

Как работи методът бодифлекс?

Допълнителният кислород, с който се снабдява тялото, помага да се изгорят мазнините (или липидите). Разпадането на липидите е отстраняване на мастните натрупвания от местата, където те са най-много. Когато липидите се изгарят, кислородът продължава да взаимодейства с други компоненти на тялото, укрепвайки мускулите, нервните влакна, вътрешните органи и кожата. Мазнините не могат да се разтворят под въздействието на "чудотворни" лекарства и да се изхвърлят с урината, не могат да се стопят и да се превърнат в пот. От трите групи хранителни вещества само мазнините са неразтворими във вода. В състава им влизат атоми на въглерода, водорода и кислорода. Кислородните атоми, попадайки в организма чрез дишането, се съединяват с молекулите на мазнините, предизвиквайки окисление, чиито продукти са въглероден диоксид и вода.

Дихателни упражнения бодифлекс

Тези упражнения дават резултат, когато се изпълняват правилно. Те зареждат организма с енергия, повишават се съпротивителните му сили, обмяната на веществата се активизира. Преминат се 5 етапа на дишане. Издишайте въздух през устата, бързо вдишайте през носа и силно издишайте през отворената уста, задръжте дъха си, отпуснете се и дишайте спокойно.

Помнете, че тази техника се основава на вдишването през носа и издишването през устата. Ако промените това, не очаквайте резултати.

Още за Отслабване чрез правилно дишане. Техника за дишане бодифлекс. | LifeStyle Framar.bg от Framar.bg:

<http://lifestyle.framar.bg/%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B5-%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B7-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B8%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%B5-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B7%D0%B0-%D0%B4%D0%B8%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%B5-%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81->