

Ольга Дан

Лифтинг-гимнастика для бедер и ягодиц



Ольга Дан

Лифтинг-гимнастика для бедер и ягодиц

Предисловие

У вас проблемы? Вы хотите об этом поговорить?

Да, у нас много проблем!

Завал на работе, а тут еще ребенок сообщает, что вас вызывает в школу «англичанка», а муж звонит и говорит, что он сегодня с друзьями идет в спорт-бар болеть за любимую команду. А ваша мама позвонила и наговорила обидных слов по тому поводу, что ее, мать родную, вы забыли, не звоните и не заходите, а свекровь устроила сцену из-за ее любимого блюда, которое разбил кто-то из домочадцев.

Да, проблем у нас много. А помимо этих бытовых затруднений, которые выбивают из колеи, еще есть проблемы с внешностью.

Нет, мы, конечно, одна другой краше и лучше, вне всяких сомнений! Мои дорогие читательницы, говорю вам по секрету и шепотом: да, мы все прекрасны, но... в одежде. Многие из нас действительно довольны своим телом? Единицы! Многие не собираются садиться на диету перед очередным отпуском или перед открытием купального сезона? Единицы!

Кто же всему виной? Нет-нет, конечно, не мы, красотульки! Мы, придя с работы, падаем на диван от усталости и не можем заставить себя уделить своему телу 10 минут в день, чтобы оно стало более упругим. Мы, набегавшись за день, вечером или ночью все-таки добираемся до холодильника и тут уж отводим душу по полной! Мы, после того как перед сном приняли душ, ленимся увлажнить свою кожу косметическим молочком или кремом. И вот результат: 52-й размер, все плохо, жизнь не удалась. Так кто же виноват, если не мы? А виноваты наши проблемные зоны! У 90 % женщин этими зонами являются талия, бедра и ягодицы.

На какие части женского тела мужчины сразу обращают внимание? Эту поэзию про «зеркала души» вы оставьте для прошлого века! Простите меня за прозу жизни, но мужчины обращают внимание на самые «выдающиеся» части женского тела – грудь и попу. В книге «Лифтинг-гимнастика. 10 минут в день – на 10 лет моложе» я подробно описала лифтинг-комплекс для декольте и бюста. Теперь настал черед проблемных зон. В этой книге вы найдете самые лучшие лифтинг-программы для талии, бедер и ягодиц, полезные советы по уходу за кожей, эффективные диеты.

Что ж, теперь вы знаете, кто виноват. А что вам делать с этим виновником, решайте сами. Но знайте, что самые эффективные методы борьбы с вашими проблемными зонами собраны именно в этой книге!

Часть I. КРАСОТА ТРЕБУЕТ НЕ ЖЕРТВ, А УХОДА!

Дорогие мои читательницы! В первой части книги собраны самые полезные сведения о том, как при помощи косметических и народных средств вы можете улучшить внешний облик своих проблемных зон. Как подобрать нужные средства? Какие из них наиболее эффективны? На эти вопросы вы найдете действительно исчерпывающие ответы!

Кожа – это тоже... орган!

От чего зависит наше первое впечатление о человеке? Да, одежда играет важную роль, она бросается в глаза, по ней встречают. Но вы же общаетесь с людьми, что называется, «глаза в глаза»! На наше восприятие того или иного человека влияет состояние его кожи. Не зря же барышни с идеальной кожей практически не пользуются косметикой. Это просто не нужно. Красивая здоровая кожа – это уже само по себе украшение. Да, мы стараемся следить за кожей лица, покупаем кремы для рук. Но этого мало, нужно следить за кожей всего тела! Да-да, с ног до головы! Чтобы потом весной не бежать в солярий и не пытаться «прикрыть» искусственным заггаром неровности кожи, растяжки на бедрах, целлюлит и другие неприятные вещи.

Вот вы все читаете: «уход за кожей», «средства для кожи» и т. д. Давайте познакомимся с нашей кожей поближе. Как вы думаете, что такое кожа? Кто-то скажет, что это защитная оболочка, кто-то вспомнит что-то про ткани. На самом деле кожа – это, орган. Это самый большой орган тела, постоянно растущий изнутри, обладающий разнообразными функциями и теснейшим образом связанный со всем организмом. Благоприятные и неблагоприятные факторы внешней среды влияют на организм, вызывая соответствующие реакции прежде всего у кожи.

Вы думаете, что только ящерицы могут похвастаться чудесами регенерации? Отнюдь нет, кожа сама заживает большинство своих ран. Царапины, порезы постепенно затягиваются, от многих из них не остается и следа.

Еще одна замечательная способность нашей кожи – она способна вырабатывать витамин D, необходимый для правильного развития костей. Наша кожа контролирует уровень испарения жидкости из тела. Она выводит из организма вредные вещества, защищает от внешних воздействий.

Почему косметические процедуры лучше всего проводить в утренние часы? Да потому что в течение дня кожа обновляется неравномерно. Наиболее сильная регенерация кожных клеток происходит в ранние утренние часы и сразу после полудня. А значит, после пилингов, чисток, скрабирования кожа быстрее восстановится рано утром или после полудня.

Анатомический справочник сообщает о коже следующее.

«Общая площадь кожного покрова 1,5–2 м², толщина его колеблется на разных участках тела от 0,5 до 4 мм, масса всей кожи примерно 3 кг. Кожа участвует в регуляции температуры! тела, обменных, защитных и выделительных

процессах, в обмене веществ, особенно в водно-солевом обмене. В течение суток через кожу выделяется около 500 мл воды, что составляет 1 % от ее количества в организме. Через потовые железы выводятся различные соли и продукты белкового обмена. Кожа дышит, поглощая кислород и выделяя углекислоту. По интенсивности водного, минерального и газового обмена кожа лишь немногим уступает печени и мышцам».

Основными функциями кожи (помимо красоты, конечно) являются *защитная* и *сигнальная*. Если с защитной функцией все более-менее понятно, то кому и для чего сигнализирует наша кожа? Сигнальная функция обеспечивается многочисленными чувствительными нервными окончаниями – рецепторами, расположенными во всех слоях кожи. С их помощью мы воспринимаем давление, холод, тепло, боль, прикосновение. На отдельных участках кожи на 1 см² ее поверхности приходится до 200 болевых, 12 холодовых, 2 тепловых и 25 реагирующих на давление окончаний. Кожная чувствительность играет важнейшую роль во взаимодействии организма с внешней средой, позволяет избегать ранений, ожогов, обморожений.

Наша кожа – субстанция слоистая. *Эпидермис* – самый верхний слой кожи. Толщина его колеблется от 0,03 до 1,5 мм (на ладонях и подошвах она больше). В эпидермисе различают поверхностный роговой слой, представленный плотно прилегающими друг к другу погибшими клетками, которые постоянно слущиваются и заменяются новыми. Этот слой выполняет защитную функцию. Именно он встает на пути негативного влияния на организм различных факторов. Это своего рода барьер, защищающий нас от вредных биологических, физических, а также механических воздействий. Особенности строения эпидермиса обеспечивают эластичность, упругость и прочность, а высокие регенеративные (регенерация – способность к самовосстановлению) свойства способствуют быстрому восстановлению при малейших повреждениях.

Эпидермис, в свою очередь, состоит из пяти слоев. В каждом из них происходит регенерация, при этом кожа непрерывно обновляется. Полное обновление клеток эпидермиса происходит в течение 26–28 дней.

Между эпидермисом и *дермой* (то есть самой кожей) существует пограничная зона. Дерма состоит из переплетающихся между собой волокон, основные из которых – *эластиновые* и *коллагеновые* (эластин и коллаген – основные структурные белки кожи). Именно они обеспечивают коже упругость, способность возвращаться в прежнее состояние после растяжения. Дерма включает два слоя. В глубоком слое располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, мышцы, а также потовые и сальные железы и волосы.

Самый глубинный слой кожи – *гиподерма* (подкожная жировая клетчатка), она располагается под дермой и служит своего рода подкладкой. На разных участках она имеет неодинаковую толщину, этим объясняется округлость форм человеческого тела. Роль гиподермы очень велика.

Она предохраняет организм от чрезмерного охлаждения, защищает от внешних раздражителей, травм. В гиподерме размещены те «закрома», в которых откладываются запасы жира, расходуемого в случае болезни, голода, беременности.

Отсюда вывод: цель косметики не только в том, чтобы сделать кожу красивой. Косметические средства призваны не ослабить, а усилить защитные функции кожи. Нужно сказать, что кожа не различает, что для нее полезно, а что вредно. Она на всякий случай защищается от любого воздействия. Поэтому ни одно косметическое средство кожа просто «не пускает» глубже эпидермиса. Исключение делается только для растворов минеральных солей.

Правда, кожу можно обмануть. Можно ввести в косметическое средство специальные вещества – энхансеры (от англ. *enhance* – улучшать), которые разрушают природную защиту кожи и позволяют косметическому средству проникнуть глубже. Но стоит ли идти на такие жертвы?

Большинство органов нашего тела состоит из живых клеток, поэтому эффект от любого (в том числе и лекарственного) воздействия на эти органы можно представить как сумму реакций отдельных клеток. С кожей ситуация несколько иная. Кожа – это совокупность живых клеток, межклеточного вещества (оно занимает довольно большой объем) и неживых клеток (роговых чешуек). Существенное изменение функционирования кожи может быть достигнуто только через изменения в живых клетках, причем процесс этот довольно длительный.

Воздействуя на неживые клетки и на внеклеточное вещество, можно добиться временного изменения внешнего вида кожи (например, насыщение внеклеточного вещества дермы влагой приведет к разглаживанию кожи и повышению ее упругости, а отшелушивание мертвых чешуек с поверхности кожи осветлит ее). В свою очередь, изменение состояния внеклеточного вещества и слоя неживых клеток могут сказаться на деятельности живых клеток. Тогда кроме временного эффекта, который можно наблюдать сразу после воздействия, в коже будут происходить медленные изменения, результат которых проявится спустя длительное время.

Нанося на кожу косметику, мы часто наблюдаем немедленный эффект. При этом отсроченные результаты воздействия ускользают от нашего внимания. Проследить их самостоятельно практически невозможно. Во-первых, они могут проявляться спустя недели и даже месяцы. Во-вторых, количество веществ, которые мы за это время успеем нанести на кожу, слишком велико, чтобы связать изменения кожи с каким-то конкретным кремом или лосьоном. Поэтому надо знать, какие из эффектов могут быть вызваны воздействием на живые клетки, а какие – воздействием на другие структуры кожи. Важно не поддаваться иллюзиям и задумываться над тем, на что реально способна косметика.

Если лифтинг, то щадящий!

Что такое лифтинг?

Этот термин уверенно вошел в нашу повседневную жизнь. Реклама, которую мы смотрим по телевизору, регулярно сообщает нам о разных новинках в сфере косметической продукции, которые обладают омолаживающим и подтягивающим воздействием.

Лифтинг – это подтяжка. Она достигается как с помощью кремов, различных косметических процедур, так и посредством оперативных вмешательств пластической хирургии. Насколько эффективны все вышеперечисленные средства? Конечно, все зависит от состояния вашей кожи. Тут надо учитывать множество факторов. Сами понимаете, что курение и переизбыток алкоголя обезвоживают кожу, а восьмичасовой сон, напротив, помогает коже восстановиться после тяжелого трудового дня.

Лифтинг-кремы

Как вы боретесь с возрастными изменениями? На этот вопрос 70 % женщин ответят, что покупают лифтинг-кремы. Очень часто, взглянув на баночку, мы воспринимаем только информацию о стране-производителе, о том, что это за средство и как его применять. Состав крема осмысливается очень редко.

Давайте выясним, что же входит обычно в состав лифтинг-средств.

Основными ингредиентами являются *линоленовая кислота, токоферола ацетат, бета-глюкан, витамины Аи С, УФ-фильтры*.

- *Жидкий парафин* или *минеральное масло* оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие.
- *Экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты* имеют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие.

- *Бета-глюкан* стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи и увлажняет.
- *Токоферола ацетат* имеет антиоксидантное действие.
- *Сыворотка с альбумином* улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее воздействие.
- *Гиалуроновая кислота* и *мочевина* увлажняют.
- *Ретинола ацетати* *ретинола пальмитат* способствуют процессу обновления клеток.
- *Лецитин* обладает защитными свойствами.
- *Масло сладкого миндаля* питает кожу.
- *Экстракт кокоса*, содержащий липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу.
- *Пчелиный воск*, *масло масляного дерева* смягчают и питают кожу.
- *Озокерит* обладает смягчающими и тонизирующими свойствами.
- *Экстракты панама-дерева и колбасного дерева* способствуют повышению плотности кожи.
- *Экстракт розмарина* снимает красноту, укрепляет, защищает, предохраняет от агрессивного действия свободных радикалов.
- *Альбумин* оказывает укрепляющее и регенерирующее действие.
- *Токоферола ацетат* (масляная форма витамина Е) проникает в глубокие слои эпидермиса, обладает витаминной активностью.
- *Экстракт моркови* оказывает регенерирующее и омолаживающее воздействие.
- *Глицерин* *алантоин* обладают смягчающими и влаго-удерживающими свойствами.
- *Экстракт алоэ* обнаруживает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и успокаивающее действие.
- *Экстракт камелии китайской* обладает бактерицидными, противовоспалительными и смягчающими свойствами.
- *Глутаминовая кислота* и *глицин* оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие.
- *Винная кислота* обладает отбеливающими и увлажняющими свойствами.

Конечно, не все вышеуказанные ингредиенты обязательно содержатся в лифтинг-средствах. Однако именно благодаря им кремы оказывают регенерирующее действие, разглаживают кожу и препятствуют возникновению морщин. Так зачем же делать зарядку, заниматься аэробикой, ходить в бассейн? Может быть, достаточно намазать лицо кремом, и дело в шляпе – молодей себе? Весь фокус в том, дорогие мои читательницы, что, во-первых, к большинству лифтинг-средств наблюдается очень быстрое привыкание, поскольку они на 80 % состоят из ненатуральных компонентов. Во-вторых, очень трудно подобрать крем, который оптимально подойдет именно вашей коже. В-третьих, хорошие лифтинг-кремы стоят дороговато, не у всех наших соотечественниц есть возможность приобрести такие средства.

Поэтому что нам остается? Не лениться и использовать то, что под рукой.

Между прочим, последние исследования американских ученых показали, что даже высокая цена крема не гарантирует омолаживающий эффект. Были протестированы средства стоимостью от 15 до 500 долларов. Наиболее эффективным оказался крем за 19 долларов.

Природные лифтинг-средства

Природа, дорогие мои читательницы, совершенна. Для нас с вами она создала натуральные лифтинг-средства. Состояние кожи очень сильно зависит от того, как мы питаемся, какие витамины поступают в наш организм.

Как нужно питаться, чтобы продлить молодость кожи? Прежде всего, необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие антиоксидантные компоненты. Именно они

защитят кожу от пересушивания, окисления, повысят ее тонус и будут препятствовать вредным воздействиям окружающей среды. Для этого нам необходимо есть овощи и фрукты. Кроме того, повышают защитные функции кожи различные жиры, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, орехах, растительных маслах.

Нам нужно научиться быть внимательными к самим себе. Вдруг вам не хватает каких-нибудь витаминов, особенно таких важных для нашей красоты, как А, С, В и Е?

Витамин А

По названию этого витамина можно понять, что он был открыт первым, поскольку его назвали первой буквой алфавита. Человечеству он известен с 1920 года. Его отличает то, что он не растворяется в воде. Если вы решите подвергнуть фрукты и ягоды, богатые витамином А, тепловой обработке, то знайте, что до 35 % этого витамина теряется при варке и консервировании. Этот витамин также разрушается при длительном хранении на воздухе ягодного сырья или выжатого сока.

Если вашему организму не хватает витамина А, вы поймете это по следующим симптомам:

- ломкие, медленно растущие ногти;
- сухие ломкие волосы;
- сухая дряблая кожа;
- отсутствие аппетита;
- ослабленный иммунитет;
- ослабление зрения;
- нарушения процесса роста;
- бесплодие.

В состав витамина А входит незаменимое для здоровой жизнедеятельности нашего организма вещество – каротин. Исследования показали, что высокое содержание каротина в повседневном питании является прекрасной защитой от рака.

Французские ученые настаивают на каждодневном употреблении соков с высоким содержанием каротина: по данным исследований, каротин является источником молодости. Он сохраняет жизнь и здоровье молодых клеток нашего организма. Различные вредные вещества и свободные радикалы бессильны, если на страже вашего здоровья стоит каротин! Французские ученые подметили, что люди, у которых клетки насыщены этим веществом, значительно дольше остаются молодыми. Если в крови человека присутствует достаточное количество каротина, то происходит активное уничтожение свободных радикалов, которые несут нам болезни, старость и смерть.

Существуют нормы употребления витамина А: для женщин дневная потребность составляет 800 мкг в день, для мужчин – 1000 мкг, для детей – 400 мкг, для подростков – 700 мкг.

Я приведу список продуктов с высоким содержанием витамина А и каротина в порядке убывания концентрации в них каротина: *морковь, шпинат, тыква, абрикосы, зеленая листовая капуста, ананасы, черная смородина, бананы, арбузы, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа*. Кроме того, источником витамина А являются *жирная рыба, сливочное масло, молоко, печень, яйца*.

Витамин С

Это самый сильный антиоксидант. Благодаря ему ткани нашего организма эластичны. Он помогает очищать организм от различных ядов – сигаретного дыма, углекислого газа и т. д.

При недостатке витамина С могут быть заметны следующие симптомы:

- кровоточивость десен;

- выпадение зубов;
- легкость возникновения синяков;
- плохое заживление ран;
- вялость;
- выпадение волос;
- сухость кожи;
- раздражительность;
- общая болезненность;
- суставная боль;
- ощущение дискомфорта в желудочно-кишечном тракте;
- угнетенное состояние.

Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что молодой организм лучше усваивает витамин С, чем пожилой, поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается. Доказано, что противозачаточные средства понижают уровень витамина С в крови и повышают суточную потребность в нем.

Витамин С содержится в следующих продуктах: *перце красном сладком, перце зеленом сладком, цветной капусте, редисе, белокочанной капусте, томатах, редьке, репе, салате, огурцах, картофеле, моркови*. Лучшие источники этого витамина – *черная смородина и цитрусовые*.

Витамин В

Правильнее сказать, что это не витамин, а целая группа витаминов.

Они также незаменимы для нашего организма. Витамины этой группы дают энергию клеткам тела, они ответственны за жировой и углеводный обмен. У всех витаминов группы В много общего, поэтому их часто рассматривают в комплексе.

Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что витамины группы В растворимы в воде, поэтому они быстро вымываются с мочой, а значит, запасы этих витаминов нужно постоянно пополнять. Витамины В лучше всего усваиваются при тщательном пережевывании пищи. Идеального усвоения можно добиться, употребляя овощные соки.

Многие из нас очень нуждаются в витаминах группы В. Если их употреблять в достаточном количестве, то это незамедлительно скажется на желудочно-кишечной системе, состоянии кожи и волос, ротовой полости и печени, а также будет способствовать восстановлению издерганной семейными и рабочими хлопотами нервной системы.

Витамины группы В активно влияют на процесс обмена веществ, поэтому они крайне необходимы нашему организму.

Отмечу симптомы нехватки витаминов группы В:

- раннее поседение;
- выпадение волос;
- ломкость ногтей;
- вялость;
- психическая неуравновешенность;
- депрессия;
- повышенное содержание холестерина в крови.

Витамин В₁ (тиамин) содержится в следующих продуктах: *ананасах, арбузах, апельсинах, сливах, спарже, капусте брокколи, брюссельской капусте, цветной капусте, картофеле*.

Витамин В₂ (рибофлавин) есть в *белокочанной капусте, луке-порее, помидорах, ананасах, черноплодной рябине, красной рябине, орехах*.

Наличием витамина В₃ могут похвастаться *огурцы, морковь, шпинат, брюссельская капуста, арбузы, бананы и земляника*.

Витамин В₆, активно влияющий на правильный обмен веществ, есть в *кочанном*

салате, белокочанной капусте, моркови, картофеле, яблоках, малине и грейпфрутах.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) обнаружен в *салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжовнике.*

Витамин Е

Этот витамин был открыт в 1922 году. Ученые выяснили, что он положительно влияет на репродуктивную функцию. Позже было доказано, что витамин Е помогает удалять из организма свободные радикалы. Его справедливо называют витамином красоты. Некоторые болезненные симптомы укажут вам на нехватку витамина Е:

- ухудшение зрения;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- психические и нервные расстройства;
- заторможенность;
- бесплодие;
- медленное заживление ран.

Витамин Е помогает сохранить организму молодость, повысить устойчивость к различным инфекциям. Токоферол содержат следующие продукты: *растительные масла, орехи, авокадо, ежевика, красная рябина, облепиха.*

Аквалифтинг

Старение всегда было для людей проклятием. Человек не должен беспомощно ждать, когда его тело состарится и потеряет жизненную энергию. Все мы пытаемся замедлить этот процесс с помощью различных методов.

Так как тело человека почти на 70 % состоит из воды, ученые сосредотачивают свое внимание на роли последней в старении. Вода остается самой таинственной жидкостью на Земле, и день ото дня мы открываем все новые ее секреты.

Большинство ученых считают, что процесс старения начинается сразу после рождения. Любой организм производит отходы своей жизнедеятельности, от которых он должен полностью избавляться. Если этого не происходит, отходы, остающиеся в теле, становятся ядовитыми, и образуются токсины.

Французский физик Алексия Каррель (*Alexia Carrel*) открыл, что клетка бессмертна – при условии, если клеточная жидкость пополняется, а отходы эффективно удаляются, она может жить вечно. Чтобы доказать это, другой ученый, Д. А. Кэмелл (*D.A. Camell*), в течение 28 лет поддерживал работу сердца цыпленка! Он добился этого, поместив сердце в щелочной раствор, который менял каждый день. Благодаря этому внеклеточные жидкости могли сохранять неизменный уровень концентрации, а так как раствор каждый день менялся, отходы полностью удалялись.

Поскольку тело человека на 70 % состоит из воды, легко понять, что она играет важную роль в удалении отходов. Вода – сильный растворитель, она разносит различные вещества, необходимые организму, такие как минералы, кислород, питательные вещества, водные продукты и т. п. Поэтому можно сделать вывод, что секрет сохранения молодости заключается в том, чтобы пить воду в правильном количестве и должного качества.

Сан Ван (*Sang Whang*) в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противоестественно и его можно полностью остановить, если употреблять качественную воду.

Косметологи считают, что старение начинается с кожи, поэтому советуют увлажнять ее различными кремами, лосьонами, маслами. Но поверхностное увлажнение не заменит увлажнение изнутри. Кожа обладает способностью выделять испарину и пот, чтобы регулировать температуру тела. Поэтому обезвоживание сказывается прежде всего на нашей коже. Кожа сначала становится сухой и матовой, то есть превращается в прекрасную

платформу для образования морщин. Затем ухудшается ее капиллярное кровообращение, которое должно придавать ей здоровый цвет. Поэтому очень часто мы встречаем не по годам состарившихся женщин, которые пытаются поправить свое положение при помощи пластической хирургии.

Если вы обратите внимание на телерепортажи с различных светских раутов, то увидите, что все чаще и чаще в руках у наших светских львиц можно заметить не бокал шампанского, а стакан с водой. Поверьте мне, эти женщины знают, как продлить молодость! Они стараются прятать лицо от солнечных лучей и пить больше воды. Ведь именно ветер и солнце – два фактора, усиливающие потерю воды с поверхности кожи.

У мужчин кожа грубее, чем у женщин, поэтому она менее восприимчива к обезвоживанию. К тому же, чтобы поддерживать рост волос на лице, мужские гормоны активнее питают кожу лица кровью. Но и это не спасает мужчин от морщин.

Вы, вероятно, догадывались, что самым большим раздражителем кожи являются моющие средства. Поэтому и рекомендуют работать с ними в защитных перчатках. Еще страшнее остатки стирального порошка на плохо выполосканном белье, так как порошок при взаимодействии с потом может вызвать контактный дерматит и крапивницу.

Итак, сколько же воды необходимо употреблять, чтобы омолаживать себя по системе аквафитинга?

Количество воды зависит от веса нашего тела. Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 л воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды нужно при вашем весе.

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду надо пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит здоровью, так как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины многих заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.

Чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

1. Сразу после подъема надо выпивать 300 мл воды (приблизительно 1 стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта, а также будет способствовать своевременному удалению отходов.
2. Еще 300 мл воды нужно выпить за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела. Как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.
3. В следующий раз воду (300 мл) нужно пить за час до второго завтрака, который обычно имеет место в 12 часов. Воду не следует пить во время второго завтрака или сразу после него – необходим перерыв как минимум в 2,5 часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были в концентрированном виде, дабы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Это также избавит от ощущения тяжести, дискомфорта, раздутого живота после ленча.
4. Через 2,5 часа после второго завтрака нужно выпить еще 300 мл воды.
5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить немного воды по потребности.
6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время обеда или сразу после него. Выдержав после обеда 2,5 часа, можно перед отходом ко сну выпить еще 300 мл воды.

Если вы желаете, чтобы питье воды приносило пользу вашему здоровью, омолаживало не только кожные покровы, но и весь организм целиком, вам абсолютно необходимо

следовать вышеуказанной схеме.

Солевые ванны

Ученые утверждают, что солевые ванны – это водный электролит. Принимая такую ванну, наш организм использует электроны с высоким уровнем кинетической энергии. Поскольку соленая вода является токопроводящей, она в избытке насыщена электронами. Организм может заряжаться этими электронами через акупунктурные точки. В солевой ванне приходит в норму общий заряд организма, а это способствует снятию напряжения – как физического, так и психического. Такие ванны омолаживающе влияют на организм и особенно на кожу.

Правила приема солевых ванн

- Для ванн используется либо каменная морская соль, либо специальная соль для лечебных ванн.
- Температура не должна превышать 40 °С.
- В солевые ванны можно смело добавлять хвойный экстракт.
- Солевые ванны принимают в течение 15–20 минут через день или два дня подряд с перерывом на третий день.
- Рекомендуемый курс составляет 12–14 дней.

Противопоказания к применению солевых ванн

- хронические заболевания;
- обострения воспалительных процессов;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания мочеполовой системы;
- злокачественные новообразования;
- доброкачественные новообразования;
- кровотечения;
- туберкулез;
- болезни крови;
- инфекционные заболевания;
- глаукома;
- мокнущая экзема;
- вторая половина беременности;
- тромбофлебит;
- венозная недостаточность;
- почечная недостаточность;
- повышенная чувствительность кожи к соли.

Тонизирующие ванны

- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С. Растворите в воде 500 г морской соли, добавьте 12 капель йода, можно добавить 10 капель эфирного масла чайного дерева. Принимайте ванну 20–30 минут. Рекомендуется сделать 15 ванн, затем прервать курс на 5 дней, после этого надо чередовать курсы с перерывами.
- Наберите полную ванну воды с температурой 35 °С. Растворите в ней 1 кг морской соли и 100 г хвойного экстракта. Принимайте эту ванну по мере необходимости не больше 15 минут.
- Наберите полную ванну, растворите в ней 1 кг поваренной соли, 10 капель йода, 10 капель эфирного масла кедра. Принимайте ванну 15 минут.
- Необходимо пройти курс из 10 ванн, затем сделать перерыв на 5 дней и далее продолжать такое чередование.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать

35 °С. Разведите в воде 1 кг соли и 10 капель йода. Принимайте в течение 15 минут.

Ванны, улучшающие цвет и состояние кожи

- Наберите полную ванну теплой воды, растворите в ней 2 кг морской соли, 50 г хвойного экстракта и 6 капель эфирного масла лаванды. Принимайте ванну до тех пор, пока не остынет вода. Курс лечения – 15 ванн, затем можно сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс лечения.

- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в ней 1,5 кг морской соли и 150 г хвойного экстракта. Принимайте ванну 20–30 минут. Курс лечения – 15 ванн. После этого можно сделать перерыв на 1 неделю, затем курс продолжить.

- Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 35–37 °С. Растворите в воде 2 кг морской соли, 1/2 кг соды, добавьте 6 капель йода. Принимать ванну 10 минут. Курс лечения составляет 15 ванн. После этого сделать перерыв на 5 дней, затем можно повторить курс.

- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С. Растворите в ней 1,5 кг морской соли, добавьте 10 капель йода и 10 капель масла чайного дерева. Принимайте ванну 20–30 минут.

- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 33 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли и 50 г хвойного экстракта, можно добавить 6 капель эфирного масла шалфея. Принимать ванну 15–20 минут. Курс лечения -10 ванн, после этого сделайте перерыв на 1 неделю, затем курс можно возобновить.

Аромалифтинг

Всем известно, что ароматические масла – это натуральная и очень полезная для вашей кожи субстанция. Масел существует множество. Нас интересуют те, которые обладают лифтинг-эффектом.

Ароматические масла

Масло ветивера. Индийская ветиверия относится к семейству злаков и находится в родстве с другими душистыми тропическими травами – лемонграссом, цитронеллой, пальмарозой. В диком виде растет в Индии, Бирме и на Цейлоне. Эфирное масло находится в многочисленных тонких корешках, окружающих основной корень и достигающих в длину 1,2 м. В Индии с древних времен корни ветивера вплетали в коврики и занавеси для окон, чтобы ощущать длительное время неповторимый аромат постепенно испаряющегося масла.

Масло является великолепным средством для увядающей кожи. Обладает противовоспалительным, регенерирующим и омолаживающим воздействием. Очищает кожу от отмерших клеток, в результате чего она становится мягкой и эластичной. Прекрасное антицеллюлитное средство. Успокаивает и укрепляет нервную систему. Снимает неврозы и депрессии. Нормализует сон. Улучшает настроение. Усиливает чувственность.

Масло гвоздики садовой. Прекрасно омолаживает и тонизирует кожу любого типа. Повышает эластичность кожи. Снимает воспаление. Разгружает психику, выводит из психологического тупика. Гармонизирует жизнь. Вносит ясность в сознание. Снимает напряжение. Освобождает сексуальную энергию. Очень хорошо подходит для косметического массажа.

Масло герани. В Европу герань попала в качестве декоративного растения из Южной Африки в конце XVII века. Для получения эфирного масла стала использоваться лишь с середины XIX века. Герань очень любил простой люд, особенно ремесленники, из-за ее способности очищать ядовитый воздух лудильных и сапожных мастерских, всасывать угар и сырость. Современные исследования подтвердили, что герань на самом деле всасывает

ядовитые вещества, радионуклиды, хорошо справляется с микробами.

Герань обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим и омолаживающим эффектом и подойдет для любого типа кожи. Нормализует работу сальных и потовых желез. Помогает при любых проблемах кожи нейроэндокринного характера (экземы, нейродермиты), ожогах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Устраняет сыпь, воспалительные реакции и шелушение сухой, чувствительной кожи. Прекрасное средство от целлюлита.

Великолепный антидепрессант: улучшает настроение и устраняет чувство страха. Активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей.

Масло гиацинта. Родина гиацинта восточного – Восточное Средиземноморье. В диком виде он встречается в Турции и Сирии. Его красота, приятный запах и цветение ранней весной привлекли внимание садоводов, которые вывели многочисленные сорта всех цветов радуги. Центром выращивания гиацинта в Европе стала Голландия. Культивируется гиацинт и во французской области Прованс.

Обладает великолепным омолаживающим эффектом. Повышает упругость и эластичность кожи, подходит для любого ее типа. Уникальный компонент дорогой парфюмерии и косметики. Пробуждает творческое начало. Обостряет интуицию. Способствует самопознанию.

Масло жасмина. Родина жасмина – Индия, район Кашмира. В Европе известен как испанский, или крупноцветный, жасмин. Был завезен в Испанию во время арабского владычества и после изгнания мавров стал распространяться в качестве декоративного растения по всему Средиземноморью. Этому способствовали обильное цветение жасмина и его неповторимый знойный запах. Для получения эфирного масла жасмин стал культивироваться в XIX веке во Франции, и очень скоро это масло стало незаменимым компонентом самых престижных духов.

Масло обладает прекрасным омолаживающим эффектом, подходит для любого типа кожи, устраняет сухость и раздражение. Способствует лечению экземы и дерматозов. Прекрасный антидепрессант. Нормализует сон. Избавляет от чувства страха. Запах жасмина вдохновляет, побуждает к созиданию, препятствует возникновению пессимистических мыслей, помогает избавиться от комплекса неполноценности. Укрепляет чувство уверенности в себе. Усиливает чувственность.

Масло иланг-иланга. «Иланг-иланг» в переводе с полинезийского означает «цветок всех цветков». Эфирное масло было впервые приготовлено в 1860 году на острове Лусон (Филиппины) из цветов вечнозеленого тропического дерева, родственного магнолии.

Масло препятствует преждевременному старению кожи, стимулируя рост новых клеток в глубоких слоях кожи. Омолаживает, увлажняет, «полирует» кожу. Применяется при лечении угревой сыпи, экземах и дерматозах. Укрепляет волосы и ногти. Избавляет от чувства страха и беспокойства. Снимает эмоциональное напряжение. Стимулирует творческий потенциал и интуицию. Укрепляет чувство уверенности в себе. Избавляет от нервозности, гневливости и раздражительности. Вызывает чувство любви и безмятежности, умиротворяет.

Масло кедра. В глубокой древности название из ароматной древесины ливанского кедра строили храмы (например, храм царя Соломона в Иерусалиме или врата храмов в Древнем Египте). Египтяне использовали смолу кедра для религиозных воскурений и бальзамирования. Считалось, что кедр предотвращает гниение и разложение. Издавна он символизирует плодородие и изобилие.

Омолаживает кожу, повышает ее упругость. Прекрасное средство против целлюлита и для борьбы с лишним весом. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Применяется при лечении нарывов, ожогов, кожных инфекций, дерматозов, раздражений, импетиго. Повышает умственную и физическую активность; мощный адаптоген. Используйте масло при магнитных возмущениях, переезде в другие климатические зоны.

Масло ладана. Ладан относится к числу самых древних благовоний. В Древнем Египте

он был важнейшим средством для культовых воскурений. Четыре с половиной тысячи лет тому назад египетские фараоны снаряжали специальные экспедиции в страны Африки, чтобы доставить ладан для храмовых курильниц.

Великолепное средство для увядающей и сухой кожи, разглаживает морщины, отбеливает кожу. Препятствует выпадению волос. Способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран. Снимает стрессовые и депрессивные состояния.

Масло лиметта. Обладает сильным омолаживающим и успокаивающим эффектом. Повышает эластичность кожи, в том числе бюста и бедер.

Масло лимона. Плоды лимонного дерева стали известны в Европе после похода Александра Македонского в Индию, но потребовалось еще много лет, чтобы арабы стали культивировать это дерево в странах Магриба (XII век), Испании и Сицилии. Лимоны тогда были важным товаром, поставляемым в Европу из Александрии.

Прекрасное средство против морщин. Способствует выведению пигментных пятен, герпеса, бородавок. Укрепляет хрупкие ногти. Применяется при лечении целлюлита и для снижения веса. Снимает депрессивные состояния, способствует концентрации внимания. Восстанавливает жизненные силы.

Масло мускатного ореха. Мускатное дерево представляет собой вечнозеленое дерево высотой 10–12 м, родиной которого являются Молуккские острова. Плоды этого дерева величиной с куриное яйцо при созревании лопаются, обнажая мякоть абрикосового цвета, внутри которой находится орех в ярко-красной корзиночке-оболочке. Плоды сушат и дезинфицируют в известковом растворе, получая мускатный орех, который употребляют в пищу как пряность. Оболочку также используют в качестве пряности и для получения эфирного масла.

