



Ольга ДАН

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ ЛИФТИНГ- ГИМНАСТИКА

10

минут в день
для идеальной
фигуры

СПИТЕР



Ольга Дан
Восстанавливающая лифтинг-гимнастика
Серия «Красивое тело»

Заведующая редакцией
Ведущий редактор
Литературный редактор
Художник
Художник обложки
Корректор
Верстка

*В. Мальшикина
Т. Яценко
О. Феофанова
М. Молчанов
С. Маликова
Е. Федотова
И. Проворов*

ББК 53.541 УДК 615.825.1

Дан О.

Д17 Восстанавливающая лифтинг-гимнастика. — СПб.: Питер, 2008. — 160 с.: ил. — (Серия «Красивое тело»).

ISBN 978-5-91180-743-6

Вы прибавили лишние килограммы? Вы поправились за время болезни? Вы потеряли былые формы после родов?

Не впадайте в депрессию! Отложите кусок торта в сторону и возьмите в руки эту книгу. Восстанавливающие комплексы, описанные в ней, помогут вам стать неотразимой и сексапильной.

Вы научитесь эффективно худеть с Николь Кидман и Бритни Спирс, правильно дышать с Мадонной, восстанавливаться после болезней с Клаудией Шиффер, приводить себя в порядок после родов с Умой Турман.

Занимаясь всего по 10 минут в день, вы проститесь с лишним весом, укрепите мышцы, исправите проблемные зоны, восстановите эластичность кожи. Помните: заняться собой — никогда не поздно!

© ООО «Питер Пресс», 2008

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-91180-743-6

ООО «Питер Пресс», Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.
Подписано к печати 13.08.2007. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 10. Тираж 5000 экз.

Заказ

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография Правда 1906».

195299, Санкт-Петербург, Киришская ул., 2.

Тел. (812) 531-20-00, 531-25-55.

Содержание

От автора	5
ЧАСТЬ I. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ ДИЕТ	7
Звездные диеты	8
Бритни Спирс	8
Николь Кидман	11
Катрин Денев	14
Мирей Матье	17
Ума Турман	20
Джулия Робертс	24
Опираемся на факты	28
Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос....	36
Главные секреты похудения.	40
Как можно худеть	43
Как нельзя худеть	46
Восстанавливающая система пилатес	51
Учимся правильно дышать.	52
Учимся концентрировать внимание	56
Учимся технике	59
Двухнедельный комплекс стройности.	64
ЧАСТЬ II. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ	91
Ароматное лечение	93
Использование аромалампы	93

4 • • • Восстанавливающая лифтинг-гимнастика

Ингаляции	95
Ароматические ванны	96
Ароматы против болезней	97
Восстанавливающие восточные техники	107
ЧАСТЬ III. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ РОДОВ	123
Подводные камни материнства	126
Послеродовая депрессия	127
Растяжки	130
Пигментные пятна	134
Бесформенные бедра и ягодицы	138
Восстанавливающий комплекс для молодой мамы	140
«Постельные» упражнения	140
Упражнения для укрепления груди	142
Универсальные упражнения	146
Вместо заключения	155

ОТ АВТОРА

Вы пересилили себя и сели на диету? Уже сбросили 5–10 лишних килограммов? Думаете, дело в шляпе? Да, но теперь возникает другая проблема: куда спрятать кожу, растянутую лишним весом? Идти к пластическому хирургу или записываться на дорогостоящие процедуры в салоны красоты могут себе позволить далеко не все женщины...

Вы месяц пролежали с ангиной и за это время прибавили 3–5 килограммов? А почему, спрашивается, вы на протяжении всего больничного посиживали на диване с кружкой сладкого чая в руках и конфетой за щекой? Почему не пошевелились? Ведь постельный режим необходим только в первую неделю!

У вас родился малыш, и вы вздыхаете по былой стройности и упругой высокой груди? Но это только ваш выбор: становиться бесформенной насадкой или радовать ребенка и мужа своим подтянутым, цветущим внешним видом.

Выбор есть всегда. И если ваш выбор — молодость и красота, то восстанавливающая гимнастика — именно то, что вам нужно. Специальные комплексы упражнений помогут восстановить не только фигуру, но и внутреннюю гармонию.

Часть I

Восстанавливаемся после диет



В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ❖ Звездные диеты
- ❖ Опираемся на факты
- ❖ Худеть или не худеть?
Вот в чем вопрос...
- ❖ Восстанавливающая система
пилатес

ЗВЕЗДНЫЕ ДИЕТЫ

Бритни Спирс

Бритни Джин Спирс родилась в городке Кенвуд (США) 2 декабря 1981 года. Ее родители — обыкновенные люди, не связанные с шоу-бизнесом. Отец Бритни, Джеми Спирс — строитель. Мать Бритни, Линн, работала учителем в средней школе. Линн не раз рассказывала журналистам, что Бритни петь начала раньше, чем говорить и ходить. Родители обратили внимание на любовь дочери к пению. С четырех лет девочка пела в церковном хоре. С пяти лет родители несколько раз в неделю возили ее в соседний город в школу танцев и на занятия гимнастикой, записывали на различные конкурсы юных талантов.

Когда Бритни Спирс исполнилось 8 лет, она дошла до финала в детском песенном конкурсе в Атланте, но жюри дисквалифицировало ее из-за возраста. Зато здесь на девочку обратили внимание продюсеры детского телешоу «Клуб Микки Мауса». Для этого шоу Бритни тоже была еще слишком мала, но при этом слишком талантлива, чтобы ее упустить. Продюсеры пошли на компромисс: предложили родителям будущей звезды привозить ее в Нью-Йорк, в Бродвейский танцевальный центр.

В начале 90-х годов Бритни Спирс проводила летние месяцы в Нью-Йорке, занимаясь в студиях и уже периодически выступая в некоторых коммерческих телевизионных проектах. Девочка снялась в нескольких рекламных роликах, закончила учебу в Кенвуде.

В 1996 году Бритни вернулась в Нью-Йорк и предложила свои демо-записи нескольким продюсерам. С ней начал работать Эрик Фостер Уайт, продюсировавший до этого группы «Boyzone», «Hi-Five», а также Уитни Хьюстон. В 1998 году Бритни Спирс работала в Швеции с другой мировой знаменитостью — Максом Мартином, продюсером «Backstreet Boys» и «Ace of Base».

12 января 1999 года вышел первый альбом Бритни Спирс «...Baby One More Time». Альбом быстро стал платиновым, заглавная композиция заняла первое место в чате «Billboard». После выхода первого альбома Бритни Спирс стала звездой, кумиром миллионов тинейджеров по всему миру. Пресса присвоила ей титул «поп-принцесса».

Этот год стал одним из самых напряженных в карьере молодой певицы: она выпустила еще четыре клипа на композиции, в соавторстве с мамой написала книгу «Heart to Heart», стала лицом нескольких рекламных кампаний.

Старания не прошли даром, и в своем «взлетном» 1999 году Бритни Спирс собрала целый урожай престижных наград: «Лучшая певица года» (США, Германия, Великобритания), «Новичок года» (США, Австрия, Нидерланды), «Лучший международный исполнитель» (Канада, Германия, Испания), премия MTV в номинации «Прорыв года» и звание «Самого продаваемого артиста Великобритании».

Начало XXI века было очень насыщенным временем для певицы. Бритни записывала альбомы, снимала клипы, принимала участие в съемках рекламных роликов, ездила в турне. Спирс стала все чаще появляться на экране. В 2002 году вышли два фильма с участием певицы: «Austin Powers 3» и «Crossroads».

Кроме того, Бритни часто приглашали в телешоу, она даже получила премию «Emmy» за лучшую телепередачу.

18 ноября 2003 года вышел четвертый сольный альбом «In The Zone». К выходу альбома было приурочено очередное событие: Бритни Спирс стала самой молодой певицей, удостоенной звезды на Бульваре Звезд в Голливуде.

3 января 2004 года девушка вышла замуж за бывшего одноклассника, Джейсона Алена Александера. Впрочем, этот брак продлился всего несколько часов. Сама певица назвала его «затянувшейся шуткой».

2004 год оказался насыщенным для певицы: новый клип, новый тур, новый альбом, новый аромат «Fantasy Britney Spears», новый муж. Избранником стал танцор Кевин Федерлайн.

Альбом Бритни 2005 года получил престижную награду Gold Disc Awards как «Международный альбом года». Еще одна премия этого года — «Grammy» — за лучшую хореографию в клипе «Toxic».

Далее события в жизни звезды развивались стремительно: 14 сентября 2005 года у Спирс и Федерлайна появляется первенец. Мальчика назвали Шон Престон. 11 сентября 2006 года у Бритни Спирс появляется второй сын, Джейден Джеймс. И 8 ноября 2006 года Бритни официально объявляет о своем разводе с Кевином Федерлайном.

Сейчас вокруг имени Бритни Спирс много шумихи. Поклонники надеются, что Бритни достойно выйдет из сложившейся ситуации.

Несмотря на семейные неурядицы, певица не молчит: доказательством этого является ее последний альбом, вышедший в 2007 году.

СЕКРЕТЫ БРИТНИ

С помощью диеты Бритни вы «сбросите» за 3 дня 2 размера!

Завтрак: 2 чашки чая, 2 кусочка ржаного хлеба, 3 помидорки, 2 яйца всмятку.

Обед: 200 г вареной курицы без кожицы, яблоко и любой овощной салат.

Ужин (не позднее 18 часов!): повторить завтрак.

Перед сном — чашка травяного чая.

Так нужно питаться три дня. Как видите, этот способ похудеть абсолютно доступен и более чем прост!

Николь Кидман

20 июня 1967 года в городе Гонолулу (США) в семье Энтони Дэвида Кидмана и Джанелль Энн Макнэйл родилась очаровательная девочка Николь Мари Кидман. Почти сразу после рождения дочери родители переехали в Вашингтон, где отец Николь — биохимик — занимался исследованиями в области раковых клеток. Затем семья вернулась на родину — в Австралию.

Творческие способности у Николь проявились в раннем возрасте: в 3 года будущая актриса поступила в балетную школу, в 10 лет — в школу драматического искусства. С успехом играла в австралийском молодежном театре и Театре Филипп Стрит.

Съемки клипа на песню Пэта Уилсона «Pop Girl» стали дебютом Николь на экране (тогда девушке было всего 15 лет). После этого она снималась в различных сериалах. Главная роль в фильме «Мертвый штиль» (1989) режиссера Филлипа Нойса для Николь Кидман стала первой ступенькой на пути к покорению Голливуда.

Как это часто бывает у актеров, Николь влюбилась в своего партнера по съемочной площадке — Тома Круза — на съемках фильма «Дни грома» (1990). Экранированный роман молодых людей закончился свадьбой. Многие считали их совершенной парой, а брак идеальным для Голливуда. Единственное, чего не хватало влюбленным, — детей. Николь и Том усыновили двух ребятешек — Изабеллу и Коннора.

Помимо картины «Дни грома», Николь еще дважды снималась вместе с Томом Крузом. Первым был фильм «Далеко-далеко» (1992), прошедший почти незамеченным, а вторым — психологическая драма «С широко закрытыми глазами» (1999), после которой брак Кидман и Круза распался. Саентологические увлечения Круза Николь больше терпеть не могла.

Конечно, у Николь была депрессия. Но длилась она недолго — всего несколько недель. Актриса с головой окунулась в работу. Первым фильмом после разрыва с Крузом стала картина «Мулен Руж» (2001). Героиня Кидман — смертельно больная актриса кабаре, самая известная куртизанка Парижа Сатин, дерзнувшая во имя любви к мужчине и театру бросить вызов одному из влиятельнейших господ и добившаяся своего. Помимо блистательной актерской игры, Николь продемонстрировала незаурядные вокальные и гимнастические способности: она сама исполнила все вокальные партии и акробатические трюки. Эта роль принесла актрисе номинацию на премию «Оскар» и награду «Золотой глобус».

Последующие съемки только упрочили звездное положение Николь в Голливуде. Ежегодно выходят две-три картины с ее участием. При этом, как отмечает актриса, она не спешит заикливаться на каких-то

определенных типажах — ей интересно попробовать все.

Активная жизненная позиция и напряженный график съемок не помешали Николь наладить и личную жизнь. В июне 2006 года Николь Кидман вышла замуж за кантри-певца Кейта Урбана.

СЕКРЕТЫ НИКОЛЬ

Благодаря этой двухнедельной диете Николь всегда остается в прекрасной форме!

1-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: два яйца вкрутую, шпинат, помидоры.

Ужин: кусок отварного мяса, зеленый салат.

2-й день

Завтрак: сухарик, черный кофе.

Обед: кусок отварного мяса.

Ужин: кусок ветчины, кефир.

3-й день

Завтрак: сухарик, черный кофе.

Обед: корень сельдерея, обжаренный в растительном масле, помидор, фрукты.

Ужин: 2 яйца вкрутую, чашка тертой моркови, кусок твердого сыра.

4-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: яйцо вкрутую, чашка тертой моркови, кусок твердого сыра.

Ужин: большой фруктовый салат.

5-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: большая порция нежирной рыбы.

Ужин: чашка тертой моркови.

6-й день

Завтрак: черный кофе с сухариком.

Обед: большой кусок филе курицы, зеленый салат.

Ужин: 2 яйца вкрутую.

7-й день

Завтрак: чай без сахара.

Обед: большой кусок отварного мяса, фрукты.

Ужин: отварная рыба с овощами.

В 8–13-й дни нужно повторить диету в обратном порядке: 6-й, 5-й, 4-й, 3-й, 2-й, 1-й день. Прекрасный результат гарантирован!

Катрин Денев

Таинственная, загадочная и неповторимая — настоящая женщина, которая не боится быть слабой, но боится старости. «Конечно, я боюсь, как и все женщины, постареть, даже немножко больше, чем остальные, потому что для актрисы это очень важно. Было бы ложью уверять в обратном». Ее любимая цитата — слова Поля Валери: «У женщины, не пользующейся духами, нет будущего». Катрин очень любит духи.

О ее любовных делах мало что известно: кроме Дэвида Бейли, Роже Вадима и Марчелло Мاستроянни были и другие мужчины, оставшиеся публике неизвестными. Дети актрисы, Кристиан и Кьяра-Шарлотта, уже выросли и живут самостоятельно. Но об их отношениях с матерью известно еще меньше.

Сорок восемь процентов мужчин Франции считают, что Катрин Денев олицетворяет вечную женственность лучше, чем Мэрилин Монро и Софи Лорен. В то же время они утверждают, что ее очарование кажется волшебным, потому что Катрин Денев не обладает ни

самыми красивыми глазами, ни самой красивой грудью, ни самыми красивыми губами...

На звездный путь Катрин вывел известный французский режиссер Роже Вадим. Познакомились они, когда ей было семнадцать лет, а ему тридцать два. Вскоре родился сын Катрин и Роже — Кристиан. Ни для кого не было секретом, что Роже Вадим страстно и нежно любит Катрин. В 1962 году он доверил ей сыграть главную роль в фильме «Порок и добродетель». Фильм имел успех. Однако от друзей и коллег Катрин Денев услышала, что Роже Вадим разочарован своей новой партнершей как актрисой. Так закончился этот роман.

В Париже Катрин случайно познакомилась с Дэвидом Бейли — знаменитым английским фотографом, работавшим в журнале «Плейбой». Дэвид не знал французского, Катрин в то время еще не могла говорить по-английски. Тем не менее, они общались на языке любви. Катрин и Дэвид были вместе несколько лет. Однако Катрин разорвала и этот союз — без объяснения причин.

Много позже Катрин сказала в одном из интервью: «Любовь для меня важнее славы, а счастье важнее успеха. Передо мной отчетливо встала дилемма: или ребенок, или любимый мужчина. Когда я приняла решение родить ребенка, я уже знала, что мы расстанемся с Вадимом, но это не имело никакого значения, как и разлука с Марчелло... Мне важен был Вадим не как муж, а как отец будущего ребенка. После долгих раздумий я решилась. И могу сказать, что счастлива. Я мать, а мать никогда не бывает одинокой. Материнство приносит радость. Правда, оно есть некоторый вид взвешенного жертвования собой».

Драматичной была любовь Катрин и Марчелло Мاستроянни. У Марчелло была семья, и Катрин не решилась разрушить ее. Мастроянни переехал из Рима в Париж, расстался с семьей, делал все возможное для того, чтобы Катрин стала его женой. Узнав, что она беременна, он немного успокоился. Однако и рождение дочери (Кьяра-Шарлотта родилась 28 мая 1972 года) не приблизило к нему загадочную Катрин Денев.

