

## *Знаки астрологии и стройная фигура.*

Стройная фигура по гороскопу - это, во-первых, правильное питание в соответствии со знаком зодиака. Ведь знаки зодиака определяют не только черты характера человека, но и, что интересно, склонности к потреблению той или иной пищи и особенности строения фигуры. Знак зодиака также говорит, о том, что полезно есть человеку, а что нет. **Знаки астрологии** определяют нужную стратегию для поддержания прекрасной формы.

### *ОВЕН.*

Огненная стихия толкает Овна на любовь к острым блюдам и стимулирует его аппетит. Но энергичность знака не позволяет Овну спокойно и размеренно наслаждаться едой. Овен обычно одним из первых оканчивает прием пищи, буквально проглатывая свою еду.

На повседневный рацион Овна сильно влияет настроение знака. Испытывая стресс, Овен может незаметно съесть коробку конфет или палку колбасы для того, чтобы отвлечься от неприятных мыслей. Поэтому, чтобы Овнам всегда оставаться в прекрасной форме, и в стройном теле, нужно сделать свое питание дозированным, включить определённые временные промежутки и исключить небрежность. Для того, чтобы усмирить разыгравшийся аппетит, но оставаться стройным, Овну рекомендовано выбирать лёгкую но объемную еду, которая займет много места, во-первых, на тарелке, а во-вторых, в желудке. К такой еде относятся овощи и фрукты, нежирное мясо, рыба, не жирные до 5 % молочные продукты. Такие **знаки астрологии** как Овен, должны тщательно пережёвывать пищу, и со временем выработать привычку долго жевать. Тогда процесс еды будет позволять Овнам насытиться быстрее, а съесть меньше. Кроме этого, Овнам стоит внимательно присмотреться к своему рациону. Записывайте в тетрадь всё то, что вы едите в течение недели, а затем, исключите из рациона всё сладкое и чрезмерно солёное. Для Овна допускается баловать себя в питании, и поэтому стоит разнообразить свой рацион изысканными блюдами с добавлением пикантных пряностей. Пряности, специи и травы улучшат вкусовые качества еды и сократят потребление сахара, соли и различных жирных соусов.

Кроме правильного питания Овнам необходима любая физическая нагрузка из-за того, что в Овнах слишком много энергии, которую необходимо тратить с пользой. Если Овен с пониманием отнесётся к питанию и физической нагрузке, его фигура всегда будет идеальна.

### *ТЕЛЕЦ.*

Телец обожает любые земные удовольствия, к сожалению, еда для Тельца является ещё одним удовольствием. Сами по себе, почти все Тельцы – замечательные и одарённые кулинары. Умеют ценить вкусные блюда, но отдают предпочтение изыскам той местности, на которой обитают. Тельцы обожают семейные обеды, но не терпят любой спешки во время употребления пищи. Пищу жуют медленно, постоянно оценивая её на вкус, а при необходимости просят добавку.

Итог питания – склонность к полноте, и к различным диетам, часто беспорядочным, после которых, к великому сожалению Тельцов килограммы быстро возвращаются.

Для Тельцов рекомендовано раздельное питание. Как правильно раздельно питаться, можно узнать из множества современных методик. За основу можно взять следующую методику: Тельцам ничего не запрещается, если они смогут научиться в один прием не смешивать простые углеводы (мучное, сладкое) и жиры. Такое питание поможет избежать Тельцам резкого и сильного выброса в кровь инсулина, который побуждает испытывать сильный голод.

Для начала Тельцам не мешало бы облегчить меню. Ведь любые блюда, даже самые калорийные имеют прекрасные диетические версии. Можно выбирать самое постное мясо и самые низкокалорийные сладости. Кроме этого старайтесь сразу при приеме пищи накладывать одну, но нужную порцию, и ни в коем случае не подкладывайте добавку. Ведь, если вы будете есть по чуть-чуть, то в итоге съедите во много раз больше, не заметив этого. Ни в коем случае не рекомендуется Тельцам голодать и лишать себя еды. Строгие и жесткие ограничения могут закончиться ужасным импульсивным перееданием. Лучше несколько раз в неделю насладиться любимым блюдом, но без переедания. Тельцам рекомендовано заниматься танцами и спортом. Это сделает их талию стройной, а руки и ноги красивыми. Кроме этого все получасовые прогулки пешком укрепят сердце и сосуды.

