re: Здоровый образ жизни**

Послан Sashkaa@post.su - 15.11.2017 13:46

---

Давно собираюсь пойти обследоваться в больницу...

=====