Дети Катрин Денев продолжают семейную традицию — они актеры. Кьяра-Шарлотта Мастроянни даже снялась вместе со своей прекрасной мамой в фильме известного кинорежиссера Клода Лелюша «Только вдвоем».

СЕКРЕТЫ КАТРИН

Французская диета от Катрин Денев рассчитана на 14 дней. Во время диеты можно пить только кипяченую или минеральную воду. Меню нельзя изменять, так как только такая последовательность вызывает необходимые изменения в обменных процессах. Абсолютно исключаются соль, сахар, алкоголь, хлеб и другие мучные изделия. Повторять диету можно каждые 3 месяца.

1-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: два яйца, листовой салат, помидор.

Ужин: кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

2-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: кусок вареного мяса.

Ужин: ветчина или вареная колбаса без жира, салат.

3-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: морковь, поджаренная на растительном масле, помидор, мандарин или апельсин.

Ужин: два яйца, нежирная колбаса, листовой салат.

4-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: одно яйцо, свежая морковь, сыр.

Ужин: фруктовый салат, кефир.

5-й день

Завтрак: тертая морковь с лимонным соком.

Обед: вареная рыба, помидор.

Ужин: кусок вареного мяса.

6-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: вареная курица, листовой салат.

Ужин: кусок вареного мяса.

7-й день

Завтрак: чай.

Обед: вареное мясо, фрукты.

Ужин: нежирная ветчина или колбаса.

Вторая неделя — повторение первой. Диета не слишком «голодная» и очень эффективная!

Мирей Матье

Еще одна французская загадка — певица Мирей Матье. Безупречный стиль Снежной Королевы и волшебный голос — вот что покоряет все сердца!

Мирей Матье родилась 22 июля 1946 года в провинциальном французском городке Авиньон в бедной семье каменщика. Среди четырнадцати братьев и сестер она была старшей. В школе девочке учиться не нравилось, семья нуждалась в дополнительных средствах, — и тринадцатилетняя Мирей бросила школу и пошла работать на завод.

Работа не мешала развитию страстной любви к музыке и пению. Мирей пела в церковном хоре, музицировала с отцом. В 16 лет одержала победу на конкурсе юных талантов Авиньона. В 1965 году отправилась в Париж для участия в телешоу «Игра в удачу»... и поймала удачу за хвост! На съемках Мирей познакомилась с известным продюсером Джони Старком. Именно Старк, ставший ее бессменным менеджером, сделал Матье звездой мировой величины.

Успех настиг певицу в 1966 году: за 6 месяцев был продан миллион ее пластинок. В этом же году Мирей дебютировала в престижной «Олимпии», затем объездила весь мир и записала свои лучшие шлягеры.

По сей день певица активно гастролирует, сама сочиняет песни, выпускает альбом за альбомом. «Девяносто девять процентов моего успеха — это труд и работа», — признается Матье.

Она никогда не была замужем, у нее нет детей. «Это мой выбор. Я ничем не жертвовала. В моей жизни есть только две главные вещи: пение и моя семья — моя мама, братья и сестры», — говорит Мирей Матье.

СЕКРЕТЫ МИРЕЙ

Мирей Матье отдает предпочтение японской диете. Она считает, что именно благодаря этой диете фигура остается восхитительно волнующей, а кожа идеально гладкой.

1-й день

Завтрак: зеленый чай.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: рыба жаренная или вареная.

2-й день

Завтрак: зеленый чай, сухарик.

Обед: рыба жаренная или вареная, салат из овощей.

Ужин: 100 г вареной говядины, стакан кефира.

3-й день

Завтрак: зеленый чай, сухарик.

Обед: большой жареный кабачок в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

4-й день

Завтрак: зеленый чай.

Обед: сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: фрукты.

5-й день

Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: рыба жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

6-й день

Завтрак: зеленый чай.

Обед: половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

7-й день

Завтрак: зеленый чай.

Обед: 200 г вареной говядины, фрукты.

Ужин: любой ужин, кроме 3-го дня.

8-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

9-й день

Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: большая рыба жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

10-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: фрукты.

11-й день

Завтрак: зеленый чай, сухарик.

Обед: большой жареный кабачок в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

12-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: рыба жареная или вареная, салат из овощей, капуста с растительным маслом.

Ужин: 100 г вареной говядины, стакан кефира.

13-й день

Завтрак: зеленый чай.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: рыба жареная или вареная.

Ума Турман

Ума Турман — мать двоих детей и одна из самых востребованных актрис. Ее отличает утонченная красота и оригинальные жизненные установки.

Родилась Ума 29 апреля 1970 года в весьма необычной богемной семье. Ее мать, шведка по происхождению, в юности побывала замужем за Тимоти Лири, известным гуру психоделики. Роберт Турман, отец Умы,

был первым американцем, ставшим тибетским монахом. В настоящее время он заведует кафедрой религии Колумбийского университета.

Увлечения родителей оказали влияние на Уму и ее братьев Дехена, Гандена и Мипама (все четверо детей получили индийские имена). Семья долго жила в Индии, где дети даже учились в школе. Да и в Америке в их доме часто гостили буддийские монахи со всего света, а однажды семью посетил сам Далай Лама, который был в дружеских отношениях с Робертом.

Воспитание детей было незаурядным, но из-за этого возникали проблемы в общении со сверстниками. Ума в школьном возрасте была настолько недовольна своим именем, что мечтала поменять его на что-нибудь более традиционное. Стать актрисой Ума решила после роли в школьном спектакле — она сыграла... призрака.

В 15 лет Ума бросила школу и поехала покорять Нью-Йорк. Она подрабатывала на подиумах моделью, мыла посуду в забегаловках. Первую роль получила в 1987 году — это был малобюджетный триллер «Поцелуй папочку перед сном».

На большом экране актриса появилась в картине «Опасные связи» (1988) вместе с Джоном Малковичем и Мишель Пфайффер. После этого фильма Ума отказалась от нескольких сценариев и сбежала в Англию отдохнуть. Отдых продлился недолго, в начале девяностых Ума уже активно снималась в разноплановых фильмах.

Ума Турман вышла замуж за британского актера Гэри Олдмена, однако брак оказался недолгим и через два года семья распалась. «Он был моей первой любовью, а я была молода и неопытна. Это была сумасшедшая любовь, но она закончилась», — объясняла Ума.

1992 год стал для Умы переломным: она решала, продолжать ли ей актерскую карьеру или вернуться к обычной жизни и продолжить образование. Ее роли были всегда остро-психологическими, а оценка критиков неоднозначной — это не могло не сказаться на психическом состоянии актрисы.

Упадок сил и нервное напряжение были спутниками Умы и в 1994 году. Из этого пагубного состояния ее вывел Квентин Тарантино, убедивший сыграть роль Мии Уоллес в своем фильме, сразу ставшим классикой, — «Криминальном чтиве». После этого фильма Ума стала очень разборчива в выборе ролей. В 1997–1998 годах Ума поднимается еще выше по ступенькам актерской карьеры — выходят фильмы «Гаттака», «Отверженные», «Мстители».

В мае 1998 года Ума вышла замуж за Итана Хоука, а в июле у них родилась дочь — Майя Рэй. Брак продлился не очень долго. Причиной развода стала обоюдная ревность актеров. После разрыва со вторым мужем Ума быстро восстановилась: помимо других картин, она снялась у Тарантино в фильме «Убить Билла». Этот фильм вознес Уму на вершину популярности.

Задумав «Убить Билла», Квентин Тарантино сразу увидел в главной роли Уму Турман. Однако в тот момент она была беременна. Тарантино отложил съемки на год, твердо решив дождаться Уму. Спустя три месяца после рождения сына актриса приступила к съемкам. В итоге она сыграла так, что весь мир поверил в то, что Ума родилась с мечом в руках.

Когда постановщик боевых сцен Ву Пин впервые увидел актрису, он пришел в ужас: за время беременности Ума сильно поправилась. Роль самурая требовала собранности, умения сражаться на мечах, метать

ножи, делать сальто, а также владеть приемами кунг-фу и рукопашной борьбы. Ума занималась лишь йогой и пилатесом. Начались утомительные тренировки: три месяца с 9 до 17 часов ежедневно. После тренировок Ума погружалась в ванную с ароматической солью, чтобы унять ноющую боль во всем теле.

СЕКРЕТЫ УМЫ

Перед съемками «Убить Билла» Ума интенсивно худела при помощи специального супа. Рецепт не слишком сложен: 0,5 чашки кубиков тофу; 0,5 чашки вареных черных грибов; по 1–2 чашки зеленого горошка, порезанных моркови и кабачков; 1 литр воды; небольшой измельченный кусочек свежего имбиря; 0,5 ч. ложки черного перца; 1/8 ч. ложки жгучего красного перца; 1 ст. ложка рисового уксуса; 2 ст. ложки соевого соуса. Все компоненты, кроме овощей, нужно смешать и кипятить пять минут. Затем вытащить имбирь и добавить овощи, кроме зеленого горошка. Варить 3–5 минут, помешивая. Добавить горошек и варить еще 2–3 минуты. Этот суп можно есть 2 раза в день.

Если худеть не обязательно, а нужно просто поддерживать форму, Ума придерживается несложной УМной диеты.

1-й день

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: 2 яйца вкрутую, 20 г сыра.

Ужин: овощной салат.

2-й день

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: 1 вареное яйцо и 1 яблоко.

Ужин: 1 вареное яйцо.

3-й день

Завтрак: чай несладкий.

Обед: 150 г творога.

Ужин: салат.

4-й день

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: яйцо, 8 штук чернослива или свежих слив.

Ужин: 1 яйцо.

5-й день

Завтрак: чай несладкий.

Обед: 100 г гарнира из свежей капусты или моркови.

Ужин: 1 яйцо.

6-й день

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: 2 яблока или 2 апельсина.

Ужин: стакан простокваши или кефира.

7-й день

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: 30 г сыра, апельсин или яблоко.

Ужин: 2 яйца.

Джулия Робертс

Сейчас ее знают все: очаровательная улыбка и милый образ американской Золушки из фильма «Красотка» полюбился как сильной, так и слабой половине человечества. 28 октября 1967 года, когда в городке Смирна штата Джорджия у владельцев небольшого магазинчика родилась Джули Фиона Робертс, мир и не подозревал, как должна выглядеть настоящая «красотка».

Биография будущей звезды складывалась стандартно, по-американски: учеба в школе, курс журналистики в университете, переезд в Нью-Йорк, безрезультатный поиск ролей, работа в небольшом магазинчике на Манхэттене.

У других бы давно опустились руки. Но американцев трудно взять банальным невезением.

Наконец в 1988 году Джулии удалось получить первую роль в фильме «Кровь алого цвета». В 1989 году она получает Золотой Глобус в номинации за лучшую женскую роль второго плана в фильме «Стальные магнолии». Успех ее был окончательно закреплен знаменитой «Красоткой», вышедшей в 1990 году, после которой Джулию полюбили зрители всего мира.

Кассовый успех картины доказал голливудским продюсерам, что Джулию можно с успехом снимать в романтических комедиях. Поэтому после «Красотки» зрители наслаждались игрой своей любимицы в фильмах «Ноттинг Хилл» и «Сбежавшая невеста».

А в это время в личной жизни киноактрисы *happy end* случался не так часто. Она была помолвлена с Диланом Макдермоттом, но до свадьбы дело так и не дошло. Во время съемок «Красотки» Джулия увлеклась своим партнером по съемочной площадке — Ричардом Гиром. Затем Кифер Сазерленд ради нее бросил свою жену, однако и этот роман не завершился свадьбой. Оказалось, что Кифер изменял своей невесте с какой-то танцовщицей, и Джулия, узнав об этом, решила не просто расстаться с женихом, но и отомстить. Когда приготовления к свадьбе были уже закончены и все гости приглашены, Джулия заявила, что не собирается выходить замуж.

Однако Джулия все-таки пришла к алтарю — с Лайлом Ловеттом. Произошло это в каком-то маленьком городишке и практически без свидетелей. Весь мир был в недоумении, многие восприняли это известие как шутку. Во-первых, Ловетт был одним из самых некрасивых людей, которых знала Америка, а во-вторых, они с Джулией были знакомы до свадьбы всего несколько недель. Поклонники снисходительно решили,

что это «милый каприз» любимой Красотки: девушке захотелось официально «сходить» замуж. Союз этот продлился около двух лет.

Сейчас Джулия замужем за Дени Модером, у нее двое прекрасных детей, она счастлива и выглядит так, что кажется, будто со времен «Красотки» прошло всего несколько лет.

В чем же секрет красоты настоящей Красотки? Прежде всего — в естественности. Джулия Робертс — поклонница естественного макияжа. Она пользуется косметикой пастельных тонов, это придает ее лицу мягкость, очарование и миловидность.

Что же касается фигуры, Джулии пришлось отказаться от заварных пирожных, которые она обожала в детстве. В ее вечернее меню входят сухофрукты, виноград, апельсины. И никаких бананов! Актриса утверждает, что бананы подобны белому хлебу. Из всех фитнес-программ Джулия предпочитает пилатес.

СЕКРЕТЫ ДЖУЛИИ

Джулия Робертс — последовательница диетологической теории доктора Николаса Перриконе. Главная задача ее программы питания — не потеря лишнего веса, а очищение и омоложение кожи. Основные компоненты диеты:

- вода (обычная или минеральная — основная составляющая диеты);
- фрукты, овощи и ягоды (свежие или замороженные, шпинат, капуста, помидоры, апельсины, перец);
- белки (курица без кожи, грудка индейки, яичные белки, лосось);
- молочные продукты (сыр чеддер, швейцарский сыр);
- жиры (оливковое масло, рыбий жир).

Диета длится 28 дней.

Утром, сразу после сна, надо выпить 300 мл воды.

Завтрак: 3 яичных белка и 1 целое яйцо или 200 г жареного на оливковом масле лосося, полчашки овсянки (не быстрого приготовления), 1/4 чашки свежих ягод, 300 мл воды.

Обед: 150 г отварного лосося, 2 чашки листьев зеленого салата, заправленных оливковым маслом и лимонным соком, свежие ягоды, 300 мл воды.

Ланч: 50 г несоленой обезжиренной индейки (куриной грудки) или 170 г йогурта, 4 лесных ореха, половинка зеленого яблока, 300 мл воды.

Ужин: 150 г лосося, 2 чашки листьев зеленого салата, заправленных оливковым маслом и лимонным соком, чашка брокколи, свежие ягоды, 300 мл воды.

Перед сном: 50 г несоленой обезжиренной индейки (куриной грудки) или 170 г йогурта, половинка груши или зеленого яблока, 3 миндальных орешка или маслины, 300 мл воды.

ОПИРАЕМСЯ НА ФАКТЫ

При выборе диеты могут пригодиться таблицы калорийности и энергозатрат. Иногда действительно важно знать, сколько калорий в том или ином продукте, а также какие энергозатраты способны израсходовать большее количество калорий.

Но отнеситесь к этим сведениям без фанатизма. На своем личном опыте я убедилась, что чем больше подсчитываешь калории и отдаешь предпочтение низкокалорийной пище, тем менее диета эффективна. Более того, употребляя низкокалорийную пищу, я умудрялась поправляться.

Лучше следить не за калорийностью, а за качеством продуктов. Обязательно оценивайте, насколько та или иная пища полезна для здоровья и — обязательно! — приносит вам удовольствие.

