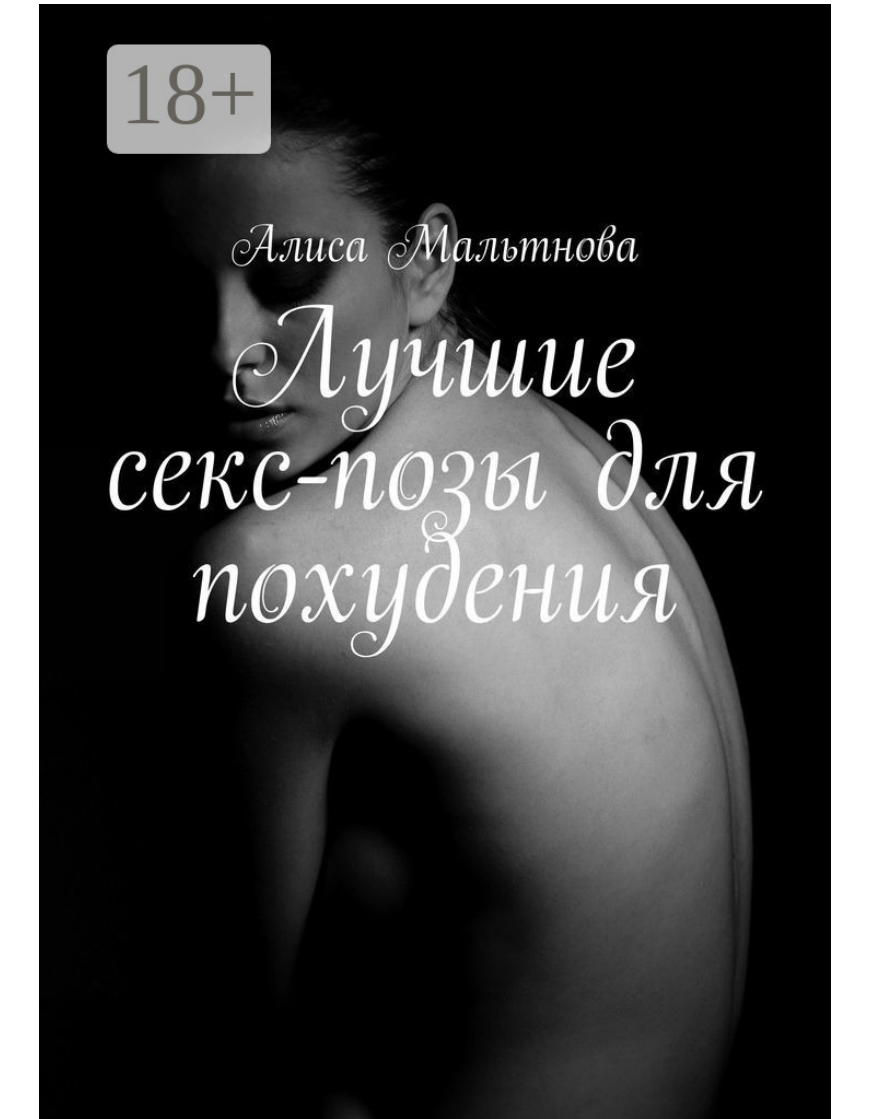


18+

Алиса Мальтнова

*Лучшие
секс-позы для
похудения*



Алиса Мальтнова

**Лучшие секс-позы для
похудения. Популярно о сексе**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50437448

ISBN 9785449818041

Аннотация

В данной книге мы поговорим о различных позах, благодаря которым станет возможным потеря веса. Мало того, что секс – это приятное дело, так ещё и полезное во всех отношениях.

Содержание

Лучшие секс-позы для похудения	5
Женщина сверху	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Лучшие секс-позы для похудения Популярно о сексе

Алиса Мальтнова

© Алиса Мальтнова, 2020

ISBN 978-5-4498-1804-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Лучшие секс-позы для похудения

Одним из самых приятных, лучших занятий считается секс. Кроме того, благодаря сексу, многим женщинам, а также большинству мужчин удаётся похудеть. Куда лучше проводить время, лёжа на диване, занимаясь сексом, чем несколько часов проводить в спорт – зале на беговой дорожке в одиночестве и с бутылкой воды в руках. Не лучше ли будет поваляться, понежиться в тёплой постели с любимым человеком, занимаясь сексом? Во время секса организму приходится попотеть, так как нагрузка производится на все группы мышц. В результате может быть потрачено большое количество калорий, в ходе чего человек сбрасывает немалую массу тела. Похудеть во время секса станет ещё легче, если выбрать для этого соответствующие позиции в кровати и на полу, на стуле и на столе. Теперь стать стройной не составит труда, ведь секс – это и есть главный способ к сбрасыванию веса в любом возрасте.

