Введение.

В современном мире люди стали чаще сталкиваться с такими проблемами, как лишний вес и ожирение. Но на спорт не всегда остаются время и силы. Существует мнение, что массаж без увеличения физической нагрузки и изменения питания не эффективен для уменьшения количества подкожного жира.

Проблема исследования заключается в том, что в наше время не всегда есть мотивация и достаточного количества времени для тренировок. Целью данного исследования является выяснение эффективности массажа пресса для сжигания жира.

Задачи исследования:

* Изучить технику массажа;
* Выявить изменения;
* Узнать действенность данной техники;

Основными методами исследования являются: анализ, сравнение, эксперимент. Предметная область исследования – биология, физическая культура.

В ткачестве объекта исследования выступает массаж. А предметом исследования является влияние массажа на расщепление жира.

Гипотезу можно сформулировать следующим образом: массаж на пресс может помочь справиться с жиром на животе и другими проблемами, из-за которых плохое самочувствие становиться частью жизни людей. В ходе работы я хочу узнать, как будет влиять массаж на сжигание жира на животе, какие изменения будут после курса массажа. Необходимо понять, помогает ли массаж или достаточно придерживаться основных правил в питании и соблюдать распорядок дня.

Содержание.

Введение

Глава 1. Теоретическая………………………………………………….

1.1. Проблемные зоны…………………………………………………..

1.2. Работа над проблемными зонами…………………………

1.3. Уход за кожей………………………………………………………….

Глава 2. Практическая……………………………………………………

2.1. Анализ проведённой работы и подведение итогов…………………………………………………………………………....

Заключение……………………………………………………………………

Список используемой литературы и источников…………