Таблица 1. Калорийность основных продуктов

Продукт	Белки (г на 100 г продукта)	Жиры (г на 100 г продукта)	Углеводы (г на 100 г продукта)	Кол-во кало- рий (ккал на 100 г продукта)
Хлеб ржаной	5,0	1,0	42,5	204
Хлеб пшеничный	7,1	1,1	46,4	229
Батон городской	7,9	1,9	52,7	266
Сдоба	7,5	5,6	44,3	264
Сухари	10,4	1,2	68,2	333
Мука пшеничная, 1-й сорт	9,3	1,0	69,7	317
Мука пшеничная, 2-й сорт	9,7	1,3	68,2	331

Продукт	Белки (г на 100 г продукта)	Жиры (г на 100 г продукта)	Углеводы (г на 100 г продукта)	Кол-во калорий (ккал на 100 г продукта)
Мука ржаная	8,9	1,5	67,3	326
Крупа гречневая	10,5	2,3	63,6	325
Крупа манная	9,5	0,7	70,1	333
Крупа овсяная	10,8	6,0	61,1	351
Крупа перловая	7,5	1,0	69,2	325
Крупа пшенная	10,0	2,2	65,4	330
Крупа рисовая	6,3	0,9	71,1	326
Крупа ячневая	7,8	1,4	67,6	322
Кукурузные хлопья	12,6	1,2	69,1	346
Макаронные изделия	9,3	0,8	70,9	336
Горох	19,3	2,2	49,8	304
Фасоль	19,2	1,9	50,3	303
Чечевица	20,0	1,6	49,8	301
Соя	28,1	17,0	23	368
Говядина нежир- ная	16,1	10,5	0	164
Баранина нежир- ная	19,9	9,2	0	167
Телятина	16,5	4,5	0	105
Свинина жирная	12,8	36,1	0	388
Свинина мясная	14,4	21,0	0	234
Кролик	18,2	7,5	0	144
Куриное мясо	17,2	12,3	0	185
Гусь	11,8	36,9	0	392
Колбаса вареная	10,6	14,2	1,1	180
Сосиски	10,5	18,2	0,4	204
Камбала	14,4	2,2	0	79

Продолжение табл. 1

Продукт	Белки (г на 100 г продукта)	Жиры (г на 100 г продукта)	Углеводы (г на 100 г продукта)	Кол-во кало- рий (ккал на 100 г продукта)
Карп, сазан	13,5	3,4	0	87
Лещ	15,3	4,0	0	100
Навага	15,8	1,0	0	74
Окунь морской	15,0	5,5	0	113
Окунь речной	15,6	0,8	0	71
Сельдь	16,1	6,1	0	123
Треска	14,9	0,4	0	230
Гребешок	15,4	0,6	3,3	82
Мидия	7,4	0,4	4,7	53
Щука	15,9	0,6	0	71
Икра кетовая	26,7	13,0	0	230
Масло сливочное	0,4	78,0	0,5	729
Масло топленое	0	93,5	0	869
Масло раститель- ное	0	93,8	0	872
Шпиг свиной	1,7	85,5	0	802
Маргарин	0,4	77,1	0,4	720
Молоко цельное	2,8	3,5	4,5	62
Молоко сухое	22,8	24,4	36,3	469
Сливки 20%-ной жирности	2,4	18,8	3,6	199
Сливки 35%-ной жирности	2,0	32,9	3,0	326
Сметана	2,1	28,2	3,1	284
Простокваша	2,8	3,5	4,5	62
Кефир	2,8	3,5	4,5	62
Творог жирный	11,1	18,8	3,0	233

Продукт	Белки (г на 100 г продукта)	Жиры (г на 100 г продукта)	Углеводы (г на 100 г продукта)	Кол-во калорий (ккал на 100 г продукта)
Творог обезжиренный	13,6	0,5	3,5	75
Сырки творожные	9,0	16,0	15,2	207
Сыр голландский	20,0	29,0	2,0	360
Сыр плавленый	19,4	17,9	1,9	254
Яйца	10,6	11,3	0,5	150
Яичный белок	10,6	0	0,5	43
Яичный желток	14,6	29,3	0,5	332
Картофель	1,7	0	20,0	89
Капуста белокочанная	1,5	0	5,2	27
Капуста квашеная	1,0	0	4,5	23
Морковь	1,3	0	7,6	36
Свекла	1,1	0	10,3	47
Огурцы свежие	0,7	0	2,9	15
Огурцы соленые	0,7	0	1,3	8
Помидоры	0,5	0	4,0	18
Редька	1,6	0	6,7	34
Тыква	0,4	0	5,95	26
Кабачки	0,5	0	3,5	16
Зеленый горошек	4,2	0	12,7	69
Арбуз	0,4	0	8,8	38
Дыня	0,5	0	8,6	37
Грибы свежие	4,2	0,6	2,4	28
Грибы сушеные	32,1	4,7	20,5	259
Сухофрукты	1,2	0,9	21,5	223
Яблоки свежие	0,3	0	11,5	48

Окончание табл. 1

Продукт	Белки (г на 100 г продукта)	Жиры (г на 100 г продукта)	Углеводы (г на 100 г продукта)	Кол-во калорий (ккал на 100 г продукта)
Груши свежие	0,3	0	10,5	44
Виноград	0,3	0	16,7	70
Изюм	1,5	0	69,0	289
Урюк	4,2	0	68,3	297
Курага	4,4	0	63,5	279
Апельсины	0,8	0	9,2	41
Лимоны	0,8	0	3,6	26
Бананы	1,3	0	21,8	95
Слива	0,7	0	10,7	47
Чернослив	1,9	0	65,6	277
Вишня	1,9	0	12,0	52
Брусника	0,6	0	10,0	43
Земляника	1,5	0	8,9	43
Клубника	1,0	0	7,7	35
Клюква	0,4	0	7,5	32
Крыжовник	0,6	0	11,3	48
Малина	0,7	0	7,8	34
Смородина черная	0,7	0	9,8	43
Смородина красная	0,5	0	10,5	44
Черника	0,9	0	9,3	41
Орехи кедровые	13,5	50,8	13,9	585
Орехи грецкие	15,2	55,4	8,3	612
Орехи земляные	23,2	41,8	14,8	518
Орехи лесные	16,0	54,0	8,6	608
Сахар	0	0	95,5	390

Продукт	Белки (г на 100 г продукта)	Жиры (г на 100 г продукта)	Углеводы (г на 100 г продукта)	Кол-во калорий (ккал на 100 г продукта)
Мед	0,3	0	77,7	320
Шоколад	5,8	37,5	47,6	568
Варенье	0,3	0	71,2	294
Пастила	0	0	81,4	338

Таблица 2. Калорийность алкогольных напитков

Напиток	Калорийность (ккал)
250 мл темного пива	150
Бокал красного вина	120
Рюмка вермута	70
Рюмка ликера	70
Рюмка водки	60

Таблица 3. Энергозатраты при разных видах деятельности

Виды ежедневной деятельности, физические упражнения	Расход калорий (ккал/час)
Приготовление пищи	80
Одевание	30
Управление машиной	50
Вытирание пыли	80
Еда	30
Работа в саду	135
Глажка (сидя)	35
Глажка (стоя)	45
Уборка постели	130
Хождение по магазинам	80
Сидячая работа	75
Колка дров	300

Окончание табл. 3

Виды ежедневной деятельности, физические упражнения	Расход калорий (ккал/час)
Нахождение в положении сидя	30
Нахождение в положении стоя	40
Мытье полов	130
Секс (пассивный)	75
Секс (активный)	150
Аэробные танцы низкой интенсивности	215
Аэробные танцы высокой интенсивности	485
Бадминтон (в умеренном темпе)	255
Бадминтон (в напряженном темпе)	485
Баскетбол	380
Езда на велосипеде (9 км/ч)	185
Езда на велосипеде (15 км/ч)	320
Езда на велосипеде (20 км/ч)	540
Гимнастические упражнения	150
Гребля на каноэ (4 км/ч)	185
Занятия балетом	750
Бальные танцы	275
Танцы в ритме диско	400
Современные танцы	240
Хоккей на траве	490
Фехтование	210
Футбол	450
Занятия гимнастикой (легкие)	240
Занятия гимнастикой (энергичные)	455
Гандбол	485
Пеший туризм (3,2 км/ч)	150
Пеший туризм (4 км/ч)	235
Езда верховая	255

Виды ежедневной деятельности, физические упражнения	Расход калорий (ккал/час)
Езда верховая (галоп)	315
Фигурное катание	250
Альпинизм	453
Спортивная ходьба	416
Прыжки через скакалку	540
Гребля академическая (4 км/ч)	210
Бег (11 км/ч)	485
Бег (16 км/ч)	750
Бег по пересеченной местности	600
Бег вверх по ступенькам	900
Бег вверх и вниз по ступенькам	540
Ходьба на лыжах	485
Скоростной спуск на лыжах	270
Скоростной бег на коньках	770
Плавание (0,4 км/ч)	210
Плавание (2,4 км/ч)	460
Плавание быстрым кролем	570
Настольный теннис (одиночный)	315
Настольный теннис (парный)	205
Волейбол	255
Ходьба (4 км/ч)	130
Ходьба (6 км/ч)	215
Водное поло	600
Водные лыжи	355
Силовая тренировка на тренажерах	520

ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...

Давайте, прежде чем садиться на диету, разберемся: а действительно ли нам надо худеть? Другими словами, какие параметры у так называемого «идеального» веса?

Первая формула расчета идеального веса (классическая формула Брока) родилась в Британии. С ее помощью происходил отбор новобранцев в королевские военно-морские силы. Формула проста:

$$\text{Нормальный вес} = \text{рост (см)} - 100.$$

Учтите, что формула эта была изобретена не из эстетических, а из чисто практических соображений. Просто моряки должны быть достаточно «легкими», чтобы лазать по вантам и прочим брам-стенгам!

На самом деле формулы расчета идеального веса просто не существует. То, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы. Думаю, не следует напоминать вам, уважаемые читатели, о том, что все мы разные. У нас разное сложение, разная конституция и, соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани.

Взвесить все жировые отложения человека, как вы понимаете, не представляется возможным. Поэтому для определения степени ожирения медики и диетологи используют косвенные методики. Например, денситометрию, или сопоставление толщины кожных складок, измеренных на определенных участках тела, с табличными значениями.

По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) следует проверять толщину кожной складки на задней поверхности плеча. Точка располагается приблизительно на 10–15 см выше локтевого сустава. Норма — 1 см. Можете проверить!

Методик расчета веса и в самом деле много. Даже у классической формулы Брока существует множество модификаций. Одна из самых популярных:

$$\text{Вес} = \text{рост (см)} - 100 \pm 10 \%$$

Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах $75 \pm 7,5$ кг. Если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на 11–24 %, говорят о I степени ожирения, на 25–49 % — о II степени ожирения, на 50–99 % — о III степени ожирения, на 100 % и более — о IV степени ожирения.

Несовершенство методики проявляется при определении нормального веса для тяжелоатлета или «супертяжа» в боксе. Дело в том, что они увеличивают вес за счет наращивания мышечной, а не жировой ткани.

Для определения нормального веса можно пользоваться и всевозможными таблицами, сопоставляющими средний рост и средний вес представителей той или иной возрастной группы (держа в уме бородатый анекдот о средней температуре тела по больнице).

Таблица 4. Средний вес мужчин (кг)

Рост (см)	Возраст (лет)				
	22	30	40	50	60
160	53	55	58	60	57
164	57	60	63	64	62
168	62	65	68	70	69
172	67	70	73	75	74

Окончание табл. 4

Рост (см)	Возраст (лет)				
	22	30	40	50	60
176	71	75	78	80	80
180	75	79	83	85	85
184	81	84	87	90	89

Таблица 5. Средний вес женщин (кг)

Рост (см)	Возраст (лет)				
	22	30	40	50	60
150	49	48	47	47	51
154	53	52	53	53	56
158	56	56	57	58	61
162	59	60	62	63	66
166	63	64	67	69	72
170	66	68	71	74	77
174	69	72	75	79	81

Таблица 6. Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет (кг)

Рост (см)	Тип сложения		
	Астенический	Средний	Гиперстенический
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
165	54,9–58,5	57,6–63,0	61,2–68,9
170	57,9–62,0	60,7–66,6	64,3–72,9
175	61,5–65,6	64,2–70,6	68,3–76,9
180	65,1–69,6	67,8–74,5	71,9–80,9
185	68,6–73,2	71,4–79,0	75,9–85,4

Таблица 7. Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет (кг)

Рост (см)	Тип сложения		
	Астенический	Средний	Гиперстенический
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
155	44,9–48,6	47,2–52,6	50,8–58,1
160	47,6–51,2	49,9–55,3	53,5–60,8
170	53,4–57,5	56,1–62,9	60,2–67,9
175	57,0–61,0	59,7–66,5	63,8–71,5

Стоит также сказать несколько слов о *BMI*-методике. *BMI* — это аббревиатура от американского *Body-mass-Index*, что переводится на русский язык как «индекс веса». Считается, что *BMI* — это наиболее популярная и наименее противоречивая «бытовая» методика определения избыточности или достаточности веса на сегодняшний день¹.

Индекс веса высчитывается по формуле:

$$BMI = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2).$$

Например, при росте 1,58 м человек весит 72 кг. *BMI* вычисляется следующим образом:

$$72 / (1,58 \times 1,58) = 28,8415.$$

Сопоставив значение индекса с ключом, вы поймете, нужно вам худеть или нет.

- *BMI* менее 19 — забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы.
- *BMI* от 20 до 25 — физиологическая норма, худеть не нужно, но в оздоровительных, профилактиче-

¹ Данные, приведенные ниже, взяты из книги: Преображенский Д. Тайны кремлевской диеты. СПб., Питер, 2006.

ских или эстетических целях можно провести небольшую коррекцию в ту или иную сторону.

- *ВМІ от 26 до 30* — небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения.
- *ВМІ от 31 до 40* — избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез.
- *ВМІ более 40* — экстремальный лишний вес, необходимо обратиться к диетологу.

Главные секреты похудения

Итак, вы твердо решили изменить себя. Выбрали диету. Взвесили все «за» и «против». Теперь самое главное, без чего любая диета будет неэффективна: четкая мотивация.

Спросите себя, для чего вы хотите похудеть? Почему вы хотите выглядеть как, к примеру, Джулия Робертс? Если ответить сложно, посмотрите, какой из предложенных ответов больше всего подходит для вас.

- Чтобы нравиться моему мужу, другу, бойфренду.
- Чтобы мой любимый мужчина не заглядывался на других барышень.
- Чтобы на меня обращали внимание мужчины.
- Чтобы мой ребенок считал меня самой красивой мамой.
- Чтобы быть уверенной в себе.
- Чтобы выглядеть прекрасно и через 10–20 лет.
- Чтобы растолстевшие подруги завидовали мне, а их мужья провожали меня завистливыми взглядами.

Итак, мотивация у нас есть, значит, цель будет достигнута. Теперь займемся визуализацией. Каждый день представляйте свой новый образ во всех подробностях. Представляйте свою стройную фигуру, привлекательные формы, плоский живот, сексуальные бедра и ягодицы — как будто вы уже достигли желаемого. Так придуманную «сказку» вы будете делать былью.

Еще в деле похудения очень важен позитивный настрой. Чтобы получить самые лучшие результаты, нам нужно получать удовольствие от самого процесса. Поэтому если и выбирать диету, то такую, которая нас будет радовать. Например, если вы любите мясо, а будете кормить себя любимую рисом и гречей, настроение у вас будет преужаснейшее. А значит, и килограммы будут прибавляться.

Ума Турман перед съемками фильма «Убить Билла» скинула несколько килограммов, питаясь исключительно... шоколадными пудингами! Ей тогда очень хотелось сладкого. Кроме пудингов она не ела практически ничего — и похудела!

Очень хорошо худеть вместе с подругами. Представьте: вы хотите сбросить несколько кило, а у вас девичник, или вы приходите на день рождения к подруге. Что на столе? Конечно же, шампанское и торт. Стоит ли говорить, что все ваши благие намерения относительно похудения тут же улетучиваются. А если вы вместе с подругами задались определенной целью, то при встрече вы пьете зеленый чай, сок, едите фрукты и радостно худеете при этом.

Не забывайте награждать себя. Только пусть наградой будут не торты и пирожные, а вкусная рыбка,

фрукты. За особые заслуги наградите себя шоппингом. Ваш живот достаточно подтянулся? Купите яркий топ! Ножки стали стройнее? Значит, вы достойны новой мини-юбки!

Я бы рекомендовала вам также пореже смотреть телевизор. Допустим, вы моете посуду и одним глазом смотрите любимый сериал. Я уверена, что на рекламе вы не будете мокрыми руками нажимать кнопки пульта, а если и сделаете это, то на другом канале снова наткнетесь на рекламу. Хотим мы этого или нет, но реклама программирует нас: чипсы, конфеты, лапша быстрого приготовления... Если мы и не побежим за этими продуктами в магазин, то рука к холодильнику потянется. Так что думайте сами, решайте сами.

Еще один важный совет: ешьте, когда вы этого действительно хотите, а не тогда, когда привыкли или когда «надо». Например, не заставляйте себя завтракать только потому, что перед работой «надо» подкрепиться. И не мучайте себя голодом после 18–19 часов только потому, что так «надо». Лучше позволить себе немного подкрепиться фруктами, чаем с ложкой меда, чем в приступе неконтролируемого голода наедаться перед сном.

Возьмите себе за правило есть только за столом. Это поможет вам бороться с привычкой «перекусывать» состояние эмоционального напряжения и бессознательно жевать перед телевизором. Прислушайтесь также к рекомендации врачей есть медленно, тщательно пережевывая пищу.