Обладает омолаживающим, регенерирующим действием. Снимает усталость, связанную с умственной работой, стресс, нервную дрожь.

Масло нероли. Неролиевое эфирное масло получают путем отгонки с водяным паром из цветов горького померанца. Чтобы получить 1 кг масла, нужно переработать 850 кг свежих, собранных вручную цветов.

Обладает выраженным омолаживающим действием. Разглаживает морщины, сужает поры. Устраняет растяжки, лечит дерматозы, экземы. Прекрасно снимает нервное напряжение. Повышает настроение. Снимает чувство страха, тоски и тревоги. Избавляет от бессонницы.

Петигренево́е масло. Петигреневые масла вырабатывают из листьев и веток цитрусовых деревьев методом перегонки с паром. Наилучшим считается петигренево́е масло из листьев горького померанца, или бигардии, которое носит название «масло петигренъ бигарад». Оно с XVIII века использовалось во французской парфюмерии. Древние отождествляли это масло с эликсиром молодости.

Обладает прекрасным омолаживающим и тонизирующим эффектом. Возвращает коже лица, бюста и живота упругость, разглаживает морщины, лечит угревую сыпь. Укрепляет волосы. Улучшает сон. Устраняет чувство страха, снимает депрессивное состояние. Улучшает память, стимулирует творческое и логическое мышление.

Масло розы. Прекрасное омолаживающее средство. Регенерирует кожу и разглаживает морщины. Придает коже упругость и эластичность. Великолепно лечит экземы, псориаз, герпес, угри. Избавляет от страха, ревности, подозрительности, гнева. Улучшает сон. Повышает работоспособность. Усиливает чувственность.

Масло чайного дерева. Чайным деревом окрестили первые колонисты Австралии *Melaleuca alternifolia*. Используя опыт аборигенов, они заваривали его листья вместо чая. Коренные жители Австралии употребляли листья чайного дерева для лечения ран. С 30-х годов XX столетия о свойствах чайного дерева стало известно и в других странах.

Стимулирует кровообращение, является прекрасным омолаживающим средством. Снимает нервное напряжение, беспокойство. Помогает при умственной усталости. Способствует концентрации внимания.

Аромаванны

Это очень простой и популярный способ применения эфирных масел с целью сделать себя привлекательнее. Ванны оказывают не только расслабляющее, но и лечебное воздействие. Необходимо руководствоваться следующими правилами.

1. Ванну надо принимать через 2 часа после еды и за 1 час до сна. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванной!

2. Необходимо предварительно вымыться в душе. Благоприятно может повлиять SPA-массаж, сделанный под душем, или просто обработка кожи скрабом. Ведь мы дышим не только носом и легкими, но и кожей. Именно кожа будет впитывать растворенные в воде эфирные масла, поэтому необходимо ее хорошенько очистить.

3. Не путайте процедуру принятия ароматической ванны с походом в баню. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку потоотделение может помешать вашей коже впитывать масло. Оптимальная температура для воды – 35–40 °С.

4. Достаточная дозировка – 8 капель эфирного масла на полную ванну. Если вы будете принимать ванны ежедневно, то через неделю снизьте дозировку в два раза.

5. Нельзя просто взять и капнуть в ванну масло из флакона! Если так сделать, то на поверхности воды вы обнаружите несколько масляных пятен, которые и не подумают раствориться. Для растворения эфирного масла вам понадобится растворитель. И тут вы используете все, что под рукой: мед, сметану, кефир, сливки (8 капель масла и 4 ст. ложки продукта смешиваете, а затем растворяете в ванне). Полезно применять при таких процедурах морскую соль, но если ее дома не оказалось, то вполне сойдет поваренная (8 капель масла на 4 ст. ложки соли).

Ванна Мэрилин Монро. В стакан с теплыми сливками капните 4 капли масла нероли, 4 капли сандала и 2 капли розы. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода немного остынет, а само помещение наполнится пряным ароматом. Принимать такую ванну следует 30 минут, после чего ополаскиваться под душем не обязательно. Нужно промокнуть себя полотенцем, а грудь растереть влажным холодным махровым полотенцем.

Растирания под душем. На 10 мл обычного геля для душа 2 капли масла лаванды, 4 капли масла розы, 3 капли нероли. Эту смесь нанесите на не очень жесткую мочалку. Массируйте бюст, стоя под душем, затем смойте все прохладной водой.

Растирания после ванной и душа. Эти растирания помогут увлажнить кожу, а также улучшат кровообращение. И то и другое препятствует старению.

На 10 мл транспортного масла (желательно миндалевого) капните 4 капли масла сандала, 4 капли масла розы и 4 капли нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями по часовой стрелке и против нее.

Разглаживающая смесь. 2 капли масла розмарина + 1 капля лаванды + 1 капля лимона + 2 капли герани + 10 мл транспортного масла. Хорошенько все перемешайте, втирайте после душа.

Индонезийский рецепт «Стебли бамбука». Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук – символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность кожи, стимулирует обменные процессы, выполняет роль натурального и очень полезного пилинга.

Возьмите гушу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Нанесите смесь на плечи, шею и грудь, затем

сполоснитесь под прохладным душем. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут руки. Выполнять ее следует через день.

Рецепт «Мисс Вселенная». Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли бергамота, перемешайте и намазывайте этой смесью шею, плечи и грудь. Затем возьмите либо массажер, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте себя, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 движениями против нее. После этого хорошенько смойте гель с тела, промокните слегка себя полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями грейпфрута.

Рецепт «Наяда». Эта процедура обеспечит вашу кожу полноценным питанием. Компоненты обладают стимулирующим кровообращение эффектом, улучшают усвоение активных компонентов, способствуют выведению шлаков. Приготовьте аромаванну. Использовать при этом рекомендуется следующие масла: можжевельник – 8 капель; лимон – 10 капель; бергамот – 8 капель; грейпфрут – 6 капель; розмарин – 10–12 капель; лаванда – 10 капель.

Из этих масел можно составлять следующие смеси.

1. Масло можжевельника (3 капли) + масло грейпфрута (3 капли) + масло лимона (3 капли) + масло лаванды (3 капли).
2. Масло розмарина (4 капли) + масло грейпфрута (4 капли) + масло лимона (2 капли).
3. Масло розмарина (4 капли) + масло бергамота (5 капель) + масло лаванды (4 капли).

Проблемные зоны без проблем и целлюлита

Речь сейчас пойдет о специфическом воспалительном процессе, от которого страдают восемь из десяти женщин независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности. Этот процесс может сформироваться уже в четырнадцать лет. Я имею в виду воспаление подкожно-жировой клетчатки.

Что я слышу? У вас такого не наблюдается? А если я вам сообщу, что воспаление подкожно-жировой клетчатки – это целлюлит? Ну вот, вы тяжело вздохнули. Вздохами и грустными взглядами в зеркало мы вряд ли себе поможем, так что будем бороться с этой неприятностью при помощи знакомой с древних времен ароматерапии.

Чтобы правильно понимать причины возникновения целлюлита, необходимо иметь хотя бы базовые знания об особенностях строения и функционирования жировой ткани. Жировая ткань человека в абсолютном большинстве состоит из белой жировой ткани. Важнейшей функцией белой жировой ткани является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот.

Кроме белой жировой ткани, имеется и бурая жировая ткань, которая играет важную роль в терморегуляции новорожденных. Ее функция у взрослых в настоящее время неизвестна.

Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, женщины имеют более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки. Типичным для женщин является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища.

С возрастом отмечается увеличение количества жира в области живота, как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем

межмышечного и внутримышечного жира.

Расовая разница зон накопления жира также очевидна. По сравнению с другими расами, у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника кпереди).

Распределение жировой ткани зависит еще и от локализации. Подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает два слоя – поверхностный и глубокий. Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в хорошо организованную фиброзную оболочку. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью фиброзных перегородок.

Причины появления целлюлита

- Гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами.
- Несбалансированное питание.
- Дряблые и слабые мышцы.
- Стрессы, которые очень активно влияют на железы внутренней секреции.
- Замедленное кровообращение.
- Наследственность.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели на нем бугорки и ямки, то запаситесь терпением, потому что излечение целлюлита займет не день и не два, этот долгий процесс должен идти изнутри.

Как вы можете сами себе помочь?

1.Пересмотрите рацион питания. Исключите продукты с высоким содержанием жиров и ешьте побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс, очищают межклеточные пространства от застойных явлений. Если у вас целлюлит, знайте, что ваш организм нуждается в калии – он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до 8 стаканов чистой питьевой воды.

2.Регулярные занятия спортом улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а специальные упражнения укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц. Парадокс в том, что все знают, но не все делают – времени не хватает, да и просто лень. Те, кому не лень, могут совмещать просмотр сериалов с нехитрыми упражнениями. Тем же, кому лень, можно предложить пойти в бассейн, так как вода очень благотворно влияет на наши больные места. Ну а тем, кому совсем-совсем лень, я адресую следующие пункты этого перечня.

3.Баня. Русская баня – это своеобразный массаж при помощи веника и перепадов температур, который благотворно и омолаживающе влияет на нашу кожу.

4.Массаж. Прекрасные результаты дает массаж с антицеллюлитными кремами с последующим обертыванием. Он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма. Но эта процедура противопоказана при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении.

5. Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту-массажисту, вы можете начать проводить стимуляцию кожи массажной щеткой или мочалкой, что также способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Очень хорош «роликовый массаж» при помощи специального приспособления, снабженного иголками, – он увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.

6. С помощью перечисленных выше процедур вы достигнете лучшего эффекта, если будете совмещать их с *ароматерапией*.

Какие же эфирные масла помогут нам в этой борьбе за свою фигуру, а значит, за счастье?

Это аромамасла *лимона, гуараны, чайного дерева, грейпфрута, герани, бергамота, корицы, муската*. Вещества, которые находятся в этих маслах, способны на многое. Они:

- стимулируют сжигание жира;
- помогают укреплению коллагеновых волокон в тканях;
- препятствуют образованию жировых клеток;
- усиливают кожное кровообращение, укрепляют и увлажняют кожу;
- обладают антисептическими свойствами;
- предупреждают появление капиллярной сетки, повышают тонус вен;
- освежают, тонизируют, снимают усталость;
- препятствуют старению кожи, обогащают кожу витамином E.

В борьбе с целлюлитом вам помогут аромакурительницы, аромаванны, ароматическая вода, аромакомпрессы, аромамассаж и растирания. Ниже я приведу необходимое количество антицеллюлитных эфирных масел в расчете на 1 ч. ложку основы (лучше всего использовать в качестве основы миндальное масло).

- Грейпфрут – 10 капель.
- Герань – 8 капель.
- Бергамот – 10 капель.
- Корица – 3 капли.
- Мускат – 5 капель.
- Чайное дерево – 5 капель.

В качестве основы можно также использовать подходящий крем или молочко для тела, однако следите, чтобы они не содержали в своем составе минеральное масло, создающее пленку, из-за чего активные вещества не могут проникать в кожу.

Рекомендации

Я приведу несколько рецептов средств для устранения целлюлита, которые не потребуют от вас особых затрат времени и средств.

Индонезийский рецепт «Стебли бамбука». Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук – символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность кожи, стимулирует обменные процессы, предотвращающие накопление жира в целлюлитных бляшках.

Возьмите гущу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Стоя под душем, нанесите эту смесь на кожу, растирая ею проблемные места, затем сполоснитесь прохладной водой. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут руки. Выполнять ее следует через день. Вода в душе не должна быть горячей.

Следующим средством пользуются многие топ-модели и манекенщицы, повышая таким образом тонус и эластичность кожи, увлажняя и насыщая ее кислородом, укрепляя все слои кожи. Это улучшает микроциркуляцию, повышает тонус кожи и сосудов.

Рецепт «Мисс Вселенная». Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли бергамота, перемешайте и намыливайте этой смесью шею, плечи и грудь. Затем возьмите либо массажер, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте себя, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 движениями против нее. После этого хорошенько смойте гель с тела, промокните слегка себя полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями грейпфрута.

Рецепт «Наяда». Эта процедура обеспечит вашу кожу полноценным питанием. Компоненты обладают стимулирующим кровообращение эффектом, улучшают усвоение активных компонентов, способствуют выведению шлаков. Приготовьте аромаванну. Использовать при этом рекомендуется следующие масла: можжевельник – 8 капель; лимон – 10 капель; бергамот – 8 капель; грейпфрут – 6 капель; розмарин – 10–12 капель; лаванда – 10 капель. Из этих масел можно составлять следующие смеси.

1. Масло можжевельника (3 капли) + масло грейпфрута (3 капли) + масло лимона (3 капли) + масло лаванды (3 капли).
2. Масло розмарина (4 капли) + масло грейпфрута (4 капли) + масло лимона (2 капли).
3. Масло розмарина (4 капли) + масло бергамота (5 капель) + масло лаванды (4 капли).

Хотелось бы заметить, что борьба со злейшим врагом женской фигуры длится не неделю и не месяц, она длится постоянно. Поэтому будет эффективнее, если эти полезные процедуры станут такой же устойчивой привычкой, как, например, привычка чистить зубы.

Как побеждают целлюлит звезды?

Да, они сидят на диетах, занимаются спортом и ложатся под нож пластических хирургов. Вы скажете, что с такими деньгами можно себе позволить дорогие операции, няню для детей, чтобы та возилась с малышами, пока мама ходит по спортивным залам. Да, звезды именно так и делают.

Однако многие из них, несмотря на пристальное внимание прессы и бесконечные светские тусовки, все-таки остаются обыкновенными женщинами: стараются и детьми самостоятельно заниматься, и хозяйство вести. Как им все это удается? Да просто у них вся жизнь расписана по минутам! Попробуйте составить свой «график производства» красивого тела, распишите по часам и минутам, что вы должны делать ежедневно.

Джессика Альба

В отличие от голливудских подруг, которые предпочитают иметь личного тренера и заниматься в клубе, Джессика Альба проводит занятия дома. Спокойная домашняя обстановка, отсутствие опасности встретиться лицом к лицу с папарацци помогают Джессике укреплять мускулы и поддерживать такую форму тела, о которой мечтают тысячи женщин по всему миру. Актриса занимается йогой, кардиогимнастикой, боксом, теннисом под руководством «видео-тренера». Это прекрасный выход для тех, кто комплексует по поводу своего внешнего вида, не решается записаться в клуб или считает, что дома и стены помогают. Я, например, тоже занимаюсь исключительно дома. Просто экономлю время. А дома можно делать все необходимые упражнения и при этом готовить ужин или общаться с ребенком. Часто мы занимаемся зарядкой с сыном – и ему забава, и мне польза.

Мадонна

Главной поп-диве уже 50! Тем не менее Мадонна не устает удивлять нас своей прекрасной формой, которую поддерживает с помощью макробиотического питания. Она

употребляет в пищу растительную еду: фрукты, овощи, злаки, сою и бобовые, растительное масло; очень мало ест животной пищи и полностью отвергает модифицированные продукты. Для поддержания эластичности мышц и укрепления мускулов Мадонна ежедневно серьезно занимается йогой. А для сжигания лишних калорий и борьбы с воображаемым лишним весом певица каждое утро совершает пробежки.

Виктория Бэкхем

Чтобы и дальше оставаться такой же стройной, Виктория прибегает к довольно жесткому методу – она очень мало ест. Прибегая иногда даже к голоданию, в остальные дни Виктория выстраивает свой рацион таким образом, чтобы не превышать 1000 калорий в день. При этом она не употребляет ни сахара, ни жира. Регулярные занятия спортом стали неотъемлемой частью ее ежедневного расписания. В доме Бэкхемов одна из комнат превращена в своеобразный данс-класс, где Виктория любит танцевать на высоких каблуках. По ее мнению это помогает ей сохранить красивый контур ног.

Камерон Диас

В отличие от Виктории Бэкхем, Камерон Диас не является сторонницей диетического питания. Несмотря на проблемы с желудком, актриса и не думает отказываться от удовольствия полакомиться мороженым, гамбургерами, сдобой и другими вредностями. Взамен этого Камерон никогда не сидит на месте. Много времени она проводит в воде. Кроме того, Камерон Диас по 4–5 часов в день занимается серфингом-и это притом, что всего час таких занятий сжигает до 600 калорий. Именно поэтому она может позволить себе многое в еде.

Холи Берри

Вот еще одной звездной мамой стало больше! А знаете ли вы, как трудно вернуть прежний вес девушке, родившей ребенка и при этом страдающей диабетом? Конечно, лучше вам этого не знать! А у Холи есть свои секреты красоты: ее рацион состоит из таких полезных продуктов, как сушеные овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб и злаки. Кроме регулярных занятий йогой, Холи Берри занимается по оригинальной методике Харлей Пастернака, которая носит название «Пять факторов фитнеса». Она включает в себя 3–5 занятий в неделю по 25 минут и состоит из упражнений для развития мускулатуры, кардиотренировок и упражнений на равновесие. А для борьбы с целлюлитом Холи Берри после каждого душа выполняет массаж с использованием натуральных масел.

Ева Лонгория

Во-первых, она боится набрать кругленькую сумму свою самую привлекательную часть тела – ягодицы. Во-вторых, старается сохранить предмет своей гордости красивым и упругим. Чтобы добиться этого результата и предотвратить появление целлюлита, она не жалеет ни сил, ни времени и ежедневно делает специальные упражнения для ягодиц, делающие их упругими, округлыми и не дающие им потерять свою форму. Отличаясь любовью к калорийным средиземноморским и мексиканским блюдам, она обязательно впоследствии сбрасывает калории, занимаясь спортом, особенно аэробикой и силовыми тренировками. К тому же Ева Лонгория пьет много воды, в среднем 3 литра в день, для эффективного выведения шлаков и токсинов из организма. Актриса старается хорошо высыпаться, так как знает, что это способствует естественному регулированию аппетита.

Часть II. На зарядку становись!