### *БЛИЗНЕЦЫ.*

Сами по себе Близнецы являются очень любознательными знаками, которые не любят рутину. Блюда, которые Близнецы употребляют ежедневно, тоже должны быть интересны и разнообразны. Близнецы с удовольствием и радостью посещают рестораны, чтобы открыть для себя что-нибудь новенькое и модненькое. А приятное общение с друзьями обеспечивает Близнецам прекрасный аппетит. Близнецы не любят домашние посиделки и традиционные домашние блюда. Каждый Близнец принимает пищу в соответствии со своим характером, стараясь попробовать еду на зубок. Если выразаться простым языком Близнецы жуют постоянно, а вот питаться сбалансировано они не любят. Для того чтобы питание было правильным и пошло Близнецам на пользу, они должны обходить фастфуд стороной и стараться питаться здоровой пищей. Например, легкие мюсли к завтраку, а на обед – суши. Ужин можно разнообразить с помощью интересного салатика.

С чего же начать правильное питание, чтобы оставаться бодрым и стройным?

Для начала необходимо установить режим питания, состоящий из 5-6 небольших приемов еды вместо трех, но основательных.

Не забывать следить за сбалансированностью рациона. По возможности стараться съесть пять овощей и пять фруктов за один день, три различных молочных продукта, порцию мяса или рыбы. Можно вместо мяса использовать пару яиц. Плюс одна, две ложки растительного масла и кусочек зернового хлеба.

Попробуйте пользоваться предварительными заготовками, это экономит время для приготовления пищи. Приготовьте заранее замороженные продукты (рыбу, овощи, мясо), макаронные изделия, пропаренный рис и консервированные продукты.

Не забывайте про абонемент в спортклуб.

### *РАК.*

Рак ассоциирует прием пищи с эмоциональной любовной сферой. Все Раки с большим трепетом и нежностью вспоминают все вкусности, которыми их в детстве баловала мама. Иногда можно сказать, что Раки – это вечные дети, и исходя из этого, все Раки любят сладкие блюда. А если Раки окружают себя приятными людьми, еда для них превращается в приятное удовольствие. А вот если люди вокруг Раков неприятны им, они, как правило, не в состоянии проглотить ни кусочка из того, что им предлагают.

Сами по себе Раки считаются отменными лакомками и им трудно удержаться от употребления сладостей между приемами пищи. Поэтому, часто Раки, из-за своего милого сладкого перекусывания становятся пухленькими и тяжеленькими.

Что же делать лакомке Раку?

Чувствительную и эмоциональную натуру Рака, которого часто страшит одиночество, можно покорить групповой методикой питания. Можно прекрасно питаться вместе с друзьями и под наблюдением профессионального диетолога. Давно не секрет, что кроме правильного и сбалансированного питания для Рака необходимы одобрение и поддержка.

Раку рекомендуется работать над ошибками. Если он не может удержаться от пирожного, то ему не мешает уменьшить вечерние и обеденные порции. А сладкие и жирные блюда поменять на запеченную рыбу, нежирный йогурт, запеченную рыбу. В таком случае промах Рака окажется вполне безобидным.

Рак должен баловать себя молочным. Нежный творожок и нежирный йогурт поднимут настроение, напоминая детство. Кроме этого, такие продукты содержат немного калорий, но много кальция и белка. Такие продукты прекрасно насыщают.

Ракам рекомендуется воздерживаться от различных жирных соусов, но время от времени Рак может заправить любимое блюдо и порадовать себя. Хлеб следует употреблять в очень умеренных количествах.