Между прочим, мы частенько подгоняем наших детей, чтобы они поторапливались, потому что «и так уже все остыло». Так вот, дети мудрее, чем мы. У них сильнее инстинкт самосохранения. Так что давайте

вместе с ними будем есть медленно. У нас пища будет лучше перевариваться, да и насыщение мы будем чувствовать быстрее. Имейте в виду: чтобы организм осознал, что он уже сыт, нужно некоторое время.

Попробуйте также уменьшить потребление сахара. Я, как и многие, не могу совсем обходиться без сладкого. Утром я обязательно выпиваю сладкий чай или кофе — чтобы «включить» голову. Но зато в течение дня я пью зеленый чай без сахара. Только если чувствую, что «салятся батарейки», выпиваю еще чашку кофе или черного чая с сахаром. Но чаще отдаю предпочтение цукатам, сухофруктам.

Как можно худеть

Почему кому-то надо постоянно худеть, чтобы держать себя в форме, а другой ест все, что хочет, и не набирает ни одного лишнего килограмма? Все дело в обмене веществ. А обмен веществ, как и все в организме, регулируется нервной системой.

Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый *гипоталамусом*. В нем обнаружены два подотдела: один регулирует скорость выработки энергии (эрготический), другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический). Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то получается «не в коня корм». И наоборот, если повышен тонус трофического отдела — усилены процессы накопления, отложения.

Некоторые факторы сдвигают наш обмен веществ не в лучшую сторону. Беременность, кормление ребенка грудью, профессиональные занятия спортом, тяжелые формы гриппа, ангины, а также некоторые

другие заболевания активизируют трофические процессы.

Как же нам настроиться на правильное похудание? Как активизировать эрготические процессы? Диетологи разработали несложные правила, позволяющие худеть грамотно, а значит, эффективно.

1. Надо меньше есть и больше двигаться.

В среднем наши суточные энергозатраты — это 2500–3000 ккал. Поэтому если вы не собираетесь увеличивать обычную нагрузку во время похудения, калорийность дневного рациона должна составлять 1800–2400 ккал. Но как вы будете уменьшать свой вес, а потом его поддерживать — за счет увеличения энергозатрат или снижения калорийности питания, — это личное дело каждого.

Если вы захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, сделайте это за счет крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба. За себя скажу, что поесть я очень люблю. Поэтому я отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам.

2. Не стоит мучить себя голодовками. Ваш желудок вам этого не простит.

Только представьте, какой сонной мухой вы будете на работе или дома — во время голодания сложно сосредоточиться на чем-то, кроме еды. Кроме того, на другой день после голодовки, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же полтора килограмма, которые с такими страданиями потеряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

3. Сделайте питание дробным.

Ешьте понемногу 5–6 раз в день. Так вы съедите гораздо меньше, чем при обычном трехразовом питании.

4. Каким продуктам отдавать предпочтение — это личное дело каждого.

Кто-то с удовольствием будет питаться только фруктами и овощами. Но есть мясоеды, к которым отношусь лично я. Вместо тарелки тушеной цветной капусты я лучше съем кусочек вареной курочки — это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, чем вся эта «трава». Прислушайтесь к своему внутреннему голосу — и следуйте ему!

5. Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острого, соленого, копченого, а также спиртных напитков.

Но если очень хочется себя побаловать, конечно, не отказывайте в удовольствии. Просто ешьте «вкуснятинку» в небольших количествах.

6. Диетологи советуют для нормализации водно-солевого обмена уменьшить количество потребляемой соли.

Если вы будете солить блюдо уже в готовом виде, а не в процессе приготовления, то вероятность пересолить становится меньше. Также можно при готовке использовать различные пряности — в сочетании с ними соли требуется еще меньше.

7. Один раз в неделю можно устроить разгрузочный день.

Если вы все-таки «сорвались» и на дне рождения вволю объелись, следующий день у вас должен быть разгрузочным.

8. На вашем столе всегда должна быть зелень.

Она и украсит блюдо, и поможет пище лучше перевариться, усвоиться. Я бы рекомендовала не резать зелень — укладывайте ее на тарелку веточками, так в ней сохраняется больше витаминов.

9. По возможности принимайте поливитамины.

Их надо принимать круглый год, а не только зимой. То, что летом вы «наедаетесь» витаминами, употребляя в пищу свежие фрукты, ягоды, зелень и овощи — это миф. Во-первых, в «живых» продуктах витаминов содержится гораздо меньше, чем в поливитаминах. Во-вторых, поливитамины — это настолько сбалансированный продукт, что все вещества усваиваются практически полностью.

Как нельзя худеть

Диета диете рознь. Одна диета может пойти вам на пользу, а другая только навредит, нарушив обмен веществ. Американские диетологи выяснили, что низкокалорийные диеты, например, приводят к... ожирению!

Когда я сама пыталась похудеть только с помощью диеты, я столкнулась с удивительным фактом. Сначала диета давала положительный результат, однако закрепить или сохранить его мне не удавалось. Через некоторое время я опять возвращалась к прежнему весу.

Давайте попробуем разобраться: отчего это происходит? Предположим, что ваш дневной рацион обычно составляет 3000 ккал. В какой-то момент вы обеспокоились проблемой лишнего веса, решили посидеть на диете и урезали дневной рацион до 2500 ккал.

Сначала организм будет «тосковать» по отобран-ным у него калориям. Причем как физически (появят-ся вялость, сонливость, головные боли), так и мораль-но (плохое настроение, раздражительность). Когда организму станет совсем неважно, он начнет заби-рать эти недостающие калории из ваших же жировых запасов — то есть вы начнете худеть.

Однако через некоторое время вы заметите, что уже не худеете, несмотря на продолжение низкокалорий-ной диеты. Получая теперь 2500 ккал в день, орга-низм начинает хитрить и более экономно расходовать горючее. В какой-то момент начинается стабилизация веса, а через некоторое время килограммы опять нач-нут прибавляться.

Что поделать, наш организм всегда руководствует-ся инстинктом самосохранения! Стоит только поя-виться угрозе ограничения пищи, как он начинает адаптироваться. Руководствуясь инстинктом, орга-низм уравнивает свои затраты с поступающей энергией. Если вы ужесточите диету, через некоторое время результат все равно будет тот же. Удивительно, но даже снижение дневного рациона до 1700 ккал в день позволяет организму снова восстановить свои ре-зервы!

Если вы пробовали уменьшить свой вес при помощи низкокалорийной диеты, то знаете, что даже самое не-винное отклонение от диеты, например, в праздники, может восстановить те несколько килограммов, на по-терю которых были потрачены недели. Поэтому совре-менные диетологи советуют не увлекаться низкокало-рийными диетами и голодовками.

Не отказывайте своему организму в пище! Если вы вовремя не удовлетворяете чувство голода, организм

впадает в панику. Будьте уверены, что из-за стресса, которому он был подвергнут, во время следующего приема пищи организм наверстает упущенное и вдобавок образует дополнительные резервы.

Имейте в виду, дорогие мои читательницы, что именно в женском организме при уменьшении поступления пищи будет катастрофически увеличиваться число жировых клеток. Наш проснувшийся инстинкт самосохранения будет своеобразно «спасать» нас, формируя новые и новые жировые клетки. Именно этот инстинкт позволяет организму после голодных времен быстрее, чем обычно, наращивать потерянный жир.

Несколько лет назад было очень модно худеть с помощью белковой диеты. Суть ее заключается в том, что мясных продуктов можно есть сколько угодно и когда угодно, даже после 18–19 часов, но о куске хлеба вам лучше и не мечтать, тем более о ложке сахара. Потребление фруктов и овощей также берется под жесткий контроль. Конечно, углеводы в белковой диете не исключаются, но очень сильно ограничиваются.

Для любителей сладкого, различных каш и сухофруктов эта диета была настоящим мучением, поскольку именно в любимых продуктах содержится много углеводов. Без всяких ограничений можно употреблять мясо всех видов, рыбу и морепродукты, яйца, различные сорта сыра, но это для «травоядных» слабое утешение. Из овощей можно побаловать себя огурцами, редисом, редькой, китайской капустой, салатом. Рекомендуются также зелень: укроп, петрушка, базилик, сельдерей.

Все остальное можно употреблять только в ограниченных количествах. Чай и кофе — без сахара.

Несмотря на то, что я очень люблю мясо, на этой диете я смогла продержаться ровно шесть дней. Без сладкого я еле передвигала ноги. И на седьмой день, идя по улице, почувствовала, что если немедленно не куплю себе мороженого, то просто умру. Конечно, умереть я себе, любимой, не дала — мороженое съела с кошачьим урчанием и неопишуемым удовольствием. Правда, вечером сделала 20-минутную зарядку, чтобы наверстать углеводный «праздник».

Не спору, у белковой диеты есть свои плюсы: она предотвращает истощение мышечной ткани, снижает уровень глюкозы в крови (гипогликемию) и выделение инсулина. Организм принуждают производить глюкозу, используя запасы жира: новый сахар появляется в крови. Когда эти запасы жира расщепляются (это явление называется липолизом), мы и теряем вес.

Однако последние исследования диетологов показали, что потеря белков, входящих в мышечную ткань, происходит в течение первых девятнадцати дней, а с двадцатого дня их уровень начинает стабилизироваться. Не является плюсом и тот факт, что около 25 % потери веса происходит в мышечной ткани, не содержащей жир.

Некоторые пытаются похудеть при помощи мочегонных средств, но эти препараты врачи рекомендуют не для похудения, а для очистки организма. Худеть с их помощью довольно рискованно. Даже травяные мочегонные чаи могут привести к вымыванию из организма калия.

Еще хуже в качестве панацеи от лишнего веса использовать слабительные средства, будь то травяные экстракты или медицинские препараты.

Конечно, изредка, после тяжелейшего застолья, вы можете помочь своему кишечнику освободиться от тяжкого груза. Если же использовать слабительные средства постоянно, то вы в лучшем случае оставите свой организм без калия, а в худшем — повредите прямую кишку, что грозит таким заболеванием, как рак.

Надеюсь, мне удалось заставить вас задуматься. Какой вывод вы сделали? Конечно, единственно правильный: чтобы обрести идеальную фигуру, необходимо грамотное питание в совокупности с разумными физическими нагрузками!

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ СИСТЕМА ПИЛАТЕС

Многие звезды считают, что самыми эффективными занятиями для восстановления после диет являются упражнения по системе пилатес. Эта система очень действенна: она позволяет нарастить мышечную массу, тонизировать кожу, сделав ее упругой и эластичной.

ИСТОРИЯ ПИЛАТЕСА

Отцом уникальной гимнастики стал Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии, где и прожил первую половину жизни. После Первой мировой войны Джозеф переехал в Соединенные Штаты, где и открыл свою первую школу.

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

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: пробуждение тела через движение и сознания — через осознанную мысль. Цель книги — помочь людям вернуться к состоянию здоровья, уравновесивая физические, умственные и духовные качества.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна лишь профессиональным танцорам и военным. Только в 1970 году с этим методом познакомились англичане: когда Алан Хердман, учившийся у последователей Пилатеса (Рона Флетчера и Каролы Тир), 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 в России Институт Пилатеса.

Упражнения пилатеса эффективны при правильном дыхании. Поэтому прежде чем заниматься пилатесом, необходимо освоить правильное дыхание.

Учимся правильно дышать

К сожалению, большинство людей дышит неправильно. Мы влезает в узкие джинсы, еле-еле застегивая пуговицу; впихиваем себя в юбку на размер меньше того, который нам нужен; на званый вечер надеваем платье, в котором боимся дышать...

И что мы имеем в итоге? Неправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется очень незначительно и только в верхней части, соответственно, и легкие на вдохе расширяются мало.

Имейте также в виду, что для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты сил, поэтому мышцы, участвующие в дыхании, слишком напрягаются и быстро утомляются.

В результате при верхнегрудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие при вдохе, минимально, а напряжение дыхательного акта максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком

высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие барышни, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Вы теперь понимаете, почему после работы вы чувствуете себя как выжатый лимон — вы просто неправильно дышите!

Некоторые из нас, особо одаренные, могут дышать так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется в основном в стороны, а воздухом наполняются преимущественно средние сегменты легких. Однако при боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит работе органов пищеварения. Тем не менее, такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Наши любимые мужчины дышат животом — это так называемое брюшное дыхание, при нем наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. Между прочим, при таком дыхании проводится своеобразный массаж внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Самое правильное — смешанное дыхание. Именно оно является полным и наиболее эффективным. Давайте потренируемся дышать правильно! Кстати, тренировать правильное дыхание лучше всего натошак.

СМЕШАННОЕ ДЫХАНИЕ

Сделайте выдох задержите дыхание до того предела, когда уже очень захочется глотнуть воздуха. Затем медленно вдыхайте через нос, считая при этом до девяти. Контролируйте дыхание: на счет «один, два, три» вдыхайте животом (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «че-

тыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять» должны приподняться плечи, а живот — слегка втянуться. У вас получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опускается, плечи опускаются.

Попробуйте несколько недель ежедневно делать по 2–3 полных вдоха и выдоха. Не забывайте задерживать дыхание! В течение месяца можно довести количество полных вдохов до 10–12 в день. На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать парочку несложных дыхательных упражнений.

ДОЛГИЙ ВЫДОХ

Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой или по своему ритмичному счету продолжительность выдоха. По мере тренировки выдох должен удлиняться примерно на 2–3 секунды каждую неделю. Однако не надо удлинять его через силу, задыхаясь при этом.

ГЛУБОКИЙ ВДОХ

Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас должны получиться 3–4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2–4 секунды задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

Можно пойти и другим путем — тренировать дыхание по системе йоги. Именно так уже несколько лет уверенно и успешно занимается Мадонна.

Правильное дыхание — один из пяти фундаментальных принципов йоги. Поэтому система йоги со-

держит великое множество пранаям — методов контроля дыхания. Этим упражнениям не одна тысяча лет, и в большинстве случаев новоизобретенные дыхательные техники опираются именно на древнее йогическое знание.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ МАДОННЫ

1. Сядьте на пол, выпрямите спину, скрестите ноги. Для лучшей концентрации, выполняя эти упражнения, можно закрыть глаза. Руки вытяните перед собой и сомкните в замок. Вдохните глубоко и медленно, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 6–10 раз.
2. Сядьте на пол, скрестив ноги, руки поднимите до уровня груди и сомкните в ладонях. Глубоко и плавно вдыхайте, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдыхайте. Выполните 6–10 раз.
3. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнитесь, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 2–5 раз.
4. Лягте на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол, а ноги сомкнув. На вдохе медленно садитесь (можете помочь себе руками). Выпрямите спину и сделайте плавный вдох. Опираясь на руки, прогнитесь назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 3–7 раз.
5. Лягте на спину, как в предыдущем упражнении, немного согните ноги. Сделайте глубокий вдох, приподнимая при этом живот (можете помогать себе плечами, и не отрывайте ступни от пола). Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 5–10 раз.
6. Встаньте, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Начинайте делать медленный и плавный вдох, поднимая при этом руки. Когда руки будут над голо-

вой, задержите дыхание на несколько секунд и начинайте выполнять выдох, опуская руки до исходного положения. Выполните 7–10 раз.

7. Встаньте, поставьте ноги шире плеч. Руки должны быть напряжены и вытянуты вдоль туловища. На вдохе начинайте заводить руки назад, сводя лопатки. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 10–15 раз.

Учимся концентрировать внимание

Пилатес является интеллектуальной гимнастикой. Поэтому нам с вами предстоит не бездумно махать ногами, а обдуманно выполнять упражнения. В пилатесе очень важно уметь концентрировать внимание. Вам предстоит наладить и установить прочную связь между телом и сознанием.

Качество упражнений значительно возрастет, если научиться концентрировать внимание на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо направить все внимание на мышцы, которые задействованы в данном упражнении.

В частности, многие упражнения пилатеса основаны на задействовании прямых и поперечных мышц живота. Сам Пилатес утверждал, что именно область пресса является главной зоной источника энергии, и называл ее «каркасом прочности». Так что, когда будете выполнять упражнения, обязательно следуйте рекомендациям, касающимся пресса и дыхания. Именно этот «каркас» поддержит должным образом ваш позвоночник и убережет от так называемых поясничных срывов.

Для чего еще нужна концентрация? Конечно же, для того, чтобы полностью контролировать процесс выпол-

нения упражнений. Вы должны знать, что движения пилатеса направлены на вытягивание и укрепление мышц, а этому способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Особенной концентрацией внимания, направленной на процесс дыхания, пилатес схож с йогой. Однако гимнастика пилатес более динамична и менее однообразна, нежели йога. К тому же концентрация внимания на упражнениях поможет освободить вашу многодумную голову от насущных проблем, спасая вас тем самым от стресса, депрессии и плохого настроения.

