**ЛИШНИЙ ЖИР НА ЖИВОТЕ**

**Факт: Живот растет от пива**

Если потреблять этот калорийный напиток регулярно, да еще с традиционными **высококалорийными закусками**: чипсами, сухариками и солеными орешками – лишний вес не заставит себя ждать.

**Миф: От «живота» помогают приседания или упражнения на пресс**

Если человек продолжает потреблять больше калорий, чем тратит, и сохраняет лишний вес, подтянутые мышцы так и останутся под слоем жира.

**Факт: Продукты из цельного зерна помогают похудеть в талии**

[Цельнозерновые продукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/tselnozernovye-produkty-vkusnye-i-neobhodimye/)  надолго сохраняют **чувство сытости**.

Кроме того, продукты из цельного зерна стимулируют работу кишечника и борются с [запорами](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/zapor/). Это позволяет **визуально уменьшить** объем живота.

**Миф: Есть специальная диета для избавления от лишнего жира на животе**

Сначала жир уходит с тех мест, где откладывается легче всего. Поскольку у многих людей основные жировые запасы располагаются как раз в области талии, может показаться, что диета действует исключительно на нее.

Переход на здоровое питание и увеличение физической активности сокращает излишки жировой ткани по всему телу, в том числе и на животе.

**Миф: Чтобы уменьшить объем живота, придется каждый день потеть в спортзале**

Всего два с половиной часа активных прогулок в неделю позволяют потерять около двух с половиной сантиметров объема талии за месяц.

**Самое важное**

Большой живот – это последствие неправильного питания и недостатка движения. Избавиться только от «живота» не получится – придется бороться с лишним весом вообще.