Лучший вид спорта для Рака – плавание. Такие **знаки астрологии** как Рак, быстро и уверенно скидывают лишние калории, включая в работу максимальное количество мышц.

### *ЛЕВ.*

Любая пища для Львов – незабываемое удовольствие для чувств и глаз. Такие **знаки астрологии** как Львы, ценят высокое качество продуктов и блюда, содержащие в своём составе различные компоненты. Львы не представляют свою жизнь без ресторанов. При этом, рестораны должны быть самыми лучшими. Львы, достаточно много работают, а на работе подвержены нервным стрессам и поэтому употребляют большое количество еды. Львы, по своей природе подтянуты и мускулисты, но излишняя еда плохо влияет на стройный силуэт знака. Львы заинтересованы в своей красоте, и для быстрого достижения результата выбирают жесткие диеты, но это палка о двух концах. Они быстро теряют, и так же быстро снова набирают вес.

Если Львы хотят быстро похудеть и надолго сохранить свой результат, придерживаясь разнообразия питания, они должны отдавать предпочтение белковой пище и воде. А вот жирность в рационе Львам стоит пересмотреть. Льву стоит питаться постным мясом, рыбой, яйцами и лёгкими продуктами. Всё это можно дополнить овощами и малокалорийными соусами. Всё остальное – по желанию Льва.

Главное что требуется нетерпеливому Льву – это спокойный подход к питанию. В спешке и на нервах Львы не в состоянии анализировать состав пищи, едят много и быстро. Поэтому, уже через некоторое время Львы вновь чувствуют себя злыми и голодными. Львы нужно научиться выделять максимум двадцать минут для каждого приёма пищи и не забывать делать три-четыре вдоха и выдоха перед каждым приёмом еды.

Не мешало бы Львам научиться переборчивости. Изысканные и красивые блюда всегда легче обычного фаст-фуда.

Рекомендуется отменить любые жестокие меры по отношению к своей персоне. Почти умереть с голоду в попытках к стройности, очень опрометчиво и ошибочно.

Львам рекомендуются подвижные виды фитнеса, теннис, легкая атлетика. Но кроме активности и подвижности Львам стоит научиться умению отдыхать. Поэтому подвижность должна чередоваться с йогой и массажем.

### *ДЕВА.*

Все Девы обожают перфекционизм. Они не готовы принять продукты с пестицидами и различные модифицированные продукты, поэтому вынуждены питаться как птички. Но даже этот рацион не способен спасти Дев от дискомфорта и проблем с желудочно-кишечным трактом. Все Девы предрасположены к колитам, поэтому, кишечник у Девы – слабое место. Кроме этого некоторые Девы страдают повышенной мнительностью, и это вынуждает их, успокаивать себя, постоянными перекусами, которые, в итоге, портят их фигуру.

Чтобы наладить свой режим питания такие **знаки астрологии** как Девы, должны воспользоваться услугами профессионального диетолога. После того, как диетолог

разработает Девам прекрасное полноценное меню, они с лёгкостью смогут, есть разнообразные продукты, без вреда для своей фигуры.

А пока поход к диетологу только в планах, Девам рекомендуется, есть вкусно, с удовольствием, но немного. При этом обязательно нужно принимать еду в отведенное время за столом. Правильно есть и тщательно пережёвывать каждый кусок.

Во время еды ограничивайте сырую пищу, она замедляет процесс пищеварения, раздувает желудок и затем провоцирует его вздутие. После вздутия возможно появление болей. Поэтому любая теплая обработка продуктов поможет усвоению еды. Можно смело готовить овощи на пару, в таком виде они сохраняют витамины и прекрасно усвоятся желудком.

Употребление каши рекомендовано Девам каждый день. Любые крупы прекрасно насыщают организм, оказывая своеобразное успокаивающее действие на нервную систему.

Девам прекрасно подойдут бальные танцы и зажигательные латиноамериканские танцы. Альтернативой спорту могут служить недалёкие пешие прогулки и восхождение по лестнице на верхние этажи.