ЗВЕЗДНАЯ ИСТОРИЯ КОРТНИ ЛАВ

Про себя она говорит довольно самокритично: «Я не женщина, я — природная стихия». Сколько ей всего пришлось сделать, чтобы для слушателей и зрителей она стала не просто женой Курта Кобейна, лидера группы «Nirvana», а яркой, самодостаточной личностью!

Родители Кортни были хиппи — со всеми, так сказать, вытекающими последствиями. Детство Кортни прошло в хипповских коммунах. После школы она «по зову крови» объездила Ирландию, Японию и Англию. После чего отправилась в Лос-Анджелес попытать счастья на актерском поприще. Кортни снялась в нескольких фильмах, но ожидаемого успеха эти роли не принесли. Тогда девушка отправилась в Миннеаполис, где не на шутку увлеклась музыкой. Но и тут было не все гладко. Наконец судьба занесла ее на Аляску, где после всех попыток добиться признания и славы Кортни устроилась работать стриптизершей в местный клуб.

В феврале 1992 года Кортни вышла замуж за лидера группы «Nirvana» Курта Кобейна. Эта семейная пара постоянно была в поле зрения журналистов, регулярно поставляя новости для скандальных хроник. Поползли слухи об их связи с наркодиллерами, журнал «Vanity Fair» утверждал даже, что

Кортни принимала героин во время беременности. И когда в августе 1992 года у них родилась дочь Фрэнсис Бин Кобейн, молодых родителей едва не лишили родительских прав. Им пришлось через суд бороться за право воспитывать собственную дочь.

После смерти мужа Кортни успешно играла роль «звездной» вдовы, продолжала заниматься сольным творчеством, которое особого успеха ей не принесло. Зато очередная попытка связать свою жизнь с кинематографом закончилась удачно: в 1999 году за роль в фильме Милоша Формана «Народ против Ларри Флинта» Кортни была номинирована на Золотой Глобус.

Сейчас скандалистка, певица и актриса немного успокоилась. Однако, чтобы интерес публики не ослабевал, в 2004 году Лав опубликовала свой дневник (неизвестные тексты песен, заметки, письма Курту Кобейну, фотографии из семейного архива). Это был еще один шанс поиграть на имени своего бывшего мужа, ведь согласно одному из недавних опросов, в списке самых горячих рок-н-рольных пар Кортни Лав и Курт Кобейн оказались безусловными лидерами.

Пару лет назад Кортни усиленно занялась собой — сменила имидж, похудела. Вот что она сказала в одном из интервью: «Меня обучают сейчас поддерживать мой новый вес. Благодаря системе пилатес я возлагаю огромные надежды на то, что в будущем буду выглядеть еще лучше и спортивнее. Подумайте сами, если бы я всего лишь потеряла вес, моя кожа стала бы отвисшей, а я не готова видеть себя в таком образе. Поэтому сейчас моя задача уплотнить кожу, подтянуться и приобрести соблазнительные формы».

Итак, сорокадвухлетняя Кортни абсолютно довольна собой.

Новое тело «от пилатес» позволяет ей сейчас без стеснения носить самые откровенные купальники, которые только способна придумать модная индустрия.

Учимся технике

Чтобы занятия при наименьших временных затратах были наиболее эффективны, нам с вами необходимо разобраться в технике выполнения упражнений.

Учтите, что техника эта значительно отличается от техники традиционных гимнастик и аэробики. Традиционный подход разработан на основе выполнения упражнений с плоской спиной, а пилатес учитывает естественные изгибы позвоночника, а также особенности суставных мышц.

Важный аспект пилатеса — растяжка мышц. Необходимо иметь в виду, что цель занятий — развитие мышц, установка контроля над ними при максимальном удлинении тела во время растяжки.

Именно поэтому во время выполнения упражнений нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы» — живота.

Пилатес — это отличное средство профилактики различных заболеваний спины. Это в 20 лет кажется, что поясницу «крутит» только у стариков. К сожалению, многие девушки, особенно во время беременности и после родов, сталкиваются с болями в спине. Конечно, это очень неприятные ощущения. Чтобы понять их причину, давайте разберемся: что мы знаем о нашем позвоночнике и мышцах спины, которые обеспечивают его подвижность?

Позвоночный столб состоит из множества частей. Остов его составляют *позвонки*. У каждого позвонка есть по семь отростков: четыре суставных, два попе-

речных и один остистый. Между позвонками находятся межпозвонковые суставы и *межпозвонковый диск*. Связки придают позвоночному столбу жесткость и эластичность. Внутри позвоночного столба находится *спинной мозг*, окруженный тремя оболочками, от него справа и слева отходят нервные корешки. Все элементы позвоночного столба пронизаны сосудами — артериями, венами и лимфатическими сосудами.

В какой же из всех перечисленных структур возникают первичные изменения, вызывающие боли в спине? Вот что пишет об этом специалист, известный мануальный терапевт Виктор Ченцов¹:

Одни говорят, что первичные изменения возникают в мышцах спины. Это породило новые методики лечения — миофасциальный релизинг, разнообразные гимнастики и даже целую науку — кинезиологию.

Другие считают, что все начинается с подвывихов (сублюксий) и вывихов межпозвонковых суставов, что приводит к так называемым функциональным блокам.

Третьи произносят загадочные слова с неясным смыслом: «нарушение биомеханики позвоночного двигательного сегмента». А нарушается эта биомеханика якобы из-за целого комплекса воздействий.

*Четвертые лечат костную структуру и называют себя остеопатами (по-латыни *osteon* означает «кость»).*

Пятые связывают проблемы, возникающие в позвоночнике, с прямохождением.

Шестые, и их большинство, считают, что первопричиной болей в спине является повреждение межпо-

¹ Ченцов В. Первая скрипка позвоночника. Революционная методика лечения остеохондроза. СПб., Питер, 2006.

звонковых дисков. Этот процесс называли остеохондрозом.

Так или иначе, но если наш позвоночник и его мышцы будут достаточно укреплены, никакой остеохондроз нам не страшен.

Многие упражнения пилатеса требуют хорошей подвижности позвоночника, особенно в поясничном отделе. Конечно же, это особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине, необходимо с особым вниманием отнестись к упражнениям по скручиванию и раскручиванию позвоночника.

Ни в коем случае не пренебрегайте дыхательной техникой! Во время выполнения упражнений нельзя дышать хаотично! Дышите, строго следуя рекомендациям. В противном случае упражнения могут вызвать боли в нижней части спины, и ваш пресс не настолько укрепитсЯ, насколько этого хотелось бы.

Совет при вдохе «прижимать пупок к позвоночнику» очень важен, поскольку это не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также будет способствовать созданию плоской брюшной стенки. Но это не значит втягивать живот! Вы втягиваете живот, когда хотите влезть в джинсы на размер меньше — это вызывает сбой при дыхании, а для пилатеса это противопоказано.

ПРИЖИМАЕМ ПУПОК К ПОЗВОНОЧНИКУ

Прижимать живот нужно таким образом, чтобы были задействованы все мышцы как пресса, так и спины. При таком действии спина будет больше защищена от перегрузки. Дышать же следует не животом, а легкими.

У некоторых при выполнении упражнений возникают проблемы с шейным отделом позвоночника. Боли в этой области в большинстве случаев возникают из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому когда вы будете делать упражнения в положении лежа, активнее задействуйте мышцы брюшного пресса, а не шеи.

СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ С МЫШЦ ШЕИ

Всегда опускайте голову и расслабляйтесь, если чувствуете, что прикладываете слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, подложите под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

Очень важно при выполнении упражнений положение лопаток. На это нужно обратить особенное внимание при сгибании и разгибании спины, при движении рук в любом направлении. Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения.

СТАБИЛИЗИРУЕМ ЛОПАТКИ

Попробуйте свести лопатки к центру спины, одновременно опуская их вниз по направлению к копчику. Это и есть правильное, так называемое стабилизированное положение лопаток.

Итак, шея и лопатки у нас стабилизированы. Теперь нам необходимо стабилизировать грудную клетку. При обычном вдохе грудная клетка поднимается вверх и выдвигается вперед, стенка брюшного пресса при этом касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота. Это мешает удерживать в напряжении брюшной пресс

и сохранять стабильное положение грудной клетки, таза.

СТАБИЛИЗИРУЕМ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ

На вдохе попробуйте сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку — удержите их от выдвижения вперед. Во время выдоха попытайтесь соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Теперь, когда мы освоили правильное дыхание, концентрацию внимания и технику, можно приступать к самому комплексу упражнений.

Двухнедельный комплекс стройности

Упражнение 1

«КАЧЕЛИ»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц, плечей и предплечий.
- Расслабить спину.

Как выполнять

1. Сядьте, согнув колени, поставьте стопы на пол, ноги на ширине таза.
2. Обхватите бедра руками.
3. Выпрямите спину, потянитесь вверх, почувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.
4. Помогая себе руками, поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Мышцы рук, ног и ягодиц должны быть напряжены.
5. В этом положении сделайте медленный глубокий вдох.
6. Делая медленный выдох, прижмите живот к спине, слегка скруглите позвоночник, отклонитесь немного назад.
7. Выпрямите спину на вдохе.
8. Упражнение повторите 5–10 раз.



Упражнение 1. «Качели»

Упражнение 2

«КАБАРЕ»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий.
- Тонизировать мышцы живота и ног.
- Наладить четкое ритмичное дыхание.

Как выполнять

1. Примите положение полулежа, обопритесь на предплечья.
2. Согните колени, вытянутые носки при этом должны едва касаться пола, ноги сжаты.
3. Делая вдох, прижимайте живот к спине, согнутые колени разверните вправо.
4. Делая выдох, выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Не забывайте тянуть носки.
5. Вдохните и согните колени.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. Точно так же выполните упражнение в другую сторону.
8. Выполните упражнение 6–10 раз в каждую сторону.



Упражнение 2. «Кабаре»

Упражнение 3

«АРИЭЛЬ»

Цели упражнения

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

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки положите за голову.
2. Согните ноги в коленях, поднимите их так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Не забывайте вытягивать носки!
3. Поднимите голову, шею и лопатки так, чтобы вам виден был пупок.
4. Сделайте вдох, прижимая живот к спине.
5. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов и, не прогибаясь в пояснице, потяните верхнюю часть туловища вправо, локти при этом не сводите.
6. Вдохните.
7. На выдохе верните корпус в исходное положение.
8. Сделайте такое же движение в другую сторону.
9. Выполните упражнение по 2–10 раз в каждую сторону.



Упражнение 3. «Ариэль»

Упражнение 4

«МОСТ»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи, предплечий, ног.
- Укрепить мышцы живота и спины.
- Добиться четкого дыхания.

Как выполнять

1. Встаньте на четвереньки и обопритесь на предплечья.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ваше тело должно представлять собой своеобразный мост, чтобы от макушки до пяток образовалась прямая линия.
3. Сделайте вдох.
4. На медленном выдохе ваш мост поднимается: бедра медленно двигаются вверх, голова при этом опускается, но не касается пола.
5. На вдохе вернитесь в положение прямого моста.
6. Повторите упражнение 2–10 раз.



Упражнение 4. «Мост»

Упражнение 5

«РУСАЛОЧКА»

Цели упражнения

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

Как выполнять

1. Сядьте на правое бедро, согнув колени, опора на правую руку (рука должна быть прямой).
2. Левую руку свободно положите на левое колено.
3. Сделайте вдох.
4. На выдохе, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра и вытяните левую руку вверх.
5. В положении буквы «Т» сделайте вдох.



Упражнение 5. «Русалочка» (начало)

6. На выдохе опуститесь в исходное положение.
7. То же самое — в другую сторону.
8. Повторите упражнение по 4–10 раз в каждую сторону.



Упражнение 5. «Русалочка» (окончание)

Упражнение 6

«НОЖНИЦЫ»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить мышцы спины, ног и живота.

Как выполнять

1. Обопритесь прямыми руками на пол и встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были под плечами, а колени на одной линии с бедрами.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ступни держите вместе.
3. Постарайтесь проследить, чтобы ваше тело образовало прямую наклонную линию от макушки до пяток.
4. На вдохе поднимите правую ногу до высоты бедра — мышцы при этом должны быть напряжены, носок вытянут.
5. На выдохе опустите ногу в исходное положение.
6. То же самое проделайте с другой ногой.
7. Повторите упражнение по 5–10 раз каждой ногой.



Упражнение 6. «Ножницы»

Упражнение 7

«ФЛЮГЕР»

Цели упражнения

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

Как выполнять

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



Упражнение 7. «Флюгер» (начало)

2. Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз.
3. На вдохе прижмите живот к спине.
4. На выдохе поверните корпус вправо. Следите за тем, чтобы ступни ног оставались неподвижными и колени не сгибались!
5. Вдохните в зафиксированном положении поворота.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.



Упражнение 7. «Флюгер» (окончание)

Упражнение 8

«РОСТОК»

Цели упражнения

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

Как выполнять

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, обхватите их руками за внешнюю сторону бедер, подтяните к груди.
2. Вдохните, прижимая живот к позвоночнику.
3. На выдохе постепенно отрывайте от пола голову и плечи. Голова должна располагаться так, чтобы вы могли видеть пупок.
4. На вдохе выпрямите руки под углом 45 градусов к полу, а ноги также 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.
5. При выполнении «потягушек» руки и ноги должны быть максимально напряжены.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Упражнение 8. «Росток»

Упражнение 9

«МАЯТНИК»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи, спины и предплечий.

Как выполнять

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



Упражнение 9. «Маятник»

Упражнение 10

«КАНКАН»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц и бедер.
- Тонизировать мышцы ног, рук и спины.
- Улучшить координацию движений.
- Развить силу и подвижность тазобедренных суставов.

Как выполнять

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию.
2. Обопритесь на предплечье.
3. Согните в колене правую ногу и выдвиньте ее перед левой.
4. На вдохе прижмите живот к спине и медленно начните поднимать левую ногу от бедра. Поднимайте ногу вверх, насколько сможете.
5. На выдохе опустите ногу.
6. То же самое сделайте, лежа на другом боку.



Упражнение 10. «Канкан»

Упражнение 11

«ЦИРКУЛЬ»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы живота.
- Укрепить мышцы внутренней поверхности бедра.
- Улучшить координацию движений.

Как выполнять

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, обопритесь на предплечье.
2. На вдохе правую ногу поднимите вверх под углом 45 градусов. Оттяните носок.
3. На выдохе сделайте 2–4 пружинящих маха. Ногу ни в коем случае не сгибайте в колене.
4. На вдохе выпрямите ногу на уровне таза, натяните носок на себя и заведите прямую ногу перед собой.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Упражнение 11. «Циркуль»

Упражнение 12

«НОЖНИЦЫ»

Цели упражнения

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

Как выполнять

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



Упражнение 12. «Ножницы»

Упражнение 13

«РАДУГА»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить и тонизировать мышцы спины.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытянуты вверх над головой, стопы напряжены и натянуты на себя.
2. На вдохе потянитесь, растяните позвоночник максимально, прижмите живот к спине.
3. На выдохе слегка расслабьтесь.
4. На вдохе прижмите живот к спине и начните опускать руки вниз.
5. Когда руки будут на уровне груди, начните скручивать позвоночник — отрываем от пола голову, затем шею, затем лопатки, позвоночник.
6. Когда ваш корпус будет находиться перпендикулярно полу, начните делать выдох, живот прижат к спине.
7. Максимально потянитесь руками вперед.
8. Не забывайте носки тянуть на себя!
9. В скрученном положении сделайте вдох.
10. Все то же самое повторите в обратном порядке



Упражнение 13. «Радуга»

Упражнение 14

«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Цели упражнения

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

Как выполнять

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



Упражнение 14. «Золотая рыбка»

Часть II

Восстанавливаемся после болезней



В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ❖ Ароматное лечение
- ❖ Восстанавливающие восточные техники

Лично я болею редко. В основном переношу легкие простуды на ногах. Думаю, так поступает большинство работающих барышень. Но уж если заболею — слегу без голоса с жутким кашлем и высокой температурой недели на две.

Пока валяешься в постели и усиленно питаешься, ни о каких зарядках, разумеется, не может быть и речи. Но вот я уже поправилась, стала натягивать любимые джинсы и обнаружила, что поправилась на полразмера. Статическое времяпрепровождение и сладкий малиновый чай не прошли даром. Что делать в такой ситуации?