Лифтинг-комплекс для бедер

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Уменьшить объем бедер.
- Укрепить мышцы ног.

- Тонизировать мышцы внутренней части бедер.

Как выполнять

- Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз, ноги вместе.
- Поднимите ноги, согните в коленях, голени должны располагаться параллельно полу.
- Имитируем ногами езду на велосипеде.
- Движения выполняем медленно и плавно.
- Выполняйте 2–3 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Улучшить форму бедер.
- Тонизировать мышцы внутренней части бедер.
- Укрепить мышцы бедер и ягодиц.

Как выполнять

- Лягте на пол на левый бок, вытяните ноги.
- Согните в колене правую ногу.
- Делайте невысокие подъемы правой ноги.
- Следите за тем, чтобы ягодичные и ножные мышцы были напряжены во время выполнения упражнения.
- Выполняйте упражнение 30–60 раз.
- Повернитесь на другой бок и проделайте то же с другой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Улучшить форму бедер.
- Тонизировать мышцы внутренней части бедер.
- Укрепить мышцы бедер и ягодиц.
- Укрепить позвоночник.

Как выполнять

- Лягте на пол на левый бок, вытяните ноги.
- Согните в колене правую ногу.
- Делайте вращательные движения правой ногой: 20 движений по часовой стрелке и 20 движений против.
- Выполните это упражнение, лежа на другом боку.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цели упражнения

- Улучшить форму внутренней части бедер.
- Тонизировать мышцы ног и ягодиц.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки наружу.
- Делайте полуприседы в медленном темпе, напрягая мышцы ягодиц и бедер.
- Выполните 30–50 приседаний.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы ног.
- Уменьшить объем бедер и талии.
- Укрепить мышцы позвоночника.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги вместе, руки заведите за голову.
- Правую ногу сгибайте в колене и подтягивайте колено как можно ближе к туловищу.

То же самое проделайте с левой ногой.

- Упражнение начните выполнять медленно, затем постепенно наращивайте темп.
- Выполните по 20–30 махов каждой ногой.



Лифтинг-комплекс для ягодиц

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы внутренней части бедер и ног.
- Укрепить мышцы ягодиц.

Как выполнять

- Встаньте прямо перед спинкой стула.
- Ноги вместе, руки на бедрах.
- Поднимите прямую правую ногу и опишите ею полукруг вокруг спинки стула сначала в одну, затем в другую сторону.
- То же самое проделайте левой ногой.
- Повторите 5-10 раз каждой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Улучшить форму внутренней части бедер и ягодиц.
- Растянуть мышцы ног.
- Тонизировать мышцы пресса.

Как выполнять

- Лягте на спину.
- Подтяните к себе согнутую в колене правую ногу.
- Правой рукой возьмитесь за пальцы правой ноги и выпрямляйте ногу, не выпуская ее из руки, насколько это возможно.
- То же самое проделайте с левой ногой.
- Повторите упражнение 3–5 раз с каждой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.

- Восстановить форму ягодиц.
- Тонизировать мышцы бедер и ног.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги вместе, руки скрестите на груди.
- Делайте бедрами размашистые круговые движения.
- Начните с медленного темпа, постепенно темп наращивайте.
- Выполняйте в течение 2–3 минут.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы пресса.
- Улучшить форму ягодиц.
- Уменьшить объем талии и бедер.

Как выполнять

- Лягте на спину, раскиньте руки в стороны.
- Согнутые в коленях ноги подтяните к груди.
- Вдохните и подтяните живот к спине.
- На выдохе уроните согнутые ноги вправо.
- На вдохе вернитесь в исходное положение (ноги согнуты и притянуты к себе).
- На выдохе отдохните.
- Прodelайте то же самое в другую сторону.
- Выполните упражнение по 5-10 раз в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цели упражнения

- Уменьшить объем ягодиц.
- Тонизировать мышцы пресса, ног и бедер.

Как выполнять

- Сядьте на пол, приподнимите согнутые в коленях ноги.
- Балансируя руками, перемещайтесь на ягодицах вперед, назад, вокруг своей оси.
- Начните выполнять это упражнение в медленном темпе, постепенно наращивайте темп.
- Выполняйте упражнение 1–5 минут.



Лифтинг-комплекс для талии

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цель упражнения

- Уменьшить объем талии и бедер.
- Укрепить и тонизировать мышцы спины.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- На счет «раз» – руки над головой, кисти сцеплены в замок, потянитесь.

- На счет «два» – максимально нагнитесь к левой ноге.
- На счет «три» – нагнитесь прямо перед собой.
- На счет «четыре» – максимально нагнитесь к правой ноге.
- На счет «пять» – прогнитесь назад.
- Выполняйте упражнение 3–5 минут.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цель упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы пресса, бедер и ног.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги вместе, руки согните в локтях и прижмите к корпусу.
- Делайте быстрые наклонные движения: сначала 30–40 движений вправо, затем столько же влево.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цель упражнения

- Улучшить форму бедер, ягодиц и ног.
- Тонизировать мышцы пресса и спины.

Как выполнять

- Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища.
- Ноги согните в коленях, левую поставьте поверх правой.
- Приподнимая корпус, поворачивайтесь вправо как можно дальше, вернитесь в исходное положение.
- Выполните 10–20 подъемов.
- Поставьте правую ногу поверх левой. Выполните 10–20 подъемов.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цель упражнения

- Тонизировать мышцы спины и пресса.

- Уменьшить объем талии и бедер.

Как выполнять

- Лягте на живот, ноги на ширине плеч.
- Приподнимите на руках верхнюю часть туловища.
- Делайте наклоны вправо и влево, не отрывая ноги от пола.
- Выполняйте упражнение 1–3 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цель упражнения

- Уменьшить объем талии и бедер.
- Тонизировать мышцы пресса.

Как выполнять

- Сядьте на пол на левое бедро.
- Руки поднимите над головой, сцепите в замок.
- Переместитесь на правое бедро.
- Выполняйте упражнение 3–5 минут.



Домашний бодибилдинг на страже проблемных зон

Не волнуйтесь! Вам не придется тягать штанги и тяжелые гантели. Мы займемся щадящим бодибилдингом.

Немного истории

Итак, что же такое бодибилдинг и с чем его едят?

Смысл занятий бодибилдингом заложен в значении самих слов *body* (тело) и *build* (строить). Бодибилдинг – это вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований.

Главный принцип бодибилдинга – сделать из кого угодно что угодно. Корни этого спорта глубоко уходят в эллинистическую культуру. После того как Олимпийские игры прекратили свое существование, люди перестали интересоваться спортом. Что мужчины делали всегда? Они всегда дрались. Поэтому от спорта остались лишь боевые искусства, необходимые для подготовки воинов, и цирковые аттракционы, поскольку народ всегда был падок до зрелищ. Среди таких аттракционов была и «тяжелая атлетика»: демонстрация невероятной физической мощи силачами, внешние данные которых явно не соответствовали античному идеалу. Так продолжалось вплоть до конца XIX – начала XX века.

В конце XIX века первые серьезные программы тренировок разработал общепризнанный пионер современного бодибилдинга, выходец из Германии Юджин Сэндоу. Статуэтка с его изображением является самой почетной наградой в современном профессиональном бодибилдинге, ее получают победители конкурса «Мистер Олимпия».

Сэндоу начинал свою карьеру с демонстрации силовых трюков. Через некоторое время он обратил внимание, что его личные достижения не ограничиваются одним лишь весом поднимаемых гирь: он сумел развить мощную, гармоничную мускулатуру, достойную зависти древнего грека. Свое новое шоу Сэндоу построил на демонстрации мускулов, в ходе которой он имитировал позы античных скульптур, чем и заложил основы бодибилдерского *позирования*. С этим шоу атлет объездил всю Европу и Америку.

В Англии он со временем создал целую сеть атлетических клубов, начал издавать специализированный журнал. А осенью 1901 провел в Лондоне первый в истории организованный турнир по бодибилдингу. Авторитет Сэндоу был так высок, что его назначили на должность персонального тренера английского короля Георга.

Однако у такого взлета был очень печальный финал: его блистательная карьера рано оборвалась. Официальная версия его смерти – инсульт. Сэндоу якобы пошел на поводу у толпы зевак, ставших очевидцами дорожного происшествия, и согласился на предложение одной рукой вытащить из канавы угодивший туда автомобиль. Перенапряжение стало причиной кровоизлияния в мозг.

Лично я считаю любой профессиональный спорт очень вредным. Поэтому нас в бодибилдинге интересуют не спортивные рекорды, не накачанные мышцы, не атлетические фигуры, а самые лучшие упражнения, с помощью которых можно жиры наших проблемных зон сжечь и трансформировать в мышцы. Поэтому мы с вами будем заниматься белым и пушистым бодибилдингом – домашним.

Все женщины делятся на три категории...

Домохозяйки, деловые леди и женщины, которые совмещают оба этих вида деятельности. Да, это социальная градация. А по теории бодибилдинга женщины делятся на категории Т, А, О. И для каждого из этих типов есть эффективные упражнения. Поэтому для начала определите, к какому типу вы относитесь, а потом уже осваивайте упражнения.

Женщины «Т»

Ваши особенности

- Нестареющая мальчишеская внешность.
- Худощавый тип телосложения.
- Небольшая грудь.
- Относительно широкие плечи.
- Узкие бедра.
- Мало заметная талия.
- На вас очень хорошо сидят мужские джинсы.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Улучшить форму ягодиц.
- Тонизировать мышцы внутренней части бедер.

Как выполнять

- Сделайте выпад правой ногой вперед.
- Упритесь руками в согнутую в колене опорную правую ногу.
- Совершайте медленные покачивания на опорной ноге вверх и вниз.
- Выполните 20–30 таких покачиваний.
- Сделайте выпад левой ногой и проделайте то же самое.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Подтянуть ягодицы, сделать их форму более четкой.
- Уменьшить объем бедер.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

- Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями к полу, ноги вместе.
- Оторвите от пола ноги, не сгибая их в коленях, зафиксируйте под углом 45 градусов к полу.
- Выполняйте сгибания и разгибания в коленях обеих ног.
- Выполните 10–30 сгибаний-разгибаний.
- Если вам очень тяжело держать ноги под углом в 45 градусов, вы можете выполнить

облегченный вариант этого упражнения: поднимите ноги под углом 90 градусов относительно пола и сгибайте ноги в коленях, напрягая при этом мышцы ягодиц и бедер.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Сделать талию более ярко выраженной.
- Тонизировать мышцы спины, бедер и ног.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч.
- Правую руку согните в локте и притяните к плечу.
- Левую руку вытяните вверх.
- Делайте глубокие наклоны вправо, левую руку при этом старайтесь не сгибать в локте. Наклоняйтесь за счет растяжки боковых мышц.
- Сделайте 20–50 наклонов.
- Такое же количество наклонов выполните в левую сторону.



Ваше питание

- Никогда не ешьте «просто так».
- Завтрак для вас обязателен.
- Старайтесь не переедать.
- Ешьте понемногу, но часто.
- Старайтесь меньше употреблять сахара.
- Клетчатка поможет вам добиться желаемых результатов.
- Консервы и полуфабрикаты – это не для вас.
- Ежедневно выпивайте 1–2 литра воды.

Женщины «А»

Ваши особенности

- «Грушевидная» форма тела.
- Вялые мышцы.
- Узкие плечи.
- Средний бюст и заметный живот.
- Широкий таз.
- Излишки жира скапливаются в проблемных зонах.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы пресса, бедер и ног.
- Уменьшить объем талии и бедер.

Как выполнять

- Лягте на левый бок, обопритесь на локоть.
- Поднимайте правую ногу максимально вверх, стараясь не сгибать ее в колене.
- Опускайте ногу медленно, напрягая мышцы.
- Выполните 10–25 подъемов.
- Перевернитесь на другой бок и выполните столько же подъемов левой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы пресса, ног, внутренней части бедер.
- Уменьшить объем талии и внутренней части бедер.

Как выполнять

- Лягте на спину, руки вдоль тела, ладони уприте в пол, ноги вместе.
- Ноги отрывайте от пола, постепенно сгибая в коленях.
- Зафиксируйте положение ног так, чтобы бедро было по углом в 90 градусов относительно пола, голень должна быть параллельна полу.
- После фиксации в этом положении начинайте постепенно выпрямлять и опускать ноги.
- Выполните 5-25 подъемов.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы пресса, ног, спины.
- Уменьшить объем талии, бедер.
- Улучшить форму ягодиц.

Как выполнять

- Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони уприте в пол.
- Согнутые в коленях ноги поднимите так, чтобы голени были параллельны полу.
- Согнутые в коленях ноги напрягите и разведите максимально в разные стороны, затем сведите обратно.
- Выполняйте эти движения 1–3 минуты.



Ваше питание

- Выбирайте максимально полезные продукты.
- В своем рационе замените говядину и свинину на курятину и индюшатину.
- Молочные продукты употребляйте в пищу только обезжиренные.
- Воздержитесь от жареных блюд, заменяя их на тушеные. Тушите мясо и овощи не на масле, а на воде или бульоне.
- Сократите употребление соли и добавьте в свой рацион больше специй.
- Не переваривайте и не пережаривайте пищу, поскольку длительная тепловая

обработка разрушает все полезные ферменты.

- Делайте салаты из свежих овощей: моркови, свеклы, пекинской капусты.

Женщины «О»

Ваши особенности

- Избыточный вес заметен невооруженным глазом.
- Крупная грудь.
- Полные руки.
- Живот явно выступает.
- Целлюлит.
- Тяжелые, грузные формы ягодиц и бедер.
- Вы не занимаетесь спортом и не следите за своим питанием.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Улучшить форму ягодиц.
- Укрепить мышцы ног и внутренних частей бедер.

Как выполнять

- Поставьте ноги на ширину около 1 м, носки чуть разведите наружу.
- Перенесите вес тела на правую ногу. Сгибая ее, опуститесь вниз.
- Медленно поднимаясь, перемещайте вес тела на левую ногу.
- Это упражнение выполняйте 3 раза в день по 10–20 выпадов в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы бедер, ног и спины.

Как выполнять

- Сядьте прямо, максимально выпрямив позвоночник, обопритесь на согнутые в коленях ноги.
- Ладони сожмите в кулаки.
- Руки согните в локтях и зафиксируйте так, чтобы предплечье было параллельно полу.
- Медленно максимально поворачивайте корпус сначала вправо, затем влево, не отрывая ступни ног и ягодицы от пола.

- Начните выполнять повороты медленно, постепенно наращивая темп.
- Выполните по 20–40 поворотов.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии и живота.
- Тонизировать мышцы пресса.

Как выполнять

- Встаньте на четвереньки, выпрямите спину.
- Делая медленный вдох, втягивайте живот насколько возможно.
- Задержите дыхание, максимально втянув живот, на 10–15 секунд.
- Выдохните и расслабьтесь.
- Восстановите дыхание и выполните упражнение еще раз.
- Выполняйте это упражнение 10–15 минут в день.



Ваше питание

- Устраивайте 1 раз в неделю разгрузочный день.
- Не наедайтесь вечером.
- Накладывайте себе на тарелку половину того, что вы собираетесь съесть.
- Замените картофельный, макаронный, рисовый гарнир на овощной, лучше всего для вас подойдут листья салата и пекинская капуста.
- Уменьшите употребление хлебобулочных изделий.
- Самый лучший «бутерброд» для вас – это кусок рыбы слабой соли, нежирного сыра.

Калланетика – это просто!

По части построения красивого тела впереди планеты всей остается Америка. Несмотря на то что рядовые граждане этой страны, злоупотребляя фаст-фудом, поперек себя шире, звезды Голливуда выглядят просто идеально! Так что будем держать равнение на звезд! Многие американские и европейские звезды выбирают пластическую гимнастику под названием «калланетика». Чем их привлекает эта гимнастика? Калланетика тонизирует и укрепляет как поверхностные, так и внутренние мышцы.

- На начальном этапе калланетика требует методичных занятий, однако со временем достаточно заниматься этой гимнастикой час в неделю, чтобы поддерживать себя в нужной форме.

- Вы сами выбираете для себя упражнения и выполняете только те, которые можете выполнить на данном этапе без особого напряжения. Вы сами выбираете нагрузку, увеличивая ее постепенно.

- Этой гимнастикой можно заниматься в любое время суток, поскольку выполнять упражнения калланетики можно без музыкального сопровождения.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Улучшить форму бедер и ягодиц.
- Тонизировать мышцы ног, пресса, рук и спины.

Как выполнять

- Сядьте на краешек стула, упритесь в сидение стула руками, прямые ноги вытянуты как струна.
- Опираясь на руки и носки ног, медленно отрывайте таз от стула и приподнимайте его как можно выше над стулом.
- Потянитесь вверх всем корпусом и подбородком.
- Зафиксируйте максимальный подъем. В этом состоянии находитесь, напрягая все мышцы, как можно дольше.
- Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
- Выполняйте упражнение 4-10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы плечевого пояса.
- Уменьшить объем талии, подтянуть пресс.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки расставьте в стороны ладонями вверх.
- Не отрывая ступни от пола, разверните корпус максимально влево, втяните живот, напрягите ягодицы.
- В зафиксированном положении делайте махи руками назад. Руки при этом сохраняются прямыми.
- Сделайте 20–30 махов, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
- Повторите упражнение в правую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии и бедер.
- Тонизировать мышцы плечевого пояса.
- Укрепить мышцы пресса и ягодиц.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните вверх правую руку, левая свободно опущена вниз.
- Втяните в себя живот, напрягите ягодицы и потянитесь правой стороной тела вверх насколько это возможно, пятки от пола при этом не отрываются.
- Зафиксируйте состояние максимального подъема, задержитесь в нем на 30 секунд.
- Из этого положения начинайте делать наклоны влево. Правую руку в локте не сгибайте!
- Выполните 40–60 наклонов влево. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
- Выполните упражнение в правую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы ног.
- Подтянуть мышцы внутренней части бедер.