## *ВЕСЫ.*

**Самый точный гороскоп** определяющий отношение Весов к еде определяет слово гармония. Весы очень эмоциональный знак, но при этом Весы пребывают в постоянном и непреодолимом поиске гармонии, которую даже при невероятных усилиях очень трудно отыскать. Слово гармония актуально для Весов и в питании. Аппетит этого знака, напрямую, зависит от настроения. Если Весы испытывают сильные переживания, они могут или совершенно забыть о еде, или наоборот, не осознавая съесть очень много. Весы любят интересные и необычные вкусы. Обожают праздничные пикантные блюда. При этом, острая пища Весам не очень подходит. Слабое место Весов – почки. Весы зачастую бывают знаком, очень склонным к полноте, а когда видят что поправились, начинают стыдиться этого, испытывать чувство вины и сразу же пытаются сесть на диету. Диета им мало чем помогает, потому что они очень огорчаются от лишений, которые необходимы в диете, и часто не выдерживают её ритм.

**Подробный гороскоп** питания предусматривает для Весов сбалансированное питание на основе натуральных продуктов с достаточно низким гликемическим индексом. Такое питание способно помочь в регуляции уровня инсулина в крови и помочь Весам начать отличать чувство голода и чувство сытости. А это является необходимым условием в поддержании стройности.

Весы не должны забывать об индивидуальном ритме питания. Стараться питаться три раза в день в одинаковое время, а приемы пищи стараться не пропускать. Ведь не дождавшийся в назначенное время приема пищи организм испугается и в следующий приём постарается увеличить жировой запас.

Весам не рекомендуется переедать в гостях и в праздничные дни. Калорийные закуски и красивые бутерброды не пойдут Весам на пользу. Еда Весов – блюда из рыбы и овощей. Утром прекрасным завтраком будет два вареных яйца.

Весы должны забыть о вегетарианстве. Вегетарианство Весам противопоказано. Главная еда для Весов – рыба, яйца, молочные продукты и мясо. Весы по своей природе худощавы, и им необходим белок для нормального развития мышечной массы.

Весам рекомендуется пить достаточное количество жидкости. А для поддержания физической формы прекрасно подойдет йога и тай-чи.

## *СКОРПИОН.*

Никогда не привлечёт внимание страстного Скорпиона безвкусная еда. Кроме этого они совершенно не обращают внимания, на сбалансированную еду. Этому знаку нужны крайности. Скорпион любит преодолевать препятствия. Когда же его напряжение

ослабевают, Скорпион расстраивается и начинает питаться как придется. При этом с ярко выраженной тенденцией на излишество. Скорпионы достаточно тонкие натуры, часто склонные, по состоянию души к худобе. Но, неправильное, с полным отсутствием балансировки питание и из-за этого нарушение обмена веществ, может запросто привести Скорпиона к появлению лишнего веса. А коварный целлюлит, начинает существенно портить настроение.

Для того, чтобы выглядеть стройно и красиво, **самый точный гороскоп** по питанию рекомендует очистить организм, давно уставший от лишней пищи. Скорпионам следует заняться восстановлением своего обмена веществ. А кроме этого, восстановлением кислотно-щелочного баланса. Для этого Скорпионы должны стараться больше употреблять в пищу овощей и фруктов. Хорошо поможет Скорпионам и ежедневный зелёный чай. Эти компоненты замечательно абсорбируют мучное, жирное мясо, сладкое, и помогают Скорпиону худеть естественным образом.

Кроме этого Скорпионам рекомендуется отказаться от алкоголя или сократить его потребление до минимума. Алкоголь – достаточно сильная бомба и по калорийности и по его способности нарушать обмен веществ. Пейте больше воды, она мягко очищает организм от токсинов.

Скорпиону рекомендуется сбалансировать все свои крайности. **Подробный гороскоп** этого знака указывает на то, что Скорпиону важно соблюдать разумное включение в свой повседневный рацион всех веществ необходимых организму для правильного функционирования.