После болезней мы не можем активно заняться спортом, фитнесом или пилатесом. И мы не должны ни в коем случае садиться на диету. Ведь эти действия могут еще больше ослабить наш настрадавшийся организм. Поэтому мы будем восстанавливаться постепенно. Есть побольше витаминов и приводить себя в форму при помощи восстанавливающей гимнастики по древней китайской методике.

АРОМАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Какие болезни чаще всего нас беспокоят? Различные простуды, головные боли, сердечко может пошаливать, да еще мы много нервничаем. А чем мы с вами лечимся? Конечно же, тем, что быстрее всего действует, — ударной дозой лекарств. Мы знаем, что таким лечением сами себе вредим, но, тем не менее, делаем это, поскольку для нас очень важен быстрый результат.

Я предлагаю сократить дозу медикаментов с помощью очень приятного ароматного лечения. Лечение ароматами, конечно же, больше всего подходит именно для нас, прекрасных благоухающих женщин. Попробуйте обычное лечение сочетать с ароматерапией — и вы получите не только здоровье, но и удовольствие.

Использование аромалампы

Это самый распространенный способ применения *аромамасел*. Популярность свою он приобрел из-за простоты применения. Вам достаточно приобрести специальную *аромалампу* или наметнуть знакомым, что вы ждете от них именно такого подарка.

В чашу аромалампы налейте теплой воды, затем добавьте эфирное масло (по 2 капли на 5 м² помещения) и зажгите под чашей свечу. По мере нагревания воды масло будет постепенно испаряться, наполняя вашу комнату благоуханием. Не забудьте перед сеансом ароматерапии тщательно проветрить помещение. И помните, что аромалампу можно использовать непрерывно не более двух часов.

Этот метод ароматерапии идеально подходит для дезинфекции помещения. Между прочим, если в пригородном лесу в одном кубическом метре воздуха насчитывается 5 000 микробов, то в городской квартире их уже 20 000, а в салоне автомобиля — 9 000 000. Такое же количество микробов в школьных классах и магазинах. В общественном транспорте их еще больше!

Профессор Гриффон изучал антисептическое действие смеси ароматических масел. Он получил ошеломляющие результаты!

Всего лишь за полчаса ароматические эфирные масла уничтожили в воздухе помещения всю плесень и все стафилококки, а из 210 микробных колоний осталось только 4! Гриффон на практике доказал, что большинство эфирных масел обладает противомикробным действием, бактерицидной активностью, подавляет рост гемолитических стафилококков, стрептококков и патогенных грибов.

Удивительно, но факт: антисептическое действие эфирных масел не снижается со временем, и организм не привыкает к ароматическим лечебным средствам. Микробы даже при длительном контакте с эфирными маслами практически не вырабатывают к ним устойчивости. Эфирные масла создают для микробов такую среду обитания, в которой они не могут нормально развиваться и гибнут.

Помимо дезинфекции, ароматерапия при помощи аромалампы оказывает стимулирующее воздействие, улучшает эмоциональное состояние, благоприятно влияет на органы дыхания. Удобство этого метода состоит еще и в том, что вы, «воскурив» аромалампу, можете спокойно заниматься своими делами, не тратя время на оздоровительные процедуры.

Ингаляции

Этот метод нам знаком с детства — у всех нас болело горло, и мамы заставляли нас дышать над эвкалиптом, ромашкой, солодкой, шалфеем. Еще наши предки отмечали эффективность такого лечения. Дело в том, что целительные пары через легкие сразу же попадают в кровь и лимфу. Они помогают расширять кровеносные сосуды слизистой оболочки, оказывают благотворное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы.

Существует два вида ингаляций: *горячая* и *холодная*.

ХОЛОДНАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Осуществляется непосредственно из флакона либо после нанесения на ткань или аромакамень (камень из мелкопористой глины). Этот вид ингаляций очень мобилен: капнули капельку эфирного масла на носовой платок — и «прикалывайтесь» к нему по мере необходимости на работе или в транспорте.

Сейчас не составит труда и не потребует значительного вложения средств покупка специального керамического медальона, в который можно капнуть капельку масла, а затем повесить на шею и просто дышать — вот и вся ингаляция. Единственное условие для успеха этой процедуры — ваше дыхание должно быть ровным и глубоким; время ингаляции 5–10 минут.

ГОРЯЧАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Особенно подходит для лечения синуситов и респираторных инфекций. В посуду с широким горлом наливаете кипяток, добавляете 3–4 капли масла, накрываете голову полотенцем и дышите 5–10 минут, обязательно закрыв

глаза. После этого примерно около часа воздержитесь от принятия пищи и употребления различных напитков, поскольку эфирные масла будут продолжать действовать после процедуры. Горячая ингаляция может служить также паровой ванночкой для лица.

Ароматические ванны

Еще один простой и популярный способ применения эфирных масел. Ароматические ванны оказывают расслабляющее и лечебное воздействие. Но чтобы получить максимальную пользу и не нанести организму вред, необходимо руководствоваться некоторыми правилами.

АРОМАВАННА: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Ванну следует принимать через 2 часа после еды и за 1 час до сна. Но ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванной!
- Перед ванной необходимо помыться. Очень хорошо сделать под душем SPA-массаж или просто обработать кожу скрабом. Мы дышим не только легкими, но и кожей. Именно ваша кожа будет впитывать растворенные в воде эфирные масла, поэтому необходимо ее хорошенько очистить перед сеансом своеобразного «кожного» дыхания.
- Вода не должна быть слишком горячей, поскольку потопотделение может помешать коже впитывать аромамасло. Температура воды — 35–40 градусов.
- Достаточная дозировка — 8 капель эфирного масла на полную ванну воды. Если вы принимаете ванны ежедневно, через неделю необходимо снизить дозировку наполовину.
- Для растворения эфирного масла в воде необходим растворитель: мед, сметана, кефир, сливки. 8 капель

масла нужно смешать с 4 ст. ложками растворителя и только потом добавить в воду. Очень полезно добавлять в аромаванну морскую соль или даже обычную поваренную (8 капель масла на 4 ст. ложки соли).

- Для лечебных целей достаточно 10–15 процедур. После этого необходимо выдержать недельный перерыв.

Некоторым барышням некогда даже принять ванну. Что делать в случае острой нехватки времени? Можно проводить 10–15-минутные ванночки для кистей и стоп. Кожа рук и ног будет мягкой и шелковистой!

АРОМАТИЧЕСКАЯ ВАННОЧКА ДЛЯ РУК И СТОП

Налейте горячую воду в миску или тазик, добавьте эфирное масло, предварительно растворив его в меде, молоке, сливках, морской или поваренной соли. Погрузите в воду кисти или стопы на 10–15 минут. Лучше всего делать подобные процедуры 3 раза в неделю.

Ароматы против болезней

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ГРИППА

- Растворите 15–20 капель масла чайного дерева и 20 капель эвкалипта в 100 мл чистого спирта. Опрыскивайте этой смесью комнату больного через каждый час.
- При первых признаках гриппа примите теплую аромаванну с 4 каплями масла чайного дерева. После ванны нужно насухо вытереться, надеть шерстяные носки, вернуться в теплое одеяло и хорошенько пропотеть.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА И ПРИПРАВЫ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

- Ингаляция дневная: 3 капли масла чайного дерева, 3 капли эвкалипта добавьте в 1 литр горячей воды, вдыхайте пары через каждые 2 часа.

- Ингаляция вечерняя: 4 капли масла лаванды добавьте в 1 литр горячей воды, вдыхайте пары не позже чем за 1 час до сна.
- Аромаванна: 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки молока, 4 капли масла эвкалипта, 2 капли масла мяты, 1 капля масла сосны, 1 капля розмарина. Растворите полученную смесь в ванной. Вода должна быть очень теплой, но не обжигающей. Принимайте ванну 10–15 минут, затем тщательно разотритесь полотенцем и укройтесь одеялом.
- Растирание: в разогретый вазелин или детский крем добавьте 2 капли масла чайного дерева, 1 каплю пихты, 2 капли эвкалипта, 5 капель мяты, перемешайте до однородной массы. Втирайте в области грудины и верхней части спины.
- Глинтвейн: налейте в турку чашку воды, затем добавьте 2 ст. ложки меда, щепотку корицы, щепотку мускатного ореха, несколько штук гвоздики, перемешайте и доведите до кипения. Влейте 2 ст. ложки красного крепленого вина, процедите. Пейте по полчашки глинтвейна через каждые 2 часа.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ КАШЛЯ, БРОНХИТА

- Ингаляция: в 1 литр кипящей воды добавьте 2 капли масла лаванды, 2 капли мяты, 2 капли бергамота, 2 капли эвкалипта. Вдыхайте пары 10 минут.
- Растирания: возьмите за основу 4 ст. ложки чистого спирта, смешайте с 2 каплями пихтового, 1 каплей соснового и 1 каплей кедрового масла. Втирайте в область грудины.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА И ПРИПРАВЫ ПРОТИВ АНГИНЫ

- Полоскания: разведите в 1 ст. ложке теплого молока 4 капли эфирного масла лимона, лимонника или герани. Полученную смесь растворите в стакане теплой воды. Полощите горло через каждый час.

- Спиртовой или водочный компресс: смешайте с рюмкой водки или спирта 4 капли масла мяты, 2 капли масла имбиря, 2 капли масла пихты. Наложите ватно-марлевый компресс на шею на 30–40 минут.
- Смешайте 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку корицы. Полученную смесь медленно слизывайте с ложки (желательно серебряной). Это средство очень эффективно снимает отечность горла. Вылечить больное горло поможет также гвоздика, если рассасывать ее как можно дольше.
- Смазывание горла: смазывайте миндалины облепиховым маслом 3–4 раза в день.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- Вдыхайте ароматы лимона, мяты или лаванды с помощью аромалампы или аромамедальона.
- Растирания: вотрите в височные области несколько капель масла лаванды или мяты.
- Холодный компресс: налейте в миску 2 стакана холодной воды, добавьте 3 капли масла мяты. В несколько слоев сложите ткань, способную хорошо впитывать воду, желательно красного цвета. Несколько раз обмакните ее в воду, отожмите и положите на затылок.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ МИГРЕНИ

- Смесь для аромаламп или аромамедальонов: 2 капли масла сосны + 2 капли масла мяты + 2 капли масла лимона.
- Растирания: смешайте масла (см. рецепты смесей), немного подогрейте, втирайте в виски несколько капель смеси. Рецепты смесей:
2 капли иланг-иланга + 2 капли герани;
3 капли сосны + 1 капля лимона + 2 капли герани;
2 капли мяты + 3 капли эвкалипта + 2 капли розмарина.
- Холодный компресс: смешайте 4 капли масла розмарина, 4 капли масла мяты и 4 капли масла лимона, растворите их в ложке теплого молока, влейте полученную

смесь в стакан с водой. Стакан поставьте в морозильную камеру до образования на воде ледяной корочки. Затем обмакните в эту ароматную воду кусок ткани, слегка отожмите и положите на область задней шейной ложбинки (под затылком). Держите компресс, пока он не нагреется. Затем снова намочите ткань.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И НАПРЯЖЕНИЯ

- Аромаванна: смесь из ароматических масел (см. рецепты смесей) растворите в ложке теплого молока, влейте в прохладную воду. Вода не должна быть горячей! Ванна особенно хорошо подходит для летнего периода. Рецепты смесей:
2 капли апельсина + 4 капли герани + 4 капли мяты;
2 капли масла мускатного ореха + 4 капли иланг-иланга + 2 капли лаванды.
- Смесей для аромалампы:
2 капли розмарина + 3 капли эвкалипта;
1 капля мускатного ореха + 2 капли герани + 1 капля апельсина.
- Смесей для аромамедальона:
2 капли герани + 1 капля сосны + 1 капля лимона;
3 капли апельсина + 2 капли лаванды;
2 капли иланг-иланга + 1 капля мускатного ореха + 1 капля розмарина + 1 капля мяты.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

- Смесей для аромалампы:
2 капли иланг-иланга + 4 капли лаванды;
1 капля лаванды + 3 капли апельсина + 2 капли бергамота;
2 капли апельсина + 4 капли иланг-иланга + 3 капли лаванды;
4 капли ладана + 2 капли чайного дерева + 2 капли пихты.
- Смесей для аромаванны:
3 капли бергамота + 1 капля иланг-иланга + 4 капли мирра;

- 4 капли мускатного ореха + 2 капли ромашки + 1 капля сандала;
2 капли мирра + 1 капля бергамота + 4 капли мандарина;
2 капли тимьяна + 2 капли ладана + 2 капли апельсина + 1 капля мускатного ореха.
- Ингаляция: перед сном сделайте 10-минутную ингаляцию с маслами ромашки, лимона, ладана или мяты.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ НЕРВНОГО ИСТОЩЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- Аромамедальон: если силы на исходе, капните в аромамедальон 3 капли масла апельсина, или 4 капли масла герани, или 2 капли масла мускатного ореха.
- Аромалампа: для восстановления сил капните в аромалампу 5 капель масла гвоздики, или 4 капли масла имбиря, или 6 капель масла мандарина, или 5 капель масла лимона. Также подойдут следующие рецепты смесей:
2 капли герани + 4 капли лаванды + 2 капли розмарина;
4 капли мускатного ореха + 4 капли эвкалипта;
2 капли розмарина + 2 капли шалфея + 2 капли корицы + 2 капли мяты;
3 капли мирра + 3 капли гвоздики + 2 капли розмарина;
3 капли эвкалипта + 4 капли пачули + 1 капля сандала.
- Аромаванна: приготовьте прохладную ванну с маслом герани, мускатного ореха, гвоздики или пачули. Подойдут также смеси масел:
2 капли мяты + 4 капли герани;
3 капли розмарина + 1 капля мускатного ореха + 1 капля пихты + 2 капли лимона;
2 капли мандарина + 2 капли эвкалипта + 2 капли гвоздики + 2 капли мирра;
1 капля тимьяна + 2 капли герани + 1 капля ладана + 2 капли мяты.
- Ароматы для бани и сауны: обрызгайте камни или печку парилки ароматной водой. Соблюдайте осторожность

при дозировке! На ковш воды достаточно 2–3 капель масла гвоздики, пачули, мяты, эвкалипта или апельсина.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

- Аромаванна: первое средство против депрессии! Используйте масло черного перца, апельсина, бергамота, чайного дерева, грейпфрута или майорана. Подойдут и их смеси:
3 капли черного перца + 2 капли чайного дерева + 3 капли майорана;
4 капли бергамота + 4 капли грейпфрута;
3 капли апельсина + 3 капли чайного дерева + 1 капля майорана + 2 капли бергамота;
2 капли грейпфрута + 2 капли черного перца + 4 капли бергамота.
- Аромалампа: капните в аромалампу несколько капель масла герани, кипариса, розмарина, иланг-иланга, лаванды или пачули. Подойдут и смеси этих масел:
1 капля герани + 2 капли кипариса + 3 капли иланг-иланга;
2 капли розмарина + 3 капли кипариса;
2 капли иланг-иланга + 2 капли лаванды + 2 капли пачули;
3 капли герани + 3 капли розмарина;
1 капля пачули + 2 капли розмарина + 1 капля герани.
- Аромамассаж: легонько массируйте виски, нанеся на пальцы пару капель масла сандала, черного перца, мирра или пачули. Поможет также массаж затылочной области маслами бергамота, майорана или грейпфрута.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ АРИТМИИ

- Аромамедальон: капните несколько капель масла розмарина, иланг-иланга, лаванды или мяты. Используйте ароматические масла в чистом виде, не смешивая.
- Аромаванна: смесь из ароматических масел (см. рецепты смесей) растворите в ложке теплого молока, влейте в чуть теплую воду. Вода не должна быть горячей!

Рецепты смесей:

4 капли розмарина + 4 капли лаванды;

3 капли мяты + 2 капли лаванды + 3 капли ладана;

2 капли иланг-иланга + 2 капли мяты + 3 капли лаванды + 3 капли розмарина.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

- Аромалампа, аромамедальон: используйте в чистом виде, не смешивая, масло кипариса, иланг-иланга, герани, лаванды, лимона или майорана.
- Компресс: смесь ароматических масел (см. рецепты смесей) растворите в ложке теплого молока, влейте в стакан с водой комнатной температуры. Затем обмакните в эту ароматную воду кусок ткани, слегка отожмите и положите на лоб на 20 минут. Рецепты смесей:
3 капли мандарина + 2 капли лимона или лайма + 1 капля пихты;
2 капли герани + 1 капля лаванды + 1 капля кипариса + 1 капля лайма;
3 капли мандарина + 1 капля иланг-иланга + 2 капли майорана;
2 капли розмарина + 1 капля кипариса + 1 капля лаванды + 1 капля лимона.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ГИПОТОНИИ

- Аромалампа: используйте в чистом виде, не смешивая, масло мяты, розмарина, мускатного ореха, тимьяна или гвоздики. Можно также использовать смеси масел:
2 капли мяты + 3 капли шалфея + 2 капли розмарина;
1 капля гвоздики + 4 капли розмарина + 1 капля базилика;
4 капли тимьяна + 1 капля мяты + 1 капля лаванды;
2 капли мускатного ореха + 3 капли розмарина;
3 капли мяты + 2 капли гвоздики.
- Аромамедальон: капните в медальон 3 капли масла эвкалипта, или 2 капли масла гвоздики, или 3 капли масла шалфея, или 4 капли масла тимьяна.