Как выполнять

- Согните ноги в коленях и нагнитесь вперед так, чтобы ладонями опереться в пол.
- Втяните живот и постепенно начинайте выпрямлять ноги, насколько это возможно.

Ладони от пола не отрывать!

- Выполните 40–50 движений, расслабьтесь.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цели упражнения

- Уменьшить объем живота и талии.
- Тонизировать мышцы бедер, спины, ног.

Как выполнять

- Лягте на спину, ноги согните в коленях и слегка разведите в разные стороны.
- Втяните живот, оторвите плечи от пола, руками упритесь во внутреннюю сторону бедер, напрягите все тело.
- Зафиксировав момент максимального напряжения, оставайтесь в нем 30 секунд.
- Из этого положения делайте наклоны плеч и корпуса к ногам в следующем ритме: 5 наклонов – несколько секунд расслабления.
- Выполните 30–50 наклонов.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

Цели упражнения

- Уменьшить объем живота и талии.
- Тонизировать мышцы спины и ног.
- Укрепить мышцы внутренней части бедра.

Как выполнять

- Лягте на пол, ноги согните в коленях и слегка расставьте, руки сложите на груди.
- Начинайте одновременно отрывать от пола ступни ног и плечи.
- Старайтесь притянуть голову к коленям. Зафиксируйте момент максимального притяжения и находитесь в нем 30–60 секунд.
- Далее выполните 30–60 подъемов ног и корпуса.



УПРАЖНЕНИЕ № 7

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы ног и внутренней части бедер.

- Улучшить форму ягодиц.

Как выполнять

- Встаньте перед спинкой стула, корпус слегка нагните вперед, спину при этом держите прямой, руками обопритесь о спинку стула.
- Втяните живот.
- Начинайте медленно подниматься на цыпочках как можно выше, напрягая при этом ягодицы.
- Зафиксируйте момент максимального подъема. Оставайтесь в этом положении 30–40 секунд.
- Выполните 25–50 подъемов на цыпочках.



УПРАЖНЕНИЕ № 8

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы пресса, внутренней части бедер, ног.
- Уменьшить объем талии и бедер.

Как выполнять

- Отдохните в исходном положении несколько секунд и выполните 30–40 наклонов вправо, руки при этом старайтесь держать прямыми.
- Встаньте к стулу боком, положите носок левой ноги на спинку стула. Поднимите обе руки вверх, потянитесь, втяните живот. Из этого положения выполните 30–40 наклонов вперед. Кончиками пальцев старайтесь коснуться пола или стопы.



УПРАЖНЕНИЕ № 9

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы ног.
- Укрепить и растянуть внутреннюю часть бедер.

Как выполнять

- Встаньте лицом к стулу, руками возьмитесь за спинку.
- Согните в колене правую ногу и стопой этой ноги обопритесь о спинку стула.
- Отклоняя таз назад, начинайте выпрямлять правую ногу.
- Выполните 50 покачивающе-растягивающих движений.
- То же самое упражнение выполните с другой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 10

Цели упражнения

- Улучшить форму ягодиц.
- Укрепить мышцы внутренней части бедер.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

- Сядьте на правую ягодицу лицом к стулу, правая нога согнута в колене перед вами. Левую ногу согните в колене и максимально заведите за спину.
- Правым предплечьем обопритесь о спинку стула, левую руку положите на левое бедро ближе к талии.
- Опираясь на правую руку и ногу, начните отрывать таз от пола, при этом согнутую в колене левую ногу старайтесь максимально завести за спину.
- Вернитесь в исходное положение.
- Выполните 25–35 подъемов на правой ноге и столько же на левой.



УПРАЖНЕНИЕ № 11

Цели упражнения

- Улучшить форму ягодиц.
- Уменьшить объем бедер.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

- Встаньте на колени лицом к стулу на расстоянии вытянутых рук.
- Ладонями обопритесь о край сиденья, вытяните левую ногу в сторону.
- Потянитесь макушкой вверх, живот втяните в себя, ягодицы напрягите.
- Выполняйте махи прямой левой ногой. Ногу в колене не сгибать!
- Выполните 30–50 махов, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь на несколько секунд.
- Прделайте то же самое с правой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 12

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии и пресса.
- Тонизировать мышцы бедер, ног и плечевого пояса.

Как выполнять

- Сядьте на пол, ноги вытянуты.
- Руки отставьте назад, обопритесь на них.
- Постепенно начинайте сгибать в коленях ноги, колени максимально подтяните к груди.
- Оторвите носки от пола и вытяните ноги максимально вверх, колени при этом старайтесь держать прямыми.
- Согните ноги в коленях, стопы опустите на пол, расслабьтесь.
- Выполняйте упражнение 10–50 раз.



УПРАЖНЕНИЕ № 13

Цели упражнения

- Укрепить внутреннюю часть бедер.
- Тонизировать и растянуть мышцы ног.

Как выполнять

- Лягте на спину, ноги вытянуты, а руки расположены вдоль туловища.
- Вытяните носки ног, потянитесь.
- Медленно отрывайте от пола прямую вытянутую в носке правую ногу, ягодицы напряжены.
- Зафиксируйте правую ногу под углом в 90 градусов к полу. В течение 30–60 секунд тянитесь носком этой ноги к потолку.
- Затем из этого положения начинайте выполнять махи правой ногой на себя. Колено не сгибать!
- Выполните 20–50 махов, расслабьтесь.
- Выполните упражнение с левой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 14

Цели упражнения

- Улучшить форму таза и бедер.
- Тонизировать мышцы ног и плечевого пояса.

Как выполнять

- Стоя на коленях, опуститесь на пятки.
- Кисти рук сцепите в замок и вытяните над головой, потянитесь вверх.
- Втяните живот, приподнимитесь на 20 см над пятками и снова потянитесь вверх.
- Опуститесь на пятки.
- Выполните 20–50 подъемов, не забывайте при этом тянуться вверх, растягивая спину.



УПРАЖНЕНИЕ № 15

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц и бедер.
- Тонизировать мышцы ног, пресса и плечевого пояса.

Как выполнять

- Встаньте на колени, ноги вместе.
- Отклонитесь назад и положите ладони за стопами.
- Напрягите ягодицы, живот втяните.
- Выполняйте выталкивающие движения таза вперед, стараясь подниматься как можно выше.
- Выполните 20–50 движений, расслабьтесь.



УПРАЖНЕНИЕ № 16

Цели упражнения

- Укрепить мышцы внутренней части бедер и ягодиц.

- Тонизировать мышцы пресса и ног.

Как выполнять

- Сядьте на пол перед стулом.
- Приложите стопы к внешним сторонам ножек стула, вытяните носки.
- Руки заведите назад и обопритесь об пол, спину выпрямите, живот втяните.
- Сжимайте ноги и стопы так, будто вы хотите ногами сломать стул. Ягодицы и внутренние части бедер должны быть напряжены.
- Доведите напряжение до максимального, сосчитайте до 30-100, расслабьтесь.



УПРАЖНЕНИЕ № 17

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц, улучшить их форму.
- Тонизировать мышцы внутренней части бедер и ног.

Как выполнять

- Встаньте прямо перед стулом, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Напрягите мышцы ягодиц, ног, слегка наклоните корпус вперед, ноги при этом не сгибаются в коленях.
- Начинайте опускать таз вниз, сгибая ноги в коленях, как будто вы хотите сесть на стул.
- Зафиксируйте положение в 5-10 см от сидения, сосчитайте до 30 и вернитесь в исходное положение.
- Выполните 20–40 приседаний.



УПРАЖНЕНИЕ № 18

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц и внутренней части бедер.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

- Сядьте на пол, ноги согните в коленях, пятки уприте в пол, руки отставьте назад.
- Опираясь на руки, поднимайте таз, пока верхняя часть корпуса и бедра не составят одну линию, ягодицы при этом должны быть напряжены.
- Втяните живот и опуститесь на пол.
- Выполните 20–40 таких подъемов.



УПРАЖНЕНИЕ № 19

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц, ног.
- Тонизировать мышцы бедер, пресса.

Как выполнять

- Лягте на живот, ладони положите под подбородок.

- Ноги согните в коленях, слегка разведите в стороны.
- Втяните живот, напрягите ягодицы и начинайте поднимать бедра вверх, старайтесь поднять нижнюю часть туловища как можно выше.
- Выполните 20–50 подъемов.



УПРАЖНЕНИЕ № 20

Цели упражнения

- Укрепить мышцы бедер, ягодиц.
- Тонизировать мышцы ног и верхней части корпуса.

Как выполнять

- Лягте на живот, руки вытяните вдоль туловища, ноги вместе.
- Живот втяните, напрягите ноги и ягодицы. Начинайте одновременно поднимать голову, плечи и ноги.
- Тянитесь вверх макушкой и натянутыми носками ног.
- Зафиксируйте положение максимального подъема, затем в этом положении начинайте раскачиваться как лодочка: вниз, вверх.



Био-гимнастика

Био-гимнастика — это современная разработка тренеров, которые поддерживают движение «зеленых». По их мнению, вегетарианство и эта гимнастика помогут сделать человека более совершенным: тело будет упругим и стройным, как стебель бамбука, а душа освободится от мегаполисной суеты. Эту гимнастику лучше всего выполнять под медитативную музыку (звуки природы). Во время выполнения упражнений следите за тем, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Все внимание направьте на свое тело.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Разогреть мышцы, подготовить себя к дальнейшим упражнениям.

- Растянуть мышцы позвоночника.
- Тонизировать мышцы всего тела.

Как выполнять

- Встаньте на колени, опуститесь на пятки.
- Вытяните руки вперед и зафиксируйте их в точке опоры. Ягодицы не отрывайте от пяток!
- Медленно поднимайте голову вверх, растягивая шею и позвоночник, затылок оттягивайте назад.
- Затем опускайте голову, выгибая поясницу, подбородок старайтесь прижать к груди. Ягодицы не отрывайте от пяток!
- Покрутите «восьмерки» позвоночником, начиная с шейного отдела.
- Выполняйте эти растягивающие упражнения медленно, в течение 5–7 минут.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии и бедер.
- Тонизировать мышцы спины, рук.

Как выполнять

- Встаньте на четвереньки.
- Несколько раз прогните и выгните спину.
- Из положения на четвереньках медленно опускайтесь на правую ягодицу, потяните боковые мышцы. Ладони от пола не отрывайте!
- Вернитесь в исходное положение и опуститесь на левую ягодицу, потяните боковые мышцы.
- Выполните 20–30 подъемов-опусканий в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Укрепить позвоночник, повысить его гибкость.
- Уменьшить объем талии и бедер.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

- Встаньте на четвереньки.
- Начинайте медленно скруглять позвоночник, голову при этом тяните к груди.
- Одновременно с этим движением поднимайте согнутую в колене правую ногу, подтягивая колено к носу.
- Затем прогните спину и сделайте мах правой ногой как можно выше. Старайтесь во время выполнения маха не сгибать ногу в колене.
- Выполните то же самое с другой ногой.
- Выполняйте упражнение 10–20 раз с каждой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цели упражнения

- Уменьшить объем бедер и талии.
- Тонизировать мышцы ног и спины.
- Повысить гибкость позвоночника.

Как выполнять

- Встаньте на четвереньки.
- Рывком старайтесь подтянуть правое колено к уху.
- Верните ногу в исходное положение и сделайте боковой мах этой ногой.
- Выполните 20–30 упражнений правой ногой.
- То же проделайте с левой ногой и выполните 20–30 упражнений.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цели упражнения

- Улучшить форму ягодиц.
- Укрепить мышцы внутренней части бедер.
- Растянуть и тонизировать мышцы спины.

Как выполнять

- Лягте на живот, ноги на ширине плеч.
- Поднимитесь на вытянутых руках, упритесь ладонями в пол.
- Начинайте растягивать позвоночник, закидывая голову за спину, одновременно напрягайте мышцы ягодиц, бедер и ног.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до 30–60 и расслабьтесь.
- Выполняйте упражнение 5–7 минут.



Пилатес

Все новое – это хорошо забытое старое. История системы пилатес еще раз подтверждает эту аксиому. Разработана она была почти сто лет назад.

Отцом этой уникальной гимнастики является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Как это часто бывает, люди, добивающиеся чего-то в жизни, в детском возрасте бывают слабыми и болезненными. Маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать системы физической культуры – от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима. Занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Юноша начинает разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (*The Art of Contrology*).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес проявил себя и в этой ситуации как исключительно сильный человек – в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пила-тес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям – они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах, – именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

Первая мировая окончилась, Пилатес вернулся в Германию. Он продолжает активную работу по развитию своих методик, сотрудничает с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподает полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в германской армии Пилатес покидает страну и в 1926 году эмигрирует в Нью-Йорк.

Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эльвин Эили, Ханья Хопьм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания – через осознанную мысль».

Цель книги – помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на уравнивании физических, умственных и духовных качеств человека.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомились англичане: Алан Хердман обучался у последователей Пилатеса – Рона Флетчера и Каролы Тир и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, на сегодняшний день их создано уже около 500.

В 90-е годы, когда фитнес-индустрия зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, метод Пилатеса стал той соломинкой, за которую ухватились специалисты, а за ними и звезды. На сегодняшний день в США открыто около 1700 «Пилатес-студий», в Англии – 520. В Москве в 2003 году открылся первый Институт Пилатеса в России.

Так чем же хороша эта система?

Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- улучшают телосложение;
- помогают бороться с депрессией;
- делают ваши движения легкими и грациозными.

Очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени. Достаточно заниматься 10–15 минут в день, и без изнурительных тренировок ваше тело станет идеальным. Минимальные затраты времени и максимальная польза – вот девиз современного человека и современной гимнастики.

Помимо всего прочего, упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка. Поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме в 80 лет. Можно попробовать со временем побить рекорд отца-основателя этой системы.

Для этой книги я выбрала те упражнения, которые максимально эффективно «расправляются» с проблемными зонами.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цели упражнения

- Укрепить мышцы шеи и пресса.
- Сделать позвоночник более подвижным и сильным.
- Тонизировать мышцы предплечий и ног.
- Уменьшить объем талии.

Как выполнять

- Лягте на спину, руки положите за голову.
- Согните ноги в коленях и поднимите их так, чтобы лодыжки были параллельны полу.

Не забывайте вытягивать носки!

- Оторвите голову, шею и лопатки от пола так, чтобы вам был виден пупок. Сделайте вдох, прижимая живот к спине.

- На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов и, не прогибаясь в пояснице, потяните верхнюю часть туловища вправо, локти при этом не сводите. Вдохните.

- На выдохе верните корпус в исходное положение. Сделайте такое же движение в другую сторону.

- Выполните упражнение 2-10 раз в обе стороны.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы живота, предплечий, ягодиц.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поднимите руки на высоту плеч и разведите их в стороны.

- Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз.

- На вдохе прижмите живот к спине.

- На выдохе поверните корпус вправо. Следите за тем, чтобы ступни ног оставались

неподвижными и колени не сгибались!

- Вдохните в зафиксированном положении поворота. На выдохе вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте в другую сторону.
- Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи.
- Укрепить мышцы живота.
- Растянуть мышцы рук и ног.

Как выполнять

- Лягте на спину, согните ноги в коленях, обхватите их руками за внешнюю сторону бедер, подтяните к груди.
- Вдохните, прижимая живот к позвоночнику.
- На выдохе постепенно отрывайте от пола голову и плечи. Голова должна располагаться так, чтобы вы могли видеть пупок.
- На вдохе выпрямите руки под углом 45 градусов к полу, а ноги под углом 45 градусов вверх к потолку. Потянитесь, постепенно усиливая растяжку рук и ног. Представьте, что вы – росток, который пробивается через темную холодную почву к теплу и солнцу.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи, спины и предплечий.
- Уменьшить объем талии и бедер.

Как выполнять

- Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Руки согните в локтях и заведите за голову.
- На вдохе прижмите живот к спине и начните медленно скручивать корпус от головы к лопаткам. Макушкой максимально тянитесь вверх, растягивая при этом позвоночник.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.
- Для того чтобы укрепить все мышцы живота, такие же движения можно производить, расположив согнутые в коленях ноги слева от корпуса, а затем справа.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать, укрепить мышцы спины, сделать их более подвижными.
- Тонизировать мышцы живота и рук.

Как выполнять

- Сядьте на пол, выпрямите спину.
- Руки разведите в стороны и напрягите, затем потянитесь в стороны.
- Ноги разведите на ширину плеч, носки стоп натяните на себя.
- Вдохните, прижмите живот к спине.
- На выдохе потяните талию слева направо: тянемся левой рукой к правой стопе.

Скручивание корпуса начинайте с поясницы.

- Вдохните и немного покачайтесь взад-вперед в этом положении.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение в другую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы предплечий, живота, шеи.
- Уменьшить объем талии.
- Укрепить мышцы бедер.
- Повысить подвижность тазобедренного сустава.

Как выполнять

- Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку.
- На вдохе прижмите живот к спине и начните поднимать верхнюю ногу вверх. Тяните носок, всю ногу растягивайте от бедра.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.
- То же самое выполните, лежа на другом боку.
- Таз и ноги при выполнении этого упражнения должны быть максимально напряжены.



УПРАЖНЕНИЕ № 7

Цели упражнения

- Укрепить мышцы задней части бедра.
- Тонизировать мышцы ног, живота, предплечий и шеи.
- Улучшить координацию.
- Улучшить форму ягодиц.

Как выполнять

- Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку.
- На вдохе прижмите живот к спине.
- На выдохе согните верхнюю ногу в колене и максимально заведите назад. Носок ноги напряжен. Старайтесь максимально растянуть ногу от бедра.
- На вдохе, постепенно выпрямляя ногу и подтягивая носок на себя, заведите ее перед собой.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ № 8

Цели упражнения

- Укрепить мышцы задней поверхности бедер, ягодиц, живота.
- Тонизировать мышцы спины, предплечий и ног.