Кроме правильного питания этому знаку рекомендуется исключить из питания, жаренные и жирные продукты. Вы должны хорошо знать, что эти продукты друзья целлюлита. Лучшим выходом окажется добавить в готовое блюдо немного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового). При этом его не нужно лить на сковородку, а нужно просто капнуть в тарелку. Скорпионы не забывайте – чипсы и фритюр, опасные враги вашей фигуры.

Скорпионам, имеющим железную волю может идеально подойти йога, самбо, карате и дзюдо. Это прекрасно сохранит их форму.

## *СТРЕЛЕЦ.*

Стрельцы по жизни прекрасные оптимисты. Они ценят и понимают различные удовольствия, к которым относиться еда. Они не привередливы, но любят хорошо покушать. Предпочтения Стрельцы отдают блюдам лёгким и простым в приготовлении. Но им очень трудно постоянно одергивать себя при виде сыров, колбас, пирожных и макарон. Сами по себе Стрельцы не терпят лишней, и поэтому ограничить себя в чём-то им достаточно проблематично.

Разрешить все трудности Стрельцов способно питание по времени. Оптимальный вариант – можно всё, но только в строго определённые часы. Хороший завтрак, насыщенный обед, заманчивый полдник и легкий утончённый ужин, позволят организму Стрельцов не запасаться на чёрный день, и всегда чувствовать себя сытыми.

Стрельцам следует свой завтрак сделать сытным и продуманным. Ветчина, несколько кусочков сыра, яйца, масло и хлеб. Не следует ни в чём себе отказывать и тогда в течении всего дня Стрельцы легко смогут избежать жестких приступов голода.

Сложные углеводы помогут Стрельцам избежать переедания в обед. Такие продукты как макароны, крупы и хлеб содержат большой процент клетчатки, а гликемический индекс в них низкий.

Для Стрельцов очень важно научиться готовить простые, но полноценные блюда. Такие блюда не займут много времени и поэтому в итоге окажутся очень вкусными.

**Самый точный гороскоп** будет содержать не только рекомендации по питанию, но и рекомендации по различным видам фитнеса, которые, как правило, совмещаются с различными продуктами. Кроме этого Стрельцам нужно с серьезностью отнестись к

вечерним прогулкам и обратить внимание на такие виды спорта как конный или гребля на байдарке.

## *КОЗЕРОГ.*

**Подробный гороскоп** Козерога связанный с питанием, начинается с осознания того, что, как правило, трудолюбивый Козерог позволяет очень мало удовольствий для себя. По своей натуре все Козероги замечательные кулинары, но предавая маленькое значение пище, они склонны частенько очень длительно перебиваться одними и теми же блюдами. Кроме этого, Козероги, почему то не любят тратить много денег на еду. Зато, попадая в полосу тоски, Козероги способны съесть очень много и при этом без разбору. Они способны очень быстро, не замечая этого, набрать очень большой вес, а потом, придя в ужас от своего отражения в зеркале сесть на жесткую диету. Слабое место Козерогов – их костная система, и из-за этого, диета, которую они выберут, должна иметь оптимальное насыщение кальцием.

Как же поступать Козерогам, чтобы оставаться в прекрасной форме? Во-первых, съесть в день не более 1550-1600 килокалорий. При этом, оставаться благоразумными в правильной балансировке своего питания. Самый лучший вариант – проконсультироваться у хорошего специалиста. Такая консультация позволит Козерогам убирать лишние килограммы правильно, без страха их появления снова.

Козероги могут проявить свой кулинарный талант. Они начнут готовить вкусные и нежирные блюда (на гриле или пару). Можно приобрести книгу по диетическому питанию, которая позволит Козерогам стать более уверенными в основах диетического питания. При заправке салата или сковороды подсолнечным маслом не мешает приобрести мерную ложку, рассчитанную только на 10 грамм. Следить за своим весом Козерогам следует каждую неделю. Это позволит быстренько решить любую неприятную ситуацию, связанную с весом, а не запустить её.

