



Сегодня, хотим рассказать Вам, **сколько калорий теряется при сексе**.

Проведи ближайшие выходные под знаком наслаждения: вкусная еда, а также изысканные ласки – море удовольствия и никаких калорий, они просто тают!

Фитнес дома такого вида и твоего избранника порадует и форму поддержит! Любовные утехи с любимым не только подарят заряд бодрости, но и отличное настроение. А Вы знаете сколько **калорий теряется при сексе**? Учеными доказана польза для здоровья от таких физических нагрузок. Занимаясь ежедневных секс-тренировками результат не заставит себя ждать: во первых ты станешь обладательницей упругой и нежной кожи, во вторых даже в проблемных местах, мышцы станут подтянутые, а в глазах появится загадочный блеск. А времени на разногласия и мелкие ссоры и вовсе не останется.

Во время занятия сексом теряется от 200 ккал за 20 минут.

Чтобы разбудить ваше либидо, в преддверии интимной близости подавай к столу перепелиные яйца, шампиньоны и устрицы – это известные афродизиаки. Они насытят твоего спутника протеинами, необходимыми для бурной ночи. Овощи фрукты так же прекрасно подойдут: сельдерей, брокколи, зелень петрушки, авокадо и все цитрусовые. Приготовь возбуждающий чай. Смешай по щепотке кардамона, имбиря и мускатного ореха, 3 гвоздички. Разотри все в ступке, вари 10 минут. Настаивай до вечера. Используй как заварку.

Суббота. Перед нагрузками надо подготовить свое тело для получения высшего удовольствия. Сидя на коленях, ягодички на пятках, делай приподнимания опускаясь справа и слева от стоп, касаясь ягодичками пола. Повтори 15 раз. Очень хорошо

Сколько калорий теряется при сексе

Автор: Administrator
06.04.2014 16:57

действуют упражнения Кегеля, что укрепляют мышцы, отвечающие за любовное удовольствие: надо напрягать мышцы промежности так, вроде ты хочешь задержать мочеиспускание. Это упражнение можно делать везде и всегда, так как напрягаются внутренние мышцы, а их не видно.

Воскресение. Отправьтесь с любимым на прогулку. Можете зайти в ближайшую кафешку чтобы выпить по бокальчику пива. Ведь пиво – это сильное возбуждающее средство, еще оно оказывает бодрящее и веселящее действие, но не забывайте о чувстве меры! К пиву закажите ассорти из разных видов сыра (очень вкусные сорта: монстера и конте, камамбер), а так же оливки и маслины – они так же пробуждают желание. Романтический уикенд завершите страстным сексом. Позу выбери такую, в которой ты наверняка достигнешь оргазма.

Также вам может захотеться испробовать что-то необычно-акробатическое, тогда вы потратите еще больше калорий занимаясь таким фитнесом дома.

Но вот мы и заканчиваем нашу статью Сколько калорий теряется при сексе

Теряйте калории с удовольствием:)

Читайте также: [Лечение хитозаном](#) и [Продукты пчеловодства и их применение](#)