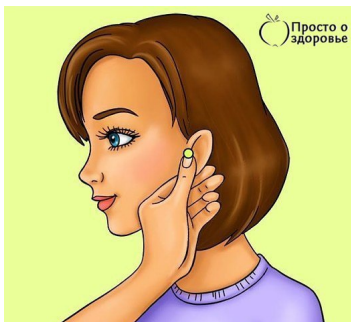


Точечный массаж - это не шарлатанство, и не что-то древнее и непонятное, а полноценная медицинская технология. Иглокалывание и точечный массаж помогают людям решить их проблемы со здоровьем уже несколько тысяч лет!

Если кратко, то логика тут в том, что каждый орган нашего тела напрямую связан с определенными точками на теле с помощью энергетических каналов. Поэтому если вы хотите улучшить работу каких-то внутренних органов, то нужно лишь найти правильную для них точку и регулярно массировать ее.

В этом списке мы расскажем о точках, стимуляция которых поможет вам похудеть. Практика -проверенная: ей тысячи лет!

1. Точка на ухе.



Массаж этой точки обеспечивает ускорение метаболизма. Это значит, что он поможет вам похудеть во всех частях тела!

Массировать ее нужно большим пальцем, применяя во время всего процесса примерно

одинаковое давление. Повторяйте эту процедуру два раза в день, по 3 минуты за раз.

После процедуры вы заметите, что в вашем теле будто стало больше энергии. Также снимает неприятные симптомы усталости с рук, плечей и стоп.

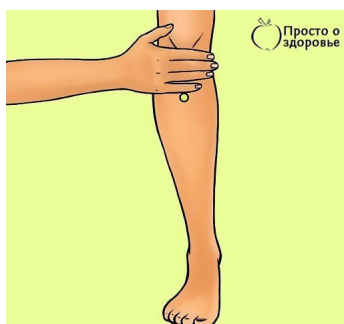
2. Точка на лице.



Эта точка расположена аккуратно между вашей верхней губой и носом. Находится она ровно посередине этого "желоба". Стимулировать ее нужно дважды в день, по 5 минут за раз.

Такой массаж помогает контролировать чувство голода и беспокойство. Если вы чувствуете, что переедаете во время стрессов, то это упражнение - специально для вас!

3. Точка на ноге.

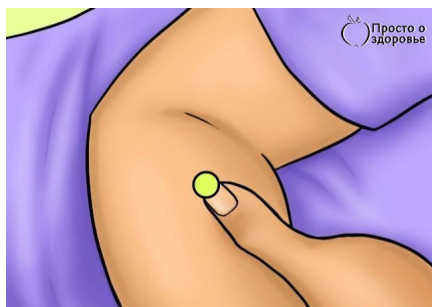


Эта точка является одной из самых используемых в акупунктуре. Она не только улучшает пищеварение, но и помогает подавить воспалительные процессы в теле. Также известно, что она облегчает менструальные спазмы.

Находится она ровно посередине голени, на 5 см ниже коленной чашечки. Массируйте эту точку сильными круговыми движениями по 2 минуты каждый день. Так вы гарантируете для себя здоровое состояние желудка.

Только убедитесь, что при нажатии ощущаете легкий дискомфорт или даже легкую ноющую боль. Иначе нужного эффекта не добьетесь!

4. "Рычаг".



Это ключевая точка на теле, через которую проходят все меридианы вашей внутренней энергии. Стимулируя ее, вы избавляете тело от избыточного тепла и влаги и способствуете улучшению работы кишечника.

Стимулируйте эту точку в течение одной минуты по меньшей мере один раз в день

5. Точка на лодыжках.



Это точка расположена в 5 см от лодыжки с внутренней стороны ноги. Давите на нее средним пальцем на протяжении 1 минуты раз в день. Дышите медленно, глубоко.

Если вы согласитесь на всю эту рутину, о которой мы рассказали, и будете придерживаться графика, ваш метаболизм станет быстрее. Как следствие, вы будете намного энергичнее в течение дня, а лишний жир начнет потихоньку перерабатываться, а не продолжать накапливаться. Если вы последуете нашим рекомендациям, то станете здоровее, сможете контролировать свой аппетит и начнете совсем по-новому смотреть на жизнь!

Тэги: [на](#) , [что](#) , [вам](#) , [поможет](#) , [то](#) , [во](#) , [лет](#) , [если](#) , [нужно](#) , [вы](#) , [тела](#) , [теле](#) , [масса](#)
[ж](#)
[сировать](#) , [ма](#)
,
[точечный](#)