Как выполнять

- Лягте на живот. Положите ладонь на ладонь, голову опустите на тыльную сторону ладони. Максимально вытянитесь от шеи до кончиков пальцев ног.
- Ноги слегка разведите в стороны.
- На вдохе поднимите ноги. Подъем осуществляйте от кончиков пальцев к бедру. Старайтесь, чтобы колени не касались пола.
- На выдохе медленно опускайте ноги, слегка ударяя пятками друг о друга. Попробуйте выполнить 5 ударов.



Часть III. О вкусной и здоровой пище

Какой вес идеальный?

Чтобы «сделать» себе идеальную фигуру, потребуется значительное количество времени и сил. Прежде чем приступать к этому нелегкому делу, подойдите к зеркалу и посмотрите на себя критически, но с любовью. Можете взять сантиметр и измерить все свои окружности, только не надо делать никаких мрачных выводов, если у вас не получится 90-60-90. Скорее всего, и вправду не получится, но никакой трагедии в этом нет, и вот по каким причинам:

- многое можно исправить;
- многое исправлять, может быть, и не нужно.

Например, антропологи выделяют три основных типа конституции (не говоря уже о многочисленных переходных и промежуточных вариантах). Эти три типа называются: *нормостеник, гиперстеники астеник*.

Человек, обладающий гиперстенической конституцией, чаще всего среднего или ниже среднего роста, ширококостный, с относительно короткими руками и ногами и широкой грудной клеткой. Астеник – высокого роста, длинноногий, с узкой грудной клеткой, весь как бы устремленный вверх. Нормостеник – «нормальный»: рост средний и все остальное тоже.

Довольно точно определить свой конституционный тип можно по так называемому межреберному углу, который образуют самые нижние реберные дуги. Встаньте перед зеркалом, втянув живот и выпятив грудную клетку, и посмотрите, какой у вас межреберный угол (можно взять большой транспортир и измерить).

Если он приблизительно 90 градусов, значит, вы нормостеник. Если этот угол острый, меньше 90 градусов – вы астеник, а если тупой – гиперстеник. В последнем случае избавление от лишнего веса может привести к не лучшему результату: худоба не украсит гиперстеника, а некоторый «лишний» вес скруглит квадратные очертания фигуры.

А как определить, кстати, какой вес лишний? Для этого существуют различные формулы.

Самая простая (и приблизительная): рост (в сантиметрах) минус 110. Полученное число (в килограммах) – идеальный вес. Однако это не означает, что «все остальное» – лишнее.

Второй способ – определить индекс веса тела. Свой рост (в метрах) возведите в квадрат.

Если ваш рост 170 см, то это составит: $1,7 \times 1,7 = 2,89$. Теперь свой вес (допустим, 65 кг) разделите на найденное число: $65 : 2,89 = 22,5$.

Это очень хорошее значение, так как нормальный индекс веса тела лежит в интервале между 19 и 26. Числа от 26 до 30 говорят о некотором избыточном весе, числа свыше 30 указывают на ожирение, и тогда вам придется худеть уже по чисто медицинским показаниям. Числа ниже 19 говорят о недостаточном весе, причем уже настолько недостаточном, что это таит в себе угрозу для здоровья.

Еще один способ: измерьте окружность груди на уровне сосков сначала на глубоком вдохе, затем на выдохе. Возьмите среднее значение и умножьте его на ваш рост. Результат поделите на 240. Например: среднее значение окружности груди – 100 см (допустим, 110 на вдохе и 90 на выдохе). Умножить на рост 170 см – 17 000, разделить на 240 – 70,8. Это идеальный вес, а допустимый – плюс-минус 10% (в данном случае 7 кг).

Допустим, вы все это подсчитали. Результаты должны бы вас удовлетворить, однако никакого удовлетворения при взгляде на себя в зеркало вы не испытываете. В этом нет ничего удивительного, ибо с возрастом у любой женщины (не подвергающей себя достаточным физическим нагрузкам) мышцы в некоторых местах словно обвисают. Вес же при этом может оставаться нормальным.

Всякий живой организм (в том числе человеческий) устроен очень разумно и, с энергетической точки зрения, экономно. То, что не работает, атрофируется, а говоря простыми словами – отпадает за ненадобностью. Мышцы нужны исключительно для того,

чтобы производить разнообразные движения, а не для красоты. Если движений нет, то природа, в полном соответствии с принципом целесообразности, заменяет сложно организованную мышечную ткань на куда более простую – соединительную, а между ее волокнами откладываются жировые дольки. Такая ткань, в отличие от мышечной, не должна ничего делать, поэтому ее содержание требует гораздо меньших затрат. Жировые дольки – та самая невостребованная энергия.

Избавиться от жировой ткани теоретически довольно легко: нужно соблюдать строжайшую диету. На практике это гораздо сложнее. Укрепить мышцы можно одним-единственным способом – гимнастикой. Но лучше всего сочетать различные упражнения с разумными диетами или разгрузочными днями.

Последние разработки диетологов

Диета «Три грации»

Бельгийские диетологи разделили женщин на три типа.

К первому они отнесли представительниц прекрасного пола с округлыми формами, мягкой, тонкой кожей, нежными чертами лица. Условно назовем их «матронами». Эти женщины похожи чем-то на римские статуи. Проблемой античной красавицы, кстати, чаще всего является целлюлит.

Представительницы второго типа – «нимфы». Это хрупкие создания с небольшой грудью и узкими бедрами. У них есть своя проблемная зона – это животик, который поправляется в первую очередь.

Третий тип назван по имени легендарных женщин-воительниц, «амазонок». Это дамы с достаточно плотной, коренастой фигурой. Часто у них бывают жирная кожа и расширенные поры. Они любят мясо, иногда бывают склонны к агрессии.

У этих типов есть особенности: первый тип – это женщины гинекоидного типа, с высоким уровнем гормонов эстрогенов. Женщины второго типа, наоборот, часто испытывают нехватку этих гормонов. Амазонка – это выраженная представительница андройдного типа, у которой преобладают мужские гормоны.

Разработчики диеты считают, что питание человека предопределяется его генетической предрасположенностью, ритмом жизни, биоритмами, родом занятий и многими другими факторами. Для каждого типа женщин разработчики диеты предлагают трехдневное меню, призванное помочь им комфортно расстаться с лишними полутора килограммами. Если эта диета хорошо переносится, ее можно соблюдать и дольше, до полного избавления от избыточного веса.

Диета для «матрон»

Первый день

Завтрак. Смешайте 100 мл апельсинового сока с 2 ст. ложками грейпфрутового и таким же количеством лимонного. Разбавьте коктейль 100 мл негазированной минеральной воды и выпейте через соломинку. Через 20 минут съешьте бутерброд из кусочка зернового хлеба с обезжиренным творогом, кружочком помидора и листиками базилика.

Обед. Смешайте 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложки мелко порезанного зеленого лука, добавьте 3 ст. ложки апельсинового сока и столько же лимонного. Посолите, приправьте красным перцем. Нарежьте огурец, сладкий перец, маленькую луковицу. Добавьте к овощам 50 г отварной или консервированной в собственном соку фасоли. Смешайте с соусом. С салатом съешьте ломтик зернового хлеба. На десерт – яблоко.

Ужин. Маленький кабачок почистите, нарежьте дольками. Порубите 80 г шампиньонов, луковичку, большой сладкий перец. Тушите овощи 3 минуты в 1 ч. ложке оливкового масла. Добавьте 250 мл овощного бульона и тушите еще 5 минут. Туда же засыпьте 50 г очищенных креветок и 80 г консервированной фасоли. Через 3 минуты снимите блюдо с огня, приправьте его перцем, базиликом. Добавьте 2 ст. ложки смеси из

пряностей. Чтобы приготовить эту смесь на три дня, понадобится пучок базилика, пучок петрушки, 30 г сыра пармезан, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки бальзамического уксуса. Все смешайте в блендере, уложите в герметичную емкость и храните в холодильнике.

Второй день

Завтрак. Цитрусовый коктейль по рецепту первого дня. Через 20 минут – кусочек зернового хлеба, намазанный обезжиренным творогом и посыпанный измельченным сладким перцем.

Обед. Нарежьте ломтиками по два огурца и помидора, покрошите луковичку и 30 г нарезанного кубиками сыра пармезан. Заправьте салат соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложки измельченного базилика, 2 ст. ложки лимонного сока и 3 ст. ложки апельсинового. К салату – ломтик зернового хлеба и небольшая груша на десерт.

Ужин. Мелко нарежьте 50 г сельдерея, морковку, луковицу и очищенный от семян огурец. Выложите в сотейник, добавьте 1 ч. ложку оливкового масла и тушите 3 минуты. Добавьте 250 мл овощного бульона, доведите до кипения. Сразу же выложите в сотейник 80 г нарезанного кусочками лосося и готовьте еще 4 минуты. Приправьте солью и кайенским перцем, добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.

Третий день

Завтрак. Цитрусовый коктейль, через 20 минут – бутерброд из зернового хлеба с обезжиренным творогом.

Обед. Сварите и нарежьте одно яйцо, смешайте его с измельченным редисом, луковицей. Добавьте 80 г консервированного в собственном соку тунца. Заправьте соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложек лимонного сока, 3 ст. ложек апельсинового сока и 1 ст. ложки измельченного зеленого лука. Не ешьте хлеб.

Ужин. Нарежьте 2 сладких перца, 50 г шампиньонов, маленькую луковицу. Как и в предыдущие дни, обжаривайте в 1 ч. ложке оливкового масла 3 минуты, затем добавьте 250 мл овощного бульона и готовьте еще 5 минут. После этого выложите в овощи 50 г говядины, нарезанной кусочками, и 1 ст. ложку томатной пасты. Готовьте до мягкости мяса. Приправьте по вкусу и добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.

Диета для «нимф»

Первый день

Завтрак. 100 г мюсли с орехами и сухофруктами смешайте со стаканчиком соевого йогурта.

Обед. Перемешайте нарезанный помидор, 125 г консервированной кукурузы и измельченную луковицу. Заправьте соусом из 1 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки апельсинового, щепотки тертого сыра и капельки горчицы. К салату – кусочек зернового хлеба. На десерт – горсть орехов и сухофруктов.

Ужин. Сварите 40 г коричневого риса. Порежьте помидор, сладкий перец, 1/4 авокадо. Обжарьте перец в 1 ст. ложке оливкового масла вместе с головкой чеснока, маленькой нарезанной луковицей и 80 г говяжьего фарша в течение 4 минут. Добавьте 1/4 пучка базилика и готовьте 3 минуты. Добавьте помидор и авокадо. Смешайте с рисом.

Второй день

Завтрак. 100 г мюсли со свежими фруктами, кроме бананов и винограда, а также стаканчик соевого йогурта либо молока.

Обед. Нарежьте небольшую морковку, 50 г листового сельдерея и огурец. Смешайте все с 1/4 размятого авокадо,

1 ст. ложкой лимонного и 1 ст. ложкой апельсинового сока. Приправьте горчицей и солью. Ломтик зернового хлеба, горсть орехов с сухофруктами.

Ужин. Нарежьте небольшую луковицу, сладкий перец, помидор. В ложке оливкового масла обжарьте лук с долькой чеснока. Добавьте 80 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки овощного бульона и готовьте еще 5 минут. Выложите помидоры и готовьте еще 3

минуты. Нарежьте кубиками 50 г тофу, обжарьте его отдельно в оливковом масле и добавьте в основное блюдо. Приправьте по вкусу.

Третий день

Завтрак. То же, что во второй день.

Обед. Салат из 1 моркови, 1 кабачка и 50 г листового сельдерея. Для соуса смешайте по 1 ст. ложке апельсинового и лимонного сока, соль, перец и немного горчицы. Ломтик зернового хлеба. Горсть орехов с сухофруктами.

Ужин. Нарежьте 3 помидора, предварительно очистив их от кожицы. В сотейнике разогрейте 1 ч. ложку оливкового масла, обжарьте в нем помидоры, нарезанную луковичу и дольку чеснока. Добавьте 40 г чечевицы и 600 мл овощного бульона. Готовьте, накрыв крышкой, в течение 12 минут. Посолите и поперчите по вкусу.

Диета для «амазонок»

Первый день

Завтрак. Сандвич из 2 кусочков черного хлеба, намазанных нежирным творогом и проложенных ломтиками филе индейки.

Обед. Смешайте нарезанную луковичу, нарезанную вареную свеклу, тертую морковь, измельченные листья салата. Заправьте смесью из пряностей (на 3 дня): 3 ст. ложки оливкового масла и овощного бульона, 4 ст. ложки лимонного и апельсинового сока, 1 ст. ложка бальзамического уксуса и горчицы, долька чеснока. К салату – кусочек зернового хлеба и киви.

Ужин. В 1 ч. ложке оливкового масла обжарьте нарезанную луковичу, зубчик чеснока и маленький кабачок. Добавьте 40 г чечевицы, 250 мл овощного бульона и 1 ч. ложку лимонного сока.

Готовьте 8 минут на среднем огне, приправьте по вкусу солью и перцем. Отдельно обжарьте 100 г филе лосося. На тарелку выложите сначала чечевицу, затем рыбу. Украсьте ломтиками лимона.

Второй день

Завтрак. Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом, кусочками огурца и листьями салата.

Обед. Нарежьте 1/4 авокадо и 2 сладких перца. Смешайте с нарезанной луковичей и смесью из пряностей. Покрошите на кубики 50 г сыра моцарелла, добавьте в салат. К салату – ломтик зернового хлеба и мандарин.

Ужин. Отварите 100 г куриного филе в овощном бульоне. Выложите мясо, в этом же бульоне отварите 40 г риса, добавьте нарезанную морковь и измельченный зубчик чеснока.

Приправьте по вкусу, посыпьте петрушкой.

Третий день

Завтрак. Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом и копченым лососем.

Обед. Смешайте небольшой измельченный огурец, измельченную морковь, 40 г копченого филе индейки и несколько листиков салата. Заправьте смесью из пряностей. К салату – ломтик зернового хлеба и грейпфрут.

Ужин. Сварите 60 г спагетти. Заправьте овощным соусом: обжарьте луковичу, зубчик чеснока, сладкий перец, морковь, 2 помидора с небольшим количеством овощного бульона и 2 ст. ложки нарезанного базилика. Приправьте по вкусу.

К спагетти под соусом подавайте 50 г сыра моцарелла, нарезанного кубиками.

Шведская диета

Шведские диетологи разработали чудо-диету, благодаря которой улучшается обмен веществ. Диета длится 13 дней. Она должна за это время так изменить вас изнутри, что ближайшие после диеты три года вы не должны поправляться. К концу диеты вы худеете на 7–8 кг. Во время соблюдения диеты обязательно делать зарядку и массаж. На 14-й день вы можете есть что хотите, но в умеренном количестве.

Понедельник

Завтрак: черный кофе без сахара.

Обед: 2 яйца вкрутую, 1 помидор и зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, жаренный под прессом, в небольшом количестве растительного масла.

Вторник

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом, с зеленым салатом, и помидор.

Ужин: порция супа.

Среда

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом, с зеленым салатом.

Ужин: 2 яйца вкрутую с 2 ломтиками ветчины.

Четверг

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: 1 яйцо, 1 морковь, сыр.

Ужин: фруктовый салат, стакан кефира.

Пятница

Завтрак: тертая морковь с лимоном.

Обед: порция рыбы, жаренной под прессом, и помидор.

Ужин: большой бифштекс, жаренный под прессом, с зеленым салатом.

Суббота

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: порция цыпленка, жаренного без жира, зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, зеленый салат.

Воскресенье

Завтрак: чай без сахара.

Обед: свинина или другое мясо на вертеле, зеленый салат.

Ужин: что хотите, только в умеренном количестве.

На следующей неделе питайтесь таким же образом с понедельника по субботу. В воскресенье можете есть что хотите и когда хотите, только в умеренном количестве.

В течение этой диеты можно пить негазированную воду в неограниченных количествах.

Диета для тех, кому тяжело сидеть на диете

Финские диетологи – настоящие гуманисты. Они разработали диету для тех, кому трудно сидеть на диете. Финская диета очень разнообразна и рациональна. Длится она неделю. Так что при желании войти в форму или просто поддерживать себя в тонусе можно садиться на эту диету раз в месяц или в два месяца, так сказать, по мере надобности.

Понедельник

Первый завтрак

- 1 стакан фруктового завтрака;
- 1 крекер с копченым мясом;
- 2 чашки чая.

Второй завтрак

- 2 чашки кофе;
- 1 кусочек пирога или кекса;
- 1 фрукт.

Обед

- 2 бутерброда с кусочком ветчины;
- яичница из 1 яйца и помидор;
- 1 стакан апельсинового сока.

Полдник

- 2 чашки чая;
- 1 чашка бульона.

Ужин

- Бифштекс – 100 г;
- спаржа;
- 2 ст. ложки картофельного пюре.

Перед сном

- 1 фрукт;
- 1 легкий йогурт с 2 ст. ложками фруктового коктейля;
- 2 чашки кофе.

Вторник

Первый завтрак

- 1 бутерброд с сыром;
- 1 ломтик мяса или колбасы;
- 2 чашки чая.

Второй завтрак

- 2 чашки кофе;
- 1 бисквит;
- 1 фрукт.

Обед

- 1 кусочек зернового хлеба;
- 1 плавленый сырок;
- 1 фрукт;
- 1 чашка кефира или йогурта.

Полдник

- 2 чашки чая;
- 1 стакан бульона.

Ужин

- 1 говяжья котлетка;
- 2 маленьких картошки;
- 1 йогурт.

Перед сном

- 2 чашки кофе;
- 1 фрукт.

Среда

Первый завтрак

- 1 легкий йогурт;
- 1 стакан апельсинового сока;
- 2 чашки чая.

Второй завтрак

- 2 чашки кофе;
- 1 ломтик кекса;
- 1 фрукт.

Обед

- 2 бутерброда с сыром;
- 1 небольшой кусочек жареной курицы с овощами;
- 1 чашка кефира.

Полдник

- 2 чашки чая;
- 1 чашка бульона.