Подойдут некоторые смеси:

1 капля мускатного ореха + 2 капли тимьяна;

1 капля гвоздики + 2 капли мяты;

1 капля шалфея + 1 капля эвкалипта + 1 капля тимьяна.

- Компресс: смесь ароматических масел (см. рецепты смесей) растворите в ложке теплого молока, влейте в стакан с водой комнатной температуры. Затем обмакните в эту ароматную воду кусок ткани, слегка отожмите и положите на лоб на 20 минут. Рецепты смесей:

2 капли мяты + 3 капли эвкалипта;

3 капли розмарина + 2 капли кипариса + 1 капля тимьяна;

2 капли гвоздики + 3 капли эвкалипта;

3 капли шалфея + 2 капли мяты + 3 капли эвкалипта;

2 капли мускатного ореха + 1 капля тимьяна + 1 капля мяты.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ХРОНИЧЕСКОГО ГАСТРИТА

- Внутреннее применение: 1 каплю масла базилика смешайте с 1 ч. ложкой меда. Принимайте 4 раза в день после еды в течение месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели. Если боли обостряются, принимайте по 1 капле масла имбиря в 1 десертной ложке меда 2 раза в день после еды.
- Аромалампа: капните в лампу масло кардамона, мандарина, имбиря или лаванды. Подойдут и смеси масел:
 - 3 капли кардамона + 2 капли мандарина;
 - 1 капля кардамона + 2 капли имбиря + 1 капля иланг-иланга;
 - 3 капли лаванды + 2 капли имбиря;
 - 1 капля мандарина + 2 капли лаванды + 1 капля кипариса.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

- Внутреннее употребление: при задержке менструаций принимайте масло ладанника крымского: 1–2 капли масла на 1 ч. ложку меда 4 раза в день, либо 2 капли масла на 1 ст. ложку подогретых сливок 3 раза в день. При

болезненных менструациях попробуйте один из рецептов:

1–2 капли масла мяты с 1 ч. ложкой меда, принимать 4 раза в день;

3–4 капли масла кипариса с 1 ч. ложкой меда, принимать 3 раза в день;

3 капли масла розмарина с 1 ч. ложкой растительного масла, принимать 3 раза в день;

1 капля масла сосны с 1 ч. ложкой меда, принимать 5 раз в день.

- Аромаванна: при задержке месячных используйте смеси ароматических масел (см. рецепты смесей) в чуть теплой воде. Вода не должна быть горячей — это может неблагоприятно сказаться на сердечно-сосудистой системе! Рецепты смесей:

6 капель кипариса + 4 капли розмарина;

3 капли ладана + 3 капли сосны + 2 капли пачули;

2 капли розмарина + 2 капли сандала + 6 капель ладана.

- Аромалампа: уменьшить болевые ощущения помогут масла герани, сосны, ладанника крымского или розмарина. Можно использовать их в чистом виде или в смесях:

2 капли сосны + 2 капли ладанника крымского;

3 капли герани + 1 капля розмарина + 1 капля сосны;

2 капли розмарина + 1 капля ладанника крымского + 1 капля герани.

- Аромамедальон: капните в медальон 3 капли масла мяты, 2 капли масла сосны или 2 капли масла розмарина.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

- Аромалампа: капните в лампу несколько капель масла иланг-иланга, герани, кипариса, лаванды или мирра. Подойдут смеси:

3 капли иланг-иланга + 1 капля герани + 1 капля кипариса;

2 капли герани + 2 капли лаванды;

3 капли мирра + 2 капли мяты.

- Аромамедальон: чтобы легче переносить климактерические «приливы», капните в медальон 3 капли масла иланг-иланга, 3 капли масла герани, 2 капли масла мирра или смесь:
2 капли кипариса + 1 капля лаванды.
- Аромаванна: растворите в стакане морской соли 8 капель масла иланг-иланга, либо 8–10 капель масла герани, либо 7 капель масла мирра, либо ароматическую смесь (см. рецепты смесей). Добавьте ароматную соль в чуть теплую воду. Принимайте ванну 10–15 минут. Рецепты смесей:
4 капли лаванды + 3 капли иланг-иланга + 3 капли мяты;
5 капель герани + 5 капель кипариса;
4 капли мирра + 4 капли лаванды + 2 капли сандала.
- Компресс: 3 капли масла иланг-иланга, 4 капли масла мирра и 2 капли масла лаванды растворите в 1 ст. ложке теплого молока или сливок. Добавьте полстакана теплой воды, хорошенько взболтайте смесь. Опустите в стакан мягкую ткань, слегка отожмите, положите ее в морозильную камеру на 25–30 минут. После этого положите ледяной компресс на лобно-височную область. Полчаса полежите спокойно, с закрытыми глазами. Замечательное успокаивающее средство!

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВ ФРИГИДНОСТИ

- Аромалампа: для возвращения желания используйте масло герани, иланг-иланга, мяты, кедра, мускатного ореха или пачули. Можно использовать также смеси:
1 капля герани + 1 капля кедра + 2 капли мускатного ореха;
2 капли пачули + 3 капли мяты;
1 капля мускатного ореха + 4 капли кедра.
- Аромамедальон: капните в медальон 3 капли масла мускатного ореха, или 3 капли масла шалфея, или 2 капли масла корицы, или 2 капли масла пачули.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ ВОСТОЧНЫЕ ТЕХНИКИ

Жизнь моделей не так уж легка, как кажется, когда видишь их на подиуме. Как и у всех, у них бывают и личные проблемы, и депрессии. И болеют они, между прочим, чаще, чем мы. Это объясняется тем, что у девушек-моделей низкий уровень жировой массы — естественной защиты организма.

Известная модель Клаудиа Шиффер часто простужается. Поскольку на восстановление после болезней у нее времени практически нет, она занимается тонизирующей гимнастикой во время простуды, сразу, как только снизится температура. За основу восстанавливающего комплекса Клаудиа взяла древние китайские методики.

Восток всегда был в моде! Теперь и у нас с вами есть возможность восстанавливаться после или во время болезней модно и эффективно.

Упражнение 1

«РАСТУЩЕЕ ДЕРЕВО»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы рук.
- Укрепить мышцы спины.
- Уменьшить объем талии.

Как выполнять

1. Поставьте стопы параллельно друг другу на ширину плеч. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела.
2. Поднимите руки вверх над головой, ладони направлены друг к другу.
3. Вдыхая, наклонитесь влево как можно ниже. Руки должны оставаться прямыми.
4. Наклоняясь, держите тело ровно, не сутультесь, смотрите прямо перед собой. Пусть вес правой руки растягивает правую сторону туловища так, чтобы у вас возникло ощущение натянутого лука.
5. Встаньте прямо.
6. На вдохе повторите упражнение в правую сторону.
7. Выполните упражнение по 10 раз в каждую сторону.



Упражнение 1. «Растущее дерево»

Упражнение 2

«БЕЛАЯ ЦАПЛЯ»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы пресса.
- Укрепить мышцы плечей и предплечий.
- Укрепить мышцы ног.
- Улучшить осанку.

Как выполнять

1. Встаньте на правую ногу, левую согните в колене.
2. Стопу левой ноги расположите на внутренней стороне правой на уровне колена или чуть выше.
3. Руки сомкните в ладонях перед собой и поднимите их над головой.
4. На медленном вдохе сосчитайте до 10–15 и выдохните в наклоне вперед.
5. То же самое повторите, стоя на левой ноге.
6. Выполните упражнение по 2–6 раз на каждой ноге.



Упражнение 2. «Белая цапля»

Упражнение 3

«ДОМ ДУШИ»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы живота.
- Укрепить мышцы ягодиц, бедер и ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях и обхватите их у лодыжек. Подошвы не отрывайте от пола.
2. На вдохе поднимите бедра как можно выше над полом.
3. На выдохе опуститесь на пол.
4. Повторяйте это упражнение в течение минуты.
5. В последний раз поднимите бедра как можно выше и останьтесь в этом положении, напрягая ягодицы и мышцы живота.
6. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело.



Упражнение 3. «Дом души»

Упражнение 4

«ВРАТА ДУХА»

Цели упражнения

- Улучшить осанку.
- Укрепить и растянуть мышцы спины.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

1. Сядьте на пол и соедините подошвы.
2. Охватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках.
3. Сделайте медленный вдох.
4. На выдохе медленно наклонитесь к ногам.
5. На вдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполняйте упражнение в течение минуты. Затем некоторое время оставайтесь в этой позе неподвижно, закройте глаза и сосчитайте до сорока.



Упражнение 4. «Врата духа»

Упражнение 5

«ОГНЕННЫЙ ДРАКОН»

Цели упражнения

- Улучшить осанку.
- Укрепить мышцы рук и ног.

Как выполнять

1. Посмотрите на фотографию, примите исходную позу.
2. Напрягите тело, словно сжатую пружину, вытяните правую руку перед собой.
3. Медленно вдохните и представьте, как энергия течет от кончика мизинца по внутренней стороне руки, по лопатке и шее к уху.
4. На выдохе усильте поток энергии, не ослабляя напряжения мышц.
5. Оставайтесь в этой позе, пока вам не станет тепло или даже жарко. Затем сделайте упражнение для левой руки.



Упражнение 5. «Огненный дракон»

Упражнение 6

«ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ»

Цели упражнения

- Улучшить осанку.
- Укрепить мышцы спины и рук.

Как выполнять

1. Сядьте на пятки и опустите голову так, чтобы лоб коснулся пола.
2. Руки соедините в замок за спиной.
3. Вдохните и поднимите руки, чтобы чувствовалось напряжение в плечах и лопатках.
4. Оставайтесь в этом положении на 30 секунд, дышите глубоко, через нос.
5. Затем поднимите руки еще выше, пока напряжение не станет максимальным.
6. Выдохните и опустите руки на пол.



Упражнение 6. «Дыхание жизни»

Упражнение 7

«ПОЛЕТ КОНДОРА»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы рук и ног.
- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы спины и ягодиц.

Как выполнять

1. Посмотрите на фотографию, примите исходную позу «летающей птицы».
2. Дышите глубоко, грудью и животом, через рот.
3. Прямые руки подняты в стороны на уровне плеч, правая рука ниже, левая выше (руки должны образовать одну прямую линию).
4. Голову слегка поверните вправо.
5. Оставайтесь в этом положении, пока вам не станет тепло или жарко.
6. Не допускайте излишнего напряжения.
7. Затем сделайте упражнение для другой стороны.



Упражнение 7. «Полет кондора»

Упражнение 8

«ТРИ ОГНЯ»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы пресса, ягодиц и рук.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, вытянув ноги.
2. Обопритесь сзади на руки, пальцы рук направлены назад.
3. Поднимите таз так, чтобы получилась прямая линия от головы до пальцев ног.
4. Дышите глубоко и равномерно в течение минуты.
5. Лягте на пол, закройте глаза, расслабьтесь и почувствуйте в теле приятное тепло, возникшее после упражнения.



Упражнение 8. «Три огня»

Упражнение 9

«ЖЕЛТАЯ ЯЩЕРИЦА»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы пресса и ягодиц.
- Тонизировать мышцы ног.
- Укрепить мышцы спины и шеи.

Как выполнять

1. Лягте на живот, положив под него руки так, чтобы кисти находились на уровне паховых областей.
2. Вдохните. Поднимите вытянутые ноги как можно выше.
3. Оставайтесь в этой позе полминуты. Дышите глубоко.
4. На выдохе медленно опустите ноги, руки вдоль туловища.
5. Полностью расслабьте мышцы спины. В спине не должно остаться никакого напряжения.
6. Лежите на животе в течение минуты и представляйте, как ваше тело заполняется солнечным желтым воздухом.



Упражнение 9. «Желтая ящерица»

Упражнение 10

«ГНУЩИЙСЯ ТРОСТНИК»

Цели упражнения

- Укрепить позвоночник.
- Тонизировать мышцы рук, ног и ягодиц.
- Уменьшить объем талии.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Руки поднимите вверх, согните в локтях.
3. Кисти рук сомкните в замок и положите на макушку.
4. Плавнo раскачивайтесь из стороны в сторону.
5. Затем на некоторое время измените направление движения.
6. Позвольте туловищу без усилий наклоняться вперед, назад, чтобы хорошенько растянуть мышцы спины и шеи.
7. Прoделайте упражнение несколько раз.

Часть III

Восстанавливаемся после родов

В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ❖ Подводные камни материнства
- ❖ Восстанавливающий комплекс для молодой мамы



Беременность — одно из самых удивительных состояний женщины. С первых дней будущая мама ощущает перемены, происходящие в ее теле. Гормональные изменения в этот период положительно влияют на организм женщины.

Однако беременность не всегда протекает гладко. Те же гормоны, которые улучшают процессы обмена веществ, могут осложнять работу других органов и систем. Особенно кровеносной системе будущей мамы придется нелегко. Ведь нужно работать за двоих!

Что беспокоит будущих мам во время беременности, помимо здоровья будущего чада? Конечно же, куда после родов девать набранные килограммы и что делать с растяжками. Уверяю вас, эти вопросы не из самых сложных!

Бороться за стройную фигуру и эластичную кожу лучше всего одновременно. Когда можно начать? Это вопрос спорный. В роддоме, в котором рожала я сама, уже на следующий день после родов медсестра буквально заставила меня делать зарядку. Она объяснила, что это необходимо для моего же блага: чтобы матка как можно скорее вернулась в нормальное состояние. Олимпийских рекордов, разумеется, от меня никто не требовал, но пошевелиться заставили.

ЭКСПРЕСС-КОМПЛЕКС МОЛОДОЙ МАМЫ

Эти упражнения можно начать выполнять уже в роддоме. Хоть на следующий день после родов! Но, конечно, только в том случае, если роды были легкими и нет никаких осложнений.

1. Лягте на спину, выпрямитесь. Руки вытяните вдоль туловища. На вдохе медленно поднимите прямые руки вверх и заведите их за голову, потянитесь. На вдохе вернитесь в исходное положение.

2. Лежа на спине, согните руки за головой, ноги в коленях. Поднимая таз вверх, делайте вдох, опускаясь — выдох.
3. Из положения лежа сядьте, взмахнув руками, 3–4 раза достаньте кистями рук до пальцев ног. Затем лягте и расслабьтесь.
4. Соедините ступни ног, подтяните их к туловищу, разведя колени в стороны. Затем ноги вытяните, расслабьте мышцы.
5. Лежа на спине, ноги соедините и медленно поднимите вверх, перпендикулярно кровати. На счет «раз» опустите ноги на 30 градусов, на счет «два» — еще на 30 градусов, на счет «три» — опустите ноги на кровать.
6. Лежа на животе, сцепите руки под подбородком. Поднимите вверх одну ногу, к ней подтяните вторую, поддерживая в таком положении, опустите.
7. Лежа на животе, сцепите руки под подбородком. Поднимите слегка согнутые в коленях ноги вверх. Затем опустите их, вытяните, расслабьте мышцы.
8. Лежа на животе, вытяните руки вперед. Поднимая туловище, сделайте вдох, опуская — выдох.
9. Лежа на спине, сцепите руки за головой, ноги согните в коленях. Опускайте ноги то в одну сторону, то в другую.
10. Лежа на спине, на выдохе подтяните оба колена к животу. На вдохе выпрямите ноги.
11. Лежа на спине, поднимите вверх вытянутую правую ногу, левая при этом не отрывается от кровати. Опуская правую ногу, поднимите левую. Повторите несколько раз.
12. Лежа на левом боку, поднимите вверх правую ногу. Затем подтяните к ней левую, поддержите обе ноги на весу. Теперь поочередно опустите ноги. Повторите с левой ноги, лежа на правом боку.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ МАТЕРИНСТВА

После родов любая женщина на некоторое время становится потерянной для общества. Но на какое время — вот в чем вопрос. Каждая из нас должна решить этот вопрос сама. Единственный совет — совмещайте заботу о ребенке с заботой о себе, любимой. Подумайте о том, что и вашему мужу, и вашему ребенку приятнее будет идти рядом со стройной, подтянутой, ухоженной женой и мамой.