В данной книге мы поговорим о различных позах, благодаря которым станет возможным потеря веса. Мало того, что секс – это приятное дело, так ещё и полезное во всех отношениях. Посредством взмахов руками, можно накачать бицепсы, а, благодаря наклонам, можно разработать мышцы спины и стать стройнее. Чтобы сбросить более пяти килограммов, нужно усиленно заниматься сексом, выбирая при этом

наилучшие позы. Только активно занимаясь сексом, можно легко потерять вес, а также поправить своё здоровье.

Важно учитывать и то, что сексом нужно заниматься не менее двадцати минут. Только тогда будет заметен какой-то эффект. Чтобы избавиться от ненужных лишних килограммов, лучше всего посоветоваться с диетологом, но не менее продуктивными упражнениями в наше время становятся сексуальные позиции, посредством которых можно избавиться от лишних сантиметров в бёдрах и на талии. У каждой женщины имеются свои проблемные места на теле, но, позанимавшись сексом минут двадцать в день, можно надолго забыть, что такое целлюлит и лишний вес.

Если хорошенько постараться, то о тренировках в зале можно напрочь забыть, ведь теперь есть альтернатива – сексуальные упражнения и позы. Для этого нужно хорошо стараться, чтобы результат оправдал все ожидания. Занятия любовью приносят максимум пользы всему телу человека, ведь во время секса удаётся наиболее сильно расслабиться, отдавшись сполна удовольствию. Учёными отмечено, что наиболее пользы приносит для человека секс, нежели бег, тем самым, сжигается наибольшее число калорий. Не стоит придумывать какие-то неумелые позиции, лучше всего прочитать данную статью, чтобы измениться и похудеть на пару лишних килограмм. В день нужно немного проэкспериментировать, наслаждаясь несколькими позами поочерёдно. Чтобы были проработаны несколько групп мышц, нужно ме-

нять позы. Их должно быть от трёх до восьми в день. Лучшим временем для занятия сексом являются дни после окончания менструации. Для максимального эффекта лучше всего постараться именно в этот период времени. Не нужно слишком усердно заниматься сексом, ведь достаточно всего двадцать минут, делая перерывы, чтобы изменить свой вес. Для правильных занятий сексом важно помнить о том, что для начала нужно быть максимально активным, после чего двигаться медленнее, пока совсем не устанете. Заниматься сексом нужно всегда, но для похудения на пару килограммов достаточно занятий сроком в 2—3 недели. Чем чаще пара тренируется, тем большего эффекта она достигнет.

Женщина сверху

Отличной позой станет позиция, когда женщина располагается сверху. Такая поза считается максимально эффективной и несложной. При этом жир сжигается с невероятной скоростью. Теперь Вы не только станете худой и подтянутой, но и сможете натренировать мышцы спины, живота, мышцы ног и рук. Для этого мужчине нужно лечь на спину, а женщине на него, располагаясь сверху в сидячем положении. В момент секса нужно пробовать напрягать мышцы ягодиц, а также мышцы живота. Если женщина начинает двигаться без помощи рук, похудеть ей станет намного легче, ведь руками мы помогаем задержаться и немного отдыхаем таким образом. Без помощи рук занятия сексом в такой позе станут наиболее продуктивными. В такой позиции наибольшая нагрузка будет приходиться на ягодицы, а также на тело женщины в целом. В позе наездницы работают и мышцы ног, так как ногами в такой позиции приходится упираться об пол, напрягаясь при этом. Поза наездницы напоминает скачки на коне. Данная позиция не является слишком сложной для восприятия, но заставляет все мышцы тела напрячься. Большая нагрузка на ноги будет приходиться в том случае, когда ноги плотно прижаты к телу партнёра. Лучше всего, когда два партнёра худеют одновременно. Двигаясь в позе наездницы, обоим партнёрам удаётся максимально эффек-

тивно напрячь все мышцы туловища, напрячься физически и похудеть. Пресс после нескольких минут в день в такой позе будет становиться намного изящнее и виднее. В позе наездницы не лишним будет попробовать описывать туловищем цифру восемь. Не рекомендуется прыгать. Такая гимнастика обязательно поможет нормализовать Ваш вес. Поза наездницы считается универсальной, ведь каждый человек сможет выполнить несколько простых движений, чтобы её воссоздать. В такой позе возможно достичь оргазма, как мужчине, так и женщине.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.