Ужин

- Небольшое филе индюшки;

- 1 фруктовый йогурт;
- 2 чашки кофе.

Четверг

Первый завтрак

- 2 бутерброда;
- 1 кусочек штруделя;
- 20 г плавленого сырка;
- 2 чашки чая.

Второй завтрак

- 2 чашки кофе;
- бисквит;
- фрукт.

Обед

- 2 бутерброда с копченой ветчиной;
- огурец;
- помидор;
- чашка полужирного кефира.

Полдник

- 2 чашки чая;
- 1 чашка бульона.

Ужин

- Котлета с капустой брокколи;
- 100 г сухого красного вина;
- 1 стакан ванильного йогурта;
- 2 чашки кофе.

Перед сном 1 фрукт.

Пятница

Первый завтрак

- 1 стакан творога;
- 2 чашки чая.

Второй завтрак

- 2 чашки кофе;
- 1 ломтик кекса;
- 1 фрукт.

Обед

- 2 бутерброда с маслом и апельсиновым конфитюром;
- 1 чашка сливок.

Ужин

- 600 г рыбы трески, приправленной лимонным соком;
- 2 помидора;
- несколько черных оливок без косточек;
- 1 чашка кофе.

Перед сном

- 1 легкий йогурт;
- 1 чашка кофе.

Суббота

Первый завтрак

- 1 бутерброд с колбасой и сыром;
- 2 чашки чая.

Второй завтрак

- 2 чашки кофе;
- 1 бисквит;

- 1 фрукт.

Обед

- 2 бутерброда;
- 100 г ветчины;
- 1 вареное яйцо;
- 1 чашка чая.

Полдник

- 2 чашки чая;
- 1 чашка бульона.

Ужин

- Томатный суп-пюре;
- 1 сэндвич;
- 1 стакан полужирного кефира;
- 1 чашка кофе.

Перед сном

1 стакан апельсинового сока.

Воскресенье

Первый завтрак

- 1 горячий бутерброд с яичницей и помидором;
- 1 стакан апельсинового сока;
- 2 чашки чая.

Второй завтрак

- 2 чашки кофе;
- 1 кусок пирога;
- 1 фрукт.

Обед

- 2 бутерброда с колбасой и спаржей;
- 1 стакан йогурта.

Полдник

- 2 чашки чая;
- 1 чашка бульона.

Ужин

- 100 г свинины-шейки;
- 30 г сыра;
- 100 г резаных шампиньонов;
- 1 чашка кофе.

Перед сном

1 чашка горячего шоколада.

На протяжении всей диеты допускается 1 раз в день выпивать 1 стакан лимонада.

Диеты для проблемных зон

Диеты для талии

Арбузная диета

В течение дня вам нужно съесть по 300–500 г мякоти арбуза за 5 приемов. Поскольку арбуз является сильнейшим мочегонным средством, эффективная потеря веса вам обеспечена! Особенно полезна эта диета будет для тех, у кого замечены следующие заболевания: гипертония, недостаточность кровообращения, нефриты, подагра, болезни печени и желчных путей, ожирение.

Диетологи не рекомендуют продолжать арбузную диету больше пяти дней. За это

время вы основательно избавитесь от шлаков, лишней воды, солей.

Первый день

В течение дня вы питаетесь только арбузом. За один прием пищи съедаете по 300–500 г мякоти. В течение дня должно быть 5–6 приемов.

Второй день

Если после первого дня диеты у вас не возникло ни тяжести в животе, ни метеоризма, ни других неприятных последствий, продолжайте питаться мякотью арбуза и на второй день.

Третий, четвертый, пятый дни

Завтрак: несладкая овсянка, несколько ломтиков сыра.

Обед: кусок рыбы, мяса или птицы, овощной салат без жирной заправки.

Ужин: порцию арбуза из расчета 1 кг мякоти на 30 кг веса.

В течение дня можно перекусывать арбузом.

Диета от Ванессы Мэй

Эта хрупкая скрипачка обладает миниатюрными формами. Да, девушке от природы повезло. Однако то, что нам дала природа, нужно поддерживать. Как это удастся Ванессе, которая постоянно гастролирует по миру? Секрет ее идеальной фигуры – диета.

Первый день

Завтрак

- Яичница из белка одного яйца.
- Тонкий тост, намазанный медом или конфитюром.
- Горячий чай (лучше зеленый) или кофе без кофеина.

Обед

- Салат из любых овощей (кроме томатов!), заправка – оливковое масло и сок лимона.
- Один кусочек белого мяса индейки.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара: питьевая вода – обычная, газированная или минеральная, диетическая кола и т. п.

Ужин

- Тарелка любых овощей, приготовленных на пару.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Второй день

Завтрак

- 1 стакан персикового или сливового сока с мякотью.
- Тонкий тост с кусочком сыра.
- Горячий чай (лучше зеленый) или кофе без кофеина.

Обед

• Рыбно-овощной салат, приготовленный из равных частей: половина чайной чашки тунца, консервированного в собственном соку, столько же нарезанных томатов и столько же нарезанного листового салата (блюдо можно заправить оливковым маслом, лимонным соком, яблочным уксусом).

- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Ужин

- Чайная чашка куриного бульона.
- Приготовленный на пару и нарезанный толстый ствол сельдерея (или несколько более тонких стволиков с листьями).
- Кусочек отварной куриной грудки.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Третий день

Завтрак

- Салат из томатов, заправленный растительным маслом.
- Горячий чай (лучше зеленый). Можно заменить его кофе без кофеина.

Обед

- Курино-овощной салат, приготовленный из равных частей: 1/2 чайной чашки нарезанной на кусочки куриной грудки и столько же любых овощей (кроме томатов!).

- Кусочек многозернового хлеба с сыром.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Ужин

- Тарелка любых овощей, приготовленных на пару.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Четвертый день

Завтрак

- Яичница из одного яйца.
- Горячий бутерброд с сыром и ветчиной.
- Горячий чай (лучше зеленый) или кофе без кофеина.

Обед

- Чайная чашка любых овощей – сырых или приготовленных на пару.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Ужин

- Нежирная рыба, запеченная в электрогриле или в духовке.
- Кусочек многозернового хлеба.
- Чайная чашка нарезанных кабачков или цуккини, приготовленных на пару.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Пятый день

Завтрак

- стакан черносмородинного сока.
- Тонкий тост, намазанный медом или конфитюром.
- Горячий чай (лучше зеленый) или кофе без кофеина.

Обед

- Салат, приготовленный из половины чайной чашки отварных креветок и чайной чашки нарезанных и взятых поровну листьев салата, томатов и отварных грибов (при желании можно добавить готовую низкокалорийную заправку).

- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Ужин

- Тарелка любых овощей, приготовленных на пару.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Шестой день

Завтрак

- Половина чайной чашки дыни, нарезанной кусочками, или чайная чашка целых ягод клубники (точнее – садовой земляники).

- Горячий чай (лучше зеленый) или кофе без кофеина.

Обед

- Чайная чашка отварной куриной грудки с уложенными сверху дольками томатов.
- Один кусочек многозернового хлеба.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Ужин

- Нежирная рыба, запеченная в электрогриле или духовке (при желании можно добавить готовую низкокалорийную заправку).

- Половинка помидора, нарезанная дольками.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Седьмой день

Завтрак

- Один горячий бутерброд с сыром.
- Горячий чай (лучше зеленый) или кофе без кофеина.

Обед

- Одна чашка салата: 200 г нежирной консервированной рыбы, 1 белок яйца, стручковая фасоль, приготовленная на пару (заправка – оливковое масло и лимонный сок).
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Ужин

- Кусочек куриной грудки, запеченной в электрогриле или духовке.
- Чайная чашка капусты брокколи или обычной цветной капусты, приготовленной на пару.
- Кусочек многозернового хлеба.
- Какой-нибудь прохладительный напиток без сахара.

Виноградная диета

Первый день

Завтрак

- Мюсли с виноградом, апельсином и йогуртом.
- Немного жареных семечек или орехов.

Обед

• Салат с тыквой и виноградом: 250 г тыквы, 100 г винограда, 150 г листового салата, 1 ст. ложка рубленых грецких орехов. Тыкву нарежьте кубиками и слегка обжарьте на сливочном масле. Виноградные ягоды разделите на половинки, листья салата порежьте и смешайте с тыквой. В масло, где жарилась тыква, влейте 1/4 стакана овощного бульона, добавьте немного уксуса и горчицы – это будет заправка для блюда.

- 2 кусочка нежирной ветчины.

Ужин

- Фруктовый салат (фрукты выбираете произвольно).
- Кусочек отварной куриной грудки.

Второй день

Завтрак

- стакан йогурта;
- 200–300 г винограда.

Обед

Рис с креветками: 5 ст. ложек риса, 100 г винограда, 5 маленьких креветок.

Рис отварить и смешать с виноградом. Креветки слегка обжарить в оливковом масле, посолить, поперчить и выложить на рисово-виноградный гарнир.

Ужин

- Тушеные овощи;
- 200–300 г винограда.

Третий день

Завтрак

Бутерброд с сырковой массой с изюмом.

Обед

- Рыба с тушеными овощами;
- 1 чашка бульона;
- 200 г винограда.

Ужин

300–400 г винограда.

Четвертый день

Завтрак

- Хлеб с сыром;
- 200–300 г винограда.

Обед

Блинчики с изюмом: испеките 2–3 тонких блинчика, заверните в них распаренный изюм, сверху полейте сметаной, взбитой с 1 ч. ложкой сахара.

Ужин

- Филе индейки, запеченное с капустой брокколи и шампиньонами;
- 2 ст. ложки риса;
- 200 г винограда.

В течение диеты можно пить в неограниченных количествах зеленый чай.

«Постепенная» диета

В течение этой недельной диеты лишние килограммы уходят постепенно. За неделю вы потеряете 3–4 кг веса.

Первый день**Первый завтрак**

- Яйцо всмятку;
- чай или черный кофе;
- тост.

Второй завтрак

Яблоко.

Обед

- 130 г постной вареной говядины;
- 100 г вареного картофеля;
- 200 г салата из сырых овощей;
- черный кофе;
- минеральная вода.

Полдник

- Чай;
- банан.

Ужин

- 80 г постной ветчины;
- яйцо;
- 100 г овощей;
- хрустящий хлебец;
- 10 г сливочного масла;
- сок.

Второй день**Первый завтрак**

- стакан чая;
- маленькая булочка с отрубями.

Второй завтрак

200 г морковного салата.

Обед

- 50 г тушеной говядины;
- 100 г картофеля;
- минеральная вода.

Полдник

Кофе с молоком (по 100 г).

Ужин

- 150 г запеченного рыбного филе;
- 150 г шпината;
- минеральная вода.

Третий день**Первый завтрак**

- 30 г ветчины;
- 20 г сухарей;

- чай.

Второй завтрак

Большой грейпфрут.

Обед

150 г мяса с морковью и картофелем (200 г).

Полдник

- стакан томатного сока.

Ужин

- Картофель (100 г), запеченный с сыром и грибами (50 г);
- минеральная вода.

Четвертый день

Первый завтрак

- 50 г плавленого сыра;
- 30 г хлеба;
- стакан чая с ксилитом.

Второй завтрак

Апельсин.

Обед

- 150 г курицы;
- 100 г картофеля;
- 150 г огуречного салата.

Полдник

2 яблока.

Ужин

- Яичный омлет с ветчиной (2 яйца, 30 г ветчины);
- 150 г салата из помидоров;
- сок.

Пятый день

Завтрак

- 100 г творожной массы;
- 30 г хлеба.

Обед

- 150 г отварного мяса;
- 100 г картофеля.

Полдник

Стакан кефира.

Ужин

- Овощной салат;
- сок или минеральная вода.

Шестой день

Первый завтрак

Арбуз или яблоки.

Второй завтрак

200 г морковного салата.

Обед

- 100 г телятины с соусом;
- 100 г картофеля;
- 50 г капустного салата.

Полдник

Салат с редькой.

Ужин

- Грибы (100 г) с яйцом;

- огуречный салат;
- минеральная вода.

Седьмой день

Завтрак

- 50 г творога;
- 20 г сухарей;
- стакан чая.

Обед

- 150 г жареной свинины;
- 100 г картофеля;
- 100 г разных овощей.

Полдник

- Кофе с молоком (по 100 г того и другого);
- 200 г тушеной фасоли;
- минеральная вода.

Ужин

Стакан кефира с печеньем.

Фруктовая диета

Первый день

Первый завтрак

- 2 киви;
- геркулесовая каша на молоке.

Второй завтрак

- Порция обезжиренного йогурта;
- чашка чая или кофе.

Обед

- Яблоко;
- зеленый салат, заправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Полдник

- 100 г отварной куриной грудки;
- 100 г цветной капусты;
- 2 ломтика сыра.

Ужин

- Омлет из двух яиц;
- йогурт.

Второй день

Первый завтрак

- Апельсин;
- гречневая каша.

Второй завтрак

- Тост из хлеба грубого помола (с отрубями) с несладким джемом;
- чашка чая или кофе.

Обед

- Яблоко;
- 100 г отварной нежирной рыбы.

Полдник

- Тушеные овощи;
- салат.

Ужин

- Чашка бульона;
- зеленый салат с заправкой;

- обезжиренный творог;
- йогурт.

Третий день

Первый завтрак

- Полстакана свежавыжатого яблочного сока и полстакана воды;
- геркулесовая каша на молоке.

Второй завтрак

- Порция обезжиренного творога;
- чашка чая или кофе.

Обед

- Яблоко;
- 100 г отварной телятины.

Полдник

- Салат;
- тушеные овощи;
- стакан капустного отвара.

Ужин

Цветная капуста, запеченная под сыром.

Перед сном

Йогурт.

Четвертый день

Первый завтрак

- 2 мандарина;
- ячменная каша на молоке.

Второй завтрак

- Порция обезжиренного йогурта;
- кусок хлеба грубого помола;
- чашка чая или кофе.

Обед

- Яблоко;
- 100 г отварных кальмаров.

Полдник

- Чашка куриного бульона;
- зеленый салат;
- 2 ломтика сыра.

Ужин

- Яичница с помидорами;
- отварные овощи;
- йогурт.

Перед сном

По 4 штуки кураги и чернослива.

Пятый день

Первый завтрак

- 2 киви;
- геркулесовая каша на молоке.

Второй завтрак

- Тост из хлеба грубого помола (с отрубями) с несладким джемом;
- чашка чая или кофе.

Обед

- Яблоко;
- 100 г отварной куриной грудки.

Полдник

- Чашка куриного бульона;
- зеленый салат;
- 100 г цветной капусты или брокколи;
- йогурт.

Ужин

- Помидоры, запеченные с сыром;
- обезжиренный творог.

Перед сном

Груша.

Шестой день

Первый завтрак

- Апельсин;
- гречневая каша.

Второй завтрак

- Порция обезжиренного йогурта;
- кусок хлеба грубого помола;
- чашка чая или кофе.

Обед

- Яблоко;
- тушеные овощи;
- 100 г отварной рыбы;
- ломтик сыра.

Полдник

Омлет с грибами.

Ужин

- Тушеные овощи;
- зеленый салат.

Перед сном

Орехи.

Седьмой день

1,5 кг яблок на весь день (разделить на 6 приемов).

Китайская диета

Во время пребывания на диете пьют в неограниченных количествах зеленый чай и воду. Диета длится 2 недели.

Первый день

Завтрак

Черный кофе.

Обед

- 2 сваренных вкрутую яйца;
- салат из свежей капусты с растительным маслом.

Ужин

- Рыба жареная или вареная;
- салат из свежей капусты с растительным маслом.

Второй день

Завтрак

- Черный кофе;
- сухарик.

Обед

- Рыба жареная или вареная;
- салат из свежей капусты с растительным маслом.

Ужин

- Вареная говядина – 200 г;
- стакан кефира.

Третий день

Завтрак

Черный кофе.

Обед

- Вареное яйцо;
- 3 больших свежих вареных моркови с растительным маслом.

Ужин

Яблоки.

Четвертый день

Завтрак

Черный кофе.

Обед

- Большой корень пастернака (шпика) или петрушки, жаренный в растительном масле;
- яблоки.

Ужин

- 2 сваренных вкрутую яйца;
- 150 г вареной говядины;
- салат из свежей капусты с растительным маслом.

Пятый день

Завтрак

Сырая тертая морковь, приправленная лимонным соком.

Обед

- Большая рыба (500 г) жареная или вареная;
- стакан томатного сока.

Ужин

- Рыба жареная или вареная;
- салат из свежей капусты с растительным маслом.

Шестой день

Завтрак

Черный кофе.

Обед

- 500 г вареной курицы;
- салат из свежей капусты или сырой моркови.

Ужин

- 2 сваренных вкрутую яйца;
- салат из сырой моркови с растительным маслом.

Седьмой день

Завтрак

Чай.

Обед

- 150 г вареной говядины;
- любые фрукты.

Ужин

Что хотите, только в умеренном количестве, из рациона любого дня, кроме третьего. Следующую неделю питайтесь так же.

После прекращения диеты старайтесь не переедать и сократить употребление хлебобулочных изделий.

Диеты для бедер

Американская диета

Эта диета должна длиться 1–2 недели. Выберите для себя самые подходящие варианты завтраков, обедов и ужинов.

Перекусы в этой диете исключаются. Если вы испытываете чувство голода – просто выпейте стакан воды. Напитки во время этой диеты выбирайте низкокалорийные, кофе без кофеина.

Завтраки

- а) тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры, 2 ст. ложки домашнего сыра;
- б) сухая пшеничная лепешка, небольшой банан, полстакана кефира или йогурта.

Обеды

Чашка куриного или говяжьего бульона и небольшая булочка из муки грубого помола с одним из следующих дополнений:

- а) размятый банан с лимонным соком;
- б) 50 г соленого тунца, лимонный сок;
- в) 2 ст. ложки вареной фасоли.