Козерогам подходит ходьба, катание на лыжах и на велосипеде. Выезжая на природу, Козероги быстро избавляются от стресса и восстанавливают хорошее настроение.

## *ВОДОЛЕЙ.*

Этот знак ненавидит рутину и всевозможные установленные нормы. Ему очень сложно питаться размеренно три раза в день и в определённое время. Иногда Водолей ест очень много, а иногда почти ничего не ест. Иногда он просыпается ночью и с удовольствием готовит себе что-нибудь вкусное и питательное. Очень много для креативного Водолея значит красота, с которой будет сервирован стол. Эстетичный вид стола, возбуждает аппетит Водолея больше, чем вкусно приготовленное блюдо. Как правило, несбалансированная еда и ночное переедание в итоге достаточно негативно отражаются на фигуре данного знака.

**Самый точный гороскоп** – это своеобразный удачный план питания. Водолею необходимо совместить насыщение и при этом детоксикацию. Настоящая методика этого питания очень популярна среди знаменитых людей. В свое меню Водолеи могут добавлять проросшие зёрна, сою, экзотические фрукты и биопродукты. Итог – еда должна быть максимально здоровой, а значит максимально натуральной.

Водолею не следует пропускать ужин, чтобы не готовить его ночью. Это не должно быть только одно яблоко. Прекрасно подойдет кусочек тушеного мяса и овощи. А ещё какой либо молочный продукт.

Понятно, что Водолеи не любят жить в принуждении. Но, независимо от этого их организм должен получать энергию из пищи в одно и то же время. Пусть это не будет

посекундное время, но интервалы со сдвигами в несколько минут должны быть достаточно системными и чёткими.

Не забывайте о гармоничной и красивой сервировке стола. Ведь вы знаете, сколько для вас значит видимая красота. И самое главное никаких стрессов во время еды!

Движение для фигуры Водолея очень важно. Привлекательными окажутся степ-аэробика, кросс и йога. Стоит обратить внимание на групповые танцевальные фитнес занятия.

## *РЫБЫ.*

Рыбы по своей натуре, как губка поглощают любые эмоции. Еда для Рыб своеобразный источник их воспоминаний, а не обычный источник энергии. Рыбы заядлые гурманы, поэтому с радостью любят попробовать любое новое блюдо. Хотя, не смотря на это, самым важным для Рыб является компания и красота места, в котором они едят. Рыбы склонны к беспокойству, и эта привычка побуждает их переходить от переедания к полному голоданию. Организм Рыб активно накапливает жидкость, и это свойство, побуждает развитию целлюлита.

Для Рыб подходит придерживаться жесткого режима специального антицеллюлитного питания. А это значит стараться практически исключить сладкое, острое, жирное, солёное. В питание включить большое количество круп и различных овощей. Свои эмоции связанные со вкусом еды следует перенести на качественный подбор продуктов. Тогда отеков будет гораздо меньше, а линии фигуры станут гораздо изящнее.

Для начала следует внимательно присматриваться к употребляемому количеству соли. Ведь она, как ни обидно, но способствует сильной задержке жидкости в теле. Копченая колбаса, чипсы, соленое мясо, блюда из кубиков и пакетиков сыграют с Рыбами очень злую шутку.

Питаться следует лишь до насыщения и больше не есть до следующего приёма пищи.

Самое важное – поработать над эмоциями. И чётко обозначить, какие из эмоций побуждают Рыб выйти в магазин за пирожным? А какие эмоции побуждают открыть холодильник. Осознав это, постараться поработать с ними.

Главное не торопиться. Сходите в душ, прогуляйтесь, почистите зубы или переключитесь на что-нибудь другое. В крайнем случае, выпейте стакан холодной воды.

Рыб расслабляет оптимальная по температуре водная среда. Бассейн с аквааэробикой поднимут Рыбе настроение, а фигуру сделают стройной и соблазнительной.