Ужины

- а) 250 г куриной ножки (без кожи), приготовленной на гриле, большая порция овощного салата;
- б) 150 г белой рыбы, приготовленной на гриле; 125 г картофеля, сваренного в мундире; стручки зеленой фасоли, кабачки.

Грейпфрутовая диета

Первый день

Завтрак

- 1 грейпфрут;
- 2 кусочка ветчины;
- кофе или чай без сахара.

Обед

- овощной салат, заправленный лимонным соком;
- кофе или чай.

Ужин

- 150 г отварного или поджаренного на решетке картофеля;
- овощной салат;
- чай с ложкой меда.

Второй день

Завтрак

- 1 грейпфрут;
- 2 вареных яйца;
- чай, кофе без сахара.

Обед

- 1 грейпфрут;
- 150 г нежирного творога.

Ужин

- 200 г отварной рыбы;
- овощной салат;
- 1 кусочек многозернового хлеба.

Третий день

Завтрак

- 1 грейпфрут;
- мюсли с йогуртом.

Обед

- 1 грейпфрут;

- 1 чашка овощного супа или прозрачного бульона с сухариками.

Ужин

- 1 грейпфрут;
- 200 г курицы (гриль или отварной);
- 2 запеченных помидора;
- чай.

Четвертый день

Завтрак

- 1 стакан томатного сока;
- вареное яйцо;
- чай с лимоном.

Обед

- 1 грейпфрут;
- овощной салат;
- 1 чашка бульона;
- 1 тост.

Ужин

- 2 кусочка ветчины;
- 2 кусочка сыра;
- 2 вареных яйца;
- чай.

Пятый день

Завтрак

- Фруктовый салат (грейпфрут, апельсин, яблоко);
- кофе или чай с лимоном.

Обед

Печеная большая картофелина с салатом из капусты или любыми зелеными овощами (200 г).

Ужин

- Говяжий стейк (200 г), или курица (250 г), или рыба (250 г);
- запеченный помидор или томатный сок.

На *шестой* и *седьмой* дни можно выбрать любое меню из предыдущих дней по желанию.

Каждый день при чувстве сильного голода можно добавить между основными приемами пищи по стакану кефира, яблоко или апельсин, а также 1 ч. ложку меда как подсластитель чая 1 раз в день. Если вы проголодались перед сном, то съешьте грейпфрут. Из напитков выбирайте воду, чай и кофе эспрессо.

Диета с алкоголем

Английские диетологи считают, что немного алкоголя, во-первых, улучшает пищеварение, а во-вторых, помогает справиться организму со стрессом, в который он попадает, когда его хозяйка садится на диету.

Первый день

Завтрак

- Стаканчик натурального йогурта;
- яблоко;
- хрустящий хлебец с помидором, нарезанным кружочками.

Обед

- 200 г куриной ножки (без кожи);
- большая порция овощного салата, заправленного лимонным соком;
- маленькая булочка из муки грубого помола.

Ужин

- Рюмка сухого хереса;
- большая порция тушеной цветной капусты, посыпанной 25 г тертого эдамского сыра;
- запеченные помидоры;
- печеное яблоко с начинкой из 1 ч. ложки смородины и 1 ч. ложки меда.

Второй день

Завтрак

- Низкокалорийная колбаска, поджаренная на гриле;
- 25 г грибов, отваренных в воде;
- хрустящий хлебец;
- 1 ч. ложка джема.

Обед

- Сандвич из 2 ломтиков хлеба с отрубями и 50 г домашнего сыра;
- салат;
- несколько виноградин.

Полдник

- Тарелка постного супа;
- маленькая булочка из муки грубого помола;
- яблоко.

Ужин

- Рюмка аперитива;
- 150 г любой белой рыбы, запеченной в фольге с луком, зеленым и красным перцем и сбрызнутой лимонным соком;
- 200 г картофеля, сваренного в мундире;
- тушеные овощи: зеленая фасоль, капуста брокколи.

Третий день

Завтрак

- Яйцо всмятку или «в мешочек»;
- 2 хрустящих хлебца.

Обед

- Большой кусок дыни;
- 2 ст. ложки вареной фасоли;
- большая порция овощного салата;
- ломтик хлеба с отрубями.

Полдник

- Большой банан;
- стаканчик диетического йогурта.

Ужин

- Кусочек отварной куриной грудки;
- тушеные овощи: цветная капуста, запеченные помидоры, зеленая фасоль;
- небольшой бокал сухого вина.

Пятый день

Завтрак

- Тост из хлеба с отрубями;
- 2 ст. ложки (с верхом) домашнего сыра;
- помидор.

Обед

- Хрустящая булочка с салатом;
- 50 г нежирной ветчины;
- яблоко.

Полдник

- 90 г тунца в собственном соку;
- большая порция овощного салата;

- 2 хрустящих хлебца.

Ужин

- Рюмка портвейна;
- нежирный стейк;
- тушеные овощи.

Шестой день

Завтрак

- Овощной салат;
- тост с помидорами и сыром.

Обед

- Чашка бульона;
- 2 хрустящих хлебца с ветчиной и огурцом.

Полдник

- Банан;
- стакан нежирного йогурта.

Ужин

- Рюмка сухого хереса;
- отбивная из говядины;
- тушеная цветная капуста с шампиньонами.

Седьмой день

Завтрак

- Овсяные хлопья, запаренные кипятком с ложкой меда;
- яблоко;
- тост.

Обед

- 100 г отварной рыбы;
- овощной салат;
- хрустящий хлебец с ложкой джема.

Полдник

- Постный овощной суп;
- 2 тоста с помидорами и сыром.

Ужин

- Рюмка аперитива;
- куриное филе, запеченное с луком и грибами;
- ананасы.

В течение этой диеты рекомендуется пить воду и черный чай без сахара в неограниченном количестве.

Часть IV. Эффект будет максимальным!

Вы – молодец! Вы сидите на диете и устраиваете разгрузочные дни, делаете гимнастику и не пренебрегаете аквааэробикой. Вы уже добились некоторых успехов. Не будем расслабляться! Давайте познакомимся с методиками, которые помогут добиться максимального эффекта.

Массаж: не только приятно, но и полезно!

Гимнастические упражнения можно и даже нужно сочетать со специальным массажем.

Когда мы воздействуем на кожу и ткани в процессе массажа, через нервы в мозг поступают сигналы и в качестве ответной реакции происходят изменения в тканях организма.

Какие же изменения вызывает массаж? Прежде всего, вы можете обратить внимание на покраснение кожи и повышение ее температуры. Это связано с расширением сосудов, из-за чего улучшается кровоснабжение, увеличивается приток кислорода и питательных веществ к той области, которая подвергается массажу, повышается энергетика кожи, она укрепляется, становится более эластичной и упругой, приобретает здоровый вид. Массаж укрепляет мышцы, усиливает кровообращение и циркуляцию тканевой жидкости.

Положительное влияние массажа на все тело очевидно. Несомненно и то, что массаж может усовершенствовать наши формы и улучшить состояние кожи.

Чтобы делать массаж правильно, необходимо познакомиться с его основными приемами.

Самый простой прием массажа – *поглаживание*. Им должна начинаться и заканчиваться процедура. Поглаживания – нежные ритмичные скользящие движения. Неритмичное поглаживание не дает нужного результата.

Следующий прием – *растирание*. Кожа растирается энергичными круговыми движениями кончиков пальцев.

Можно это делать ладонью, двигая ее назад и вперед по растираемому участку.

Разминание. Разминать нужно скользящими движениями кончиков пальцев, одновременно слегка сдавливая и сжимая область массируемого участка.

Следующий прием – *поколачивание*. Оно производится отрывистыми, но нежными ударами. Пальцы должны касаться массируемого участка не все сразу, а один за другим – получится своеобразный пальцевый душ.

И еще один прием массажа – *вибрация*. Выполняется он быстрыми отрывистыми пружинящими движениями. Вибрацию можно создавать при помощи как кончиков пальцев, так и всей ладони.

На тех местах, до которых вы можете дотянуться, вы можете делать себе самомассаж. Особенно эффективен самомассаж массажной щеткой или мочалкой в душе или после душа, когда ваша кожа чистая и разогретая и вы увлажняете тело молочком или антицеллюлитными кремами. Если же вы всерьез решили избавиться от целлюлита, то без помощника тут не обойтись! Что ж, озадачьте этим любимого супруга или бой-френда – самых заинтересованных в вашей красоте и неотразимости людей.

Антицеллюлитный массаж

Начинаем с обхватывающего поглаживания всей поверхности бедра.

Применяем гребнеобразное поглаживание всеми пальцами рук (все движения обеими руками выполнять только снизу вверх до ближайшего крупного лимфатического узла в области паха).

Затем переходим к растиранию (начиная с круговых движений). Выполняем прием обеими руками, попеременно воздействуя на тело концевыми фалангами всех пальцев кистей.

Начинаем выполнять разминание бедра. Разминание области бедра надо начинать с продольного, все движения следует выполнять по направлению к области паха.

Затем нужно выполнить поперечное разминание обеими руками по наружной поверхности бедра (по направлению вверх).

Далее следует применить обхватывающее поглаживание по внутренней поверхности бедра (можно выполнять как одной рукой, так и обеими, попеременно или одновременно).

Следующее воздействие – поперечное разминание.

Далее выполняют валяние, при котором руки обхватывают всю поверхность бедра и передвигаются от области коленного сустава вверх.

Используют также разновидность вибрации – рубление, при этом все движения надо выполнять продольно, обеими руками попеременно легко и мягко нанося удары.

Затем переходим к поколачиванию, обеими руками попеременно нанося удары по

области бедра.

Можно комбинированно применять сотрясение, встряхивание, пунктирование. Все эти приемы направлены на улучшение обменных процессов в массируемой области.

Воздействовать надо, наращивая усилие.

Массаж, проводимый по 10 минут 3–4 раза в неделю в течение 1–2 месяцев, даст прекрасные результаты.

Идите в баню!

Банные процедуры увеличивают насыщение тканей кислородом, способствуют выведению шлаков, благотворно влияют на тонус мышц, придают коже эластичность. Очень полезно сочетать баню с массажем: процедуры дополняют друг друга, так как действуют в одном направлении, поэтому повышается их эффективность. Массаж и баня усиливают кровоток, придают суставам гибкость, успокаивают несильную боль и улучшают обмен веществ.

Теперь разберем, как нужно правильно париться.

1. Начинаем с теплого душа, чтобы расслабиться и дать организму понять, что он уже не на рабочем месте и не в тесном автобусе, а в бане.

2. После этого заходим в парилку на 3–4 минуты, чтобы начал выделяться пот.

3. Второй заход в парилку – на 7–8 минут. Теперь, как начнете потеть, ложитесь на полку на спину, а верный спутник или спутница пусть вас прогреют. Делается это так. Несколько раз проводим разогретым веником вдоль тела, нагнетая жар. После 10–12 таких пассивов растираем и похлопываем, немного прижимая веник (соски при этом рекомендуется закрыть ладошками).

4. После этого делаем короткую передышку, во время которой лучше всего полежать, укрывшись, 10–15 минут.

5. После отдыха, если есть такая возможность, советую принять хвойную ванну и провести сеанс массажа – либо ручного под водой, либо гидромассажа. Это еще больше расслабит мышцы.

6. После этого сразу же выполняем несколько упражнений на вытягивание позвоночника (сейчас во многих саунах и банях в комнатах для отдыха есть тренажеры и шведские стенки). Висим, ухватившись за перекладину, а потом приседаем и наклоняемся – это укрепит мышцы спины и груди.

7. После физкультминутки отдыхаем 5–7 минут и добро пожаловать опять в парилку.

8. Греемся как следует, а потом встаем под душ комнатной температуры или плаваем в бассейне.

Если вы уже профи по части бань, то можно заняться контрастным термомассажем. Это как раз то, что делали наши дедушки, ныряя в прорубь из парилки. Но у нас, слава богу, есть водопровод, и прорубь, стало быть, не понадобится.

После второго захода в парилку нужно быстро встать под холодный душ, подставляя под струи места, которые обычно болят (10–15 секунд). Затем снова в парилку на 30–40 секунд и снова под холодный душ. Проделываем все в такой последовательности 5–7 раз. Не бойтесь, это только читать об этом страшно, а когда попробуешь – будто заново родился. После этой беготни туда-сюда нужно хорошенько растереться жестким полотенцем или специальной массажной рукавицей, укрыться и полежать в тепле 15 минут, отдохнуть.

Это модное слово «SPA»

Что такое «SPA»? Одни говорят, что это аббревиатура древнеримского изречения «SANITIAS PER AQUAS». Историки утверждают, что первым эту фразу с пафосом

произнес, залюбовавшись как-то великолепием римских фонтанов, печально известный император Нерон. По другой версии, заветная аббревиатура – это первые три буквы от русского слова «СПАСИБО». В 1717 году Петр I посетил в Голландии здравницу, где в течение нескольких дней принимал ванны, пил целебную минеральную воду, любовался чудесными видами, много гулял и в результате почувствовал себя лучше. Вот и отблагодарил русский император заморских врачей «тремя буквами», ставшими теперь названием целого направления оздоровительных водных процедур. Это, конечно, не более чем легенда – местечко, в котором великий самодержец лечился чудесными водами, и тогда уже называлось Спа.

Так или иначе, система SPA была придумана и в полной мере реализована именно в наше время, хотя чудесные рецепты оздоровления и омоложения были известны еще «отцу медицины» Гиппократу, который прописывал пациентам ванны с травами и ароматическими маслами и поощрял к посещению парных. Оды омовениям слагали древние индусы. А эффективность талассотерапии проверила на себе сама Клеопатра.

Итак, вы решили попробовать неизведанное и собрались в SPA-салон. Во-первых, нужно разобраться, зачем вы туда идете. За удовольствием? Удовольствие вы можете получить и в ванне, а в SPA-салон нужно отправляться не только за удовольствием, но и за пользой. Для этого нужно разобраться в процедурах, которые вам может предложить этот салон.

Тайский травяной массаж

Для чего?

- Снимает усталость.
- Оказывает противовоспалительное действие.
- Обладает благотворным ароматическим воздействием.
- Улучшает состояние кожи.

Особенности

Массаж отличается мягким и одновременно эффективным действием. Теплыми травяными мешочками массажист воздействует на биологически активные точки и меридианы. При этом происходит высвобождение эндорфинов – гормонов радости, которые способны блокировать боль.

В результате боли уходят, поток крови направляется в нужную область тела. Органы и ткани лучше насыщаются кислородом, ускоряется обмен веществ. Кроме того, происходит расслабление напряженных мышц, из организма быстрее выводятся токсины и продукты обмена. Все это усиливает иммунитет, поднимает энергетику. Человек после сеанса чувствует себя бодрым и энергичным.

Мешочки для массажа наполняют тайскими травами (можно использовать имбирь горный, куркуму, кафрский лайм, криптолепис буханай, куркуму ароматическую, пачули, камфору).

Медовый массаж

Для чего?

- Общее восстановление организма.
- Снятие болевых симптомов мышц.
- Эффективная борьба с целлюлитом.

Особенности

Особая техника этого массажа с использованием меда различных сортов и разного времени выдержки дает уникальный эффект. К целебным свойствам меда добавляется механическое воздействие, что в сумме дает великолепный оздоравливающий эффект.

Медовый массаж активизирует кровообращение и микроциркуляцию в глубоких и поверхностных слоях кожи. Кроме того, мед, отдавая ценные биологически активные вещества, механически собирает токсины с поверхности кожи, поэтому медовый массаж не

только очищает кожу, но и подпитывает ее микроэлементами. После медового массажа кожа становится бархатной и упругой, подкожные уплотнения разглаживаются.

Стоун-массаж

Для чего?

- Активизирует обменные процессы в организме.
- Снимает усталость и стресс.
- Способствует насыщению тканей кислородом.
- Усиливает впитывание кожей эфирных масел.

Особенности

Массаж горячими или холодными камнями, в том числе драгоценными и полудрагоценными, – это древнее целительское искусство. Как акупунктура, шиацу и точечный массаж, работает с энергетическими потоками тела.

Мыльный массаж

Для чего?

- Очищает кожу.
- Улучшает кровообращение.
- Эффективно борется с целлюлитом.

Особенности

Этот массаж придумали турки. Применяется он в турецких банях – хаммамах, где равномерно подогреваются пол, сиденья, стены, потолок. Небольшое помещение с температурой воздуха около 50–60 °С и 100-процентной влажностью обеспечивает глубокий, но бережный прогрев всего тела. Сначала выполняется пилинг рукавичкой с вплетенным конским волосом (кесе), затем наносится мыльная пена, после чего делается традиционный турецкий мыльный массаж.

Бамбуковый массаж

Для чего?

- Снижает мышечное напряжение.
- Смягчает воздействие стресса.
- Эффективно борется с целлюлитом.
- Улучшает кровообращение.

Особенности

Бамбуковый веник – это традиционный экологически чистый массажер. Он используется в бане до или после распаривания. Бамбуковые веники можно использовать вместе с аромамаслами. С помощью веника выполняют точечный массаж или знаменитый самурайский массаж – восточный ритуал, сочетающий воздействие пара, солевого пилинга и массажа стоп бамбуковыми вениками.

Послесловие

Что ж, дорогие мои читательницы, я уверена, что уже во время прочтения этой книги ваши проблемные зоны стали менее проблемными. Еще какой-нибудь месяц – и вы пойдете в магазин за обновами, потому что старые джинсы будут с вас спадать. Как вы могли убедиться на собственном опыте, все наши проблемы решаемы. А теперь одной проблемой у вас стало меньше.

Чувствуете? Вам стало значительно легче! Вы теперь всегда поднимаетесь по лестнице пешком, потому что это полезно для мышц внутренней части бедер; просматривая любимые сериалы, занимаетесь гимнастикой; задумываетесь о правильном рационе питания. Да, такую женщину летний сезон «бикини» не застанет врасплох! Такую женщину провожают

восторженные взгляды мужчин. Такая женщина «идет по жизни смеясь», потому что у нее больше нет проблем (пусть так, по крайней мере, думают окружающие).