Так что не будем расслабляться и жалеть себя, лучше срочно примемся за работу. Конечно, прежнего совершенства фигуры сразу достичь не удастся, но многое в наших силах!

Только не говорите, что у вас совершенно не остается для себя времени! Можно заниматься фигурой без отрыва от малыша. Например, на улице вместо сидения на лавочке сделать с коляской пару кругов по парку быстрым шагом: и вам польза, и малышу радость. А дома, когда качаете ребенка на руках, делайте приседания, хотя бы по 30 приседаний каждый день. Опять же польза со всех сторон: и вашей фигуре поддержка, и малышу развлечение.

Идем дальше: основы накладывания макияжа еще помнятся. Можно иногда найти время и для парикмахерской. Так, теперь возьмемся за гардероб.

Что надеть? Старые вещи, которые вы носили еще до беременности, кажутся затасканными, да они уже и неактуальны. Каблуки отменяются: неустойчиво как-то в них, не дай Бог оступишься, когда спускаешься по лестнице, нагруженная коляской и ребен-

ком. Хорошую одежду не надеть: месить грязь с малышом и коляской неудобно...

Да и вообще, как совместить красоту и удобство? Да еще при строгом ограничении в финансах: ведь ты уже поняла, что есть разница между жизнью вдвоем на две зарплаты и втроем на одну. Да и маленького модника нарядить хочется, правда? Так и получается, что дети зачастую одеты гораздо лучше матерей.

Когда же вернется к нам, мамочкам, наш утерянный здоровый эгоизм? И вернется ли? Должен! Посмотрите: подружки, у кого дети постарше, уже похожи на женщин, а не на средний пол. Это внушает оптимизм: не всегда ты будешь такой, как сегодня. Главное — не затянуть процесс восстановления.

Послеродовая депрессия

Многие женщины, родившие ребенка, в первые месяцы после родов испытывают чувство апатии, тревоги, раздражительности, отчуждения. Это совсем не те чувства, которые, казалось бы, должна испытывать молодая мама. Они приводят в замешательство ее саму и близких.

Однако подобное состояние встречается не так уж редко и имеет определенное название — послеродовая депрессия. Именно в это время наш организм особенно рьяно начинает борьбу за выживание: мы хотим сладкого, печеного, сдобного и жирного. Сами понимаете, что, съев все это, мы не избавляемся от депрессии, а еще больше усугубляем ее. Как же быть? Давайте для начала разберемся в причинах послеродовой депрессии.

1. На эмоциональное состояние влияют переутомление и недосыпание.

Еще во время беременности многие женщины сами расшатывают свою нервную систему: позволяют себе «приступы» раздражительности, вялости, повышенной утомляемости и плаксивости. Нередко таким приступам сопутствуют вегетативные нарушения: головокружение, головная боль, тошнота, озноб, учащенное сердцебиение и мочеиспускание, нарушение сна и аппетита. Конечно, эти состояния могут быть обусловлены объективными причинами. Но практика показывает, что в 80 % случаев неврозов такого характера виноваты мы сами. То есть мы сами себя «накручиваем» и настраиваем на негатив.

2. После родов происходят значительные гормональные изменения.

Если во время беременности возрастающий уровень гормонов обеспечивает оптимальный кровоток в сосудах плаценты, а в момент родов — способность матки к сокращениям, то после родов он значительно снижается, что вызывает определенный эмоциональный спад.

3. Причиной длительных переживаний во время беременности и после родов может послужить то, что ребенок является нежеланным и его появление влияет на карьеру или характер отношений с мужем.

Характер семейных отношений вообще может быть главным источником депрессии в послеродовом периоде, когда особенно необходима поддержка и внимание любимого человека. Любые сложности во взаимоотношениях с мужем и родителями могут стать провоцирующим фактором послеродовой депрессии.

Значительную роль в формировании эмоциональных переживаний, в том числе отрицательных, играет психологическое восприятие себя как матери и представление самой женщины о «нормальной» семейной жизни. Зачастую это определяется опытом семейной жизни, полученным в детстве и юности, наблюдениями за взаимоотношениями ее собственных родителей и, кроме того, ее отношениями с каждым из родителей в отдельности.

Доверие, поддержка и любовь родителей способствуют формированию у будущей мамы уверенности в себе, что помогает впоследствии адаптироваться к новой роли матери. А если у женщины нет положительного опыта семейной жизни, который помогает строить взаимоотношения в собственной семье, она оказывается неподготовленной к восприятию себя в роли жены, а затем и матери. Она хуже адаптируется к любому стрессу, в том числе к беременности и родам.

4. Депрессия может быть связана с инфекцией, попавшей в организм во время родов через половые органы.

Дорогие молодые мамы, я знаю, как вам тяжело. Но подумайте о том, какое негативное влияние оказывает ваша депрессия на ребенка! Вы растеряны, не можете понять, что с вами происходит? Воспринимаете собственного ребенка как что-то чужое, не можете его полюбить? Раздражены тем, что малышу необходимо уделять столько времени, внимания и сил? Испытываете постоянную беспочвенную тревогу за здоровье ребенка? Подобные состояния нарушают ваше эмоциональное общение с ребенком!

Что делать, если у вас послеродовая депрессия? Прежде всего, не пытайтесь решить эту проблему с помо-

щью сладких калорийных продуктов! И не вините в происходящем себя и окружающих. Ни вы, ни ваши близкие не виноваты в подобных переживаниях. Не замыкайтесь в себе, поделитесь своими проблемами с близким человеком — это может быть муж, мама, подруга...

Не пытайтесь компенсировать ощущаемый вами внутренний недостаток любви к ребенку повышенной заботой о нем. Постарайтесь организовать уход за малышом так, чтобы на вашу долю приходились только те моменты, которые доставляют вам удовольствие. Не отказывайтесь от помощи близких: их участие в уходе за ребенком вовсе не означает вашей материнской несостоятельности.

И, самое главное, обратитесь к психологу или психотерапевту. Только специалист поможет вам понять истинную причину и найти наилучший способ преодоления послеродовой депрессии. Чем раньше вы осознаете наличие проблемы, тем скорее вы сможете ощутить радость общения с ребенком и восстановите нормальные отношения в семье!

Растяжки

Еще одна неприятность, которая подстерегает нас после родов — это растяжки, или стрии. Рубцовая ткань состоит в основном из коллагеновых волокон, которые разрастаются на месте разрушения дермы. На поверхности рубцов, как правило, отсутствуют сальные, потовые железы, а также пушковые волосы. Количество сосудов и нервных окончаний в области рубца уменьшено. Самое обидное, что они не загорают, а только ярче выделяются на «шоколадном» теле.

Для тех, кто увлекается ароматерапией, в борьбе с растяжками открывается широкий выбор приятных и полезных процедур. Для рассасывания и уменьшения стрий применяют спреи, примочки, компрессы, сауны, обертывания, маски и растирания чистыми эфирными маслами.

В качестве базисной основы для приготовления различного рода ароматических смесей рекомендую очищенные растительные масла, мед, йогурт, кефир, творог, соки, яичный желток, картофельное, рисовое или овсяное пюре, а также глину, морские водоросли. Основу всегда можно подобрать, исходя из ваших предпочтений и возможностей.

На 1 ч. ложку основы можно добавить до 10 капель розового масла, 15 капель масла имбиря или муската, 20 капель масла мирра или розмарина, 25 капель масла нероли, иссопа или ладана. Только учтите, что некоторые из вышеперечисленных эфирных масел противопоказаны при частых судорогах, повышенной свертываемости крови (иссоп), а также выраженной гипертонии (имбирь, мускат), бессоннице и нервном истощении (мускат).

ВАННА

Наиболее эффективная методика. Обеспечивает полный контакт ароматических веществ с поверхностью тела. Напомню: эфирное масло необходимо смешать его с основой-эмульгатором (солью, медом, пеной для ванн). Если капнуть масло прямо в воду, большая его часть осядет на поверхности.

Помните, что начинать прием ванн следует с 5-минутных процедур. Горячие ванны применяются только в том случае, если нужно вылечить простуду. До и после ванны пейте больше жидкости.

САУНА

Эфирные масла прекрасно дополняют лечебные свойства сауны, воздействуя на организм одновременно через кожу и органы дыхания. Можно взять с собой в сауну термостойкий сосуд с широким горлышком. Его нужно наполнить водой и добавить несколько капель эфирного масла. На первых порах достаточно 3–5-минутной процедуры.

ОБЕРТЫВАНИЕ

Перед процедурой смешайте эфирное масло с основой и добавьте смесь в теплую воду из расчета примерно 15 капель на 2–3 литра. В ароматической воде можно намочить простыню или большое полотенце и завернуться во влажную ткань на 2–3 минуты.

МАССАЖ

При массаже кожа быстрее разогревается, аромат эффективнее воздействует на нервную систему, а эффект продлевается на 1–1,5 часа. Массажная ароматическая смесь — это 3–5 капель эфирного масла на 10 мл основы. В качестве основы лучше всего использовать очищенное растительное масло.

МАСКИ, КРЕМЫ

При изготовлении масок и кремов в небольшое количество основы (вазелин, детский крем, косметическое молочко на кончике чайной ложки) надо добавить 2–3 капли эфирного масла.

АРОМАТИЧЕСКИЙ ЧАЙ

Нанесите 3–7 капель эфирного масла на стенки герметически закрывающейся посуды. Храните в ней чай, периодически встряхивая. Дней через 5 чай будет готов к употреблению.

Прекрасные результаты в уходе за бюстом и борьбе с растяжками на груди дают эфирные масла сандала,

розы, нероли, лаванды. Вы можете принимать ванны с эфирными маслами, можете наносить на кожу косметические ароматические смеси. Приведу в пример несколько эффективных процедур, с помощью которых можно улучшить упругость бюста и сохранить его форму.

ВАННА МЕРИЛИН МОНРО

В стакан с теплыми сливками добавьте 4 капли масла нероли, 4 капли масла сандала и 2 капли розового масла. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода немного остынет, а помещение наполнится пряным ароматом. Длительность процедуры — 30 минут. После ванны ополаскиваться под душем не обязательно. Промокните кожу сухим полотенцем, грудь разотрите влажным и холодным махровым полотенцем. Если у вас есть такая возможность, после ванны походите 15 минут обнаженной — ваша кожа должна обсохнуть естественным образом.

РАСТИРАНИЕ ПОД ДУШЕМ

На 10 мл обычного геля для душа добавьте 2 капли масла лаванды, 4 капли масла розы, 3 капли масла нероли. Эту смесь нанесите на мочалку и массируйте бюст, стоя под душем. Мочалка не должна быть очень жесткой! Затем смойте гель прохладной водой.

РАСТИРАНИЕ ПОСЛЕ ДУША

На 10 мл растительного масла (желательно миндалевого) добавьте 4 капли масла сандала, 4 капли розового масла и 4 капли масла нероли. Все тщательно перемешайте. Смесь втирайте круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки в области проблемной кожи, растяжек. Такие растирания помогут увлажнить кожу и улучшить кровообращение.

Растяжки на бедрах тоже поддаются коррекции. Эффективны, например, прохладные аромаванны и рас-

тирования. Особое внимание хочу обратить на рецепт разглаживающей смеси!

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ СМЕСЬ

Смешайте 2 капли масла розмарина, 1 каплю масла лаванды, 1 каплю масла лимона, 2 капли масла герани. Добавьте смесь в 10 мл очищенного растительного масла, хорошенько все перемешайте. Втирайте смесь несколько раз в день в области рубцов.

Для растираний хорошо подходят и такие смеси (не забывайте добавлять растительное масло!):

4 капли нероли + 2 капли кедра + 3 капли розы;

6 капель розы + 4 капли лаванды;

3 капли розы + 3 капли иланг-иланга + 4 капли сандала;

4 капли лаванды + 4 капли розы + 4 капли нероли.

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ ВАННА

Наполните ванну прохладной водой, добавьте ароматическую смесь (см. рецепты смесей) с основой-эмульгатором (медом, солью, пеной для ванн). После такой ванны можно не принимать душ. Слегка промокните полотенцем кожу, дайте ей обсохнуть естественным образом.

Рецепты смесей:

2 капли кедра + 4 капли нероли + 2 капли ромашки;

4 капли лаванды + 3 капли ромашки;

3 капли розы + 4 капли иланг-иланга + 1 капля кедра;

4 капли сандала + 2 капли розы + 2 капли иланг-иланга;

3 капли ромашки + 2 капли розы + 3 капли нероли.

Пигментные пятна

Часто после родов наша кожа меняется не в лучшую сторону. Стоит только высунуть нос на солнышко с целью покрыться ровным бронзовым загаром — и мы обнаруживаем на лице неприятные пигментные пят-

на. Чем больше мы загораем, тем больше и ярче они становятся.

Что делать в такой ситуации? Простые рекомендации помогут вам получить ровный загар и сохранить при этом здоровую кожу!

ЗДОРОВАЯ КОЖА — КРАСИВЫЙ ЗАГАР

1. Солнцезащитное средство наносите не на пляже, а за полчаса до выхода на солнце.
2. Не забывайте наносить крем на шею, мочки ушей, подмышечные впадины. Пользуйтесь солнцезащитной помадой и специальным маслом для волос.
3. Наносите защитный крем толстым слоем, чтобы на коже образовалась защитная пленка.
4. Повторяйте эту процедуру после каждого купания. Существуют влагостойкие солнцезащитные средства, но стандартное для них время действия — 80 минут после погружения в воду.
5. Даже если вы не купаетесь, освежайте солнечную защиту каждые 2 часа.
6. Обновляйте запасы солнцезащитных средств дважды в год. Для жирной кожи больше подходят гели, поскольку в них меньше масел. Для сухой кожи — кремы или молочко.
7. Учтите: вода, как и одежда, не спасает от ультрафиолета. Вы можете получить ожог, даже если будете безвылазно сидеть в воде или проведете весь день на пляже в тонкой хлопковой рубашке. Единственная надежная защита — солнцезащитное средство.
8. Берите с собой на пляж еще одно, более сильное средство, если собираетесь загорать до послеобеденного времени. В эти часы воздействие солнца на кожу увеличивается в полтора раза.
9. Вечером, после душа, нанесите на кожу эмульсию или гель. Это замедлит процесс отшелушивания, увлажнит кожу и даже освежит цвет загара.

10. Если вы все-таки получили ожог, первым делом примите холодную ванну или смочите обожженное место влажной тканью. Можно также смазать ожог мазью с небольшим содержанием гидрокортизона. Помочь могут и противоожоговые средства: например, пангенол или гель алоэ. В конце концов подойдет и обыкновенная сметана.
11. Ни в коем случае не принимайте после загара затяжные ванны. Верхний роговой слой кожи от этого высушивается, затем разбухает — и быстрая потеря загара обеспечена.
12. Помните: искусственный загар не гарантирует отсутствия ожогов и не спасает от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

Для отбеливания кожи существуют тысячи рецептов. Например, те, кто увлекается ароматерапией, знают, что пигментные пятна помогают отбелить масла лимона, грейпфрута, ромашки. Кроме ароматерапии, существует множество простых и вместе с тем эффективных рецептов домашней отбеливающей косметики. Некоторые из них я испробовала, как говорится, на собственной шкуре.

БЕЛКОВАЯ МАСКА

Взбейте 1 яичный белок до образования пены, затем добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой. Маску можно использовать ежедневно. Она хорошо отбеливает кожу.

ЛИМОННО-ОГУРЕЧНАЯ МАСКА

Натрите половинку небольшого огурца на терке, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, перемешайте. Наложите кашицу на лицо. Через 20–30 минут смойте прохладной водой.

ТВОРОЖНО-КРЫЖОВНИКОВАЯ МАСКА

Возьмите 1 ст. ложку нежирного творога, затем добавьте 2 ст. ложки сока крыжовника, тщательно перемешайте.

Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте сначала теплой водой, а затем холодной.

СМОРОДИНОВО-КРАХМАЛЬНАЯ МАСКА

Возьмите 1 ч. ложку картофельного крахмала, разведите его соком черной смородины так, чтобы получилась сметанообразная масса. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте прохладной водой.

ДЫННАЯ МАСКА

Дольку дыни натрите на терке, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока и нанесите кашицу на лицо. Через 15 минут смойте прохладной водой.

СМОРОДИНОВО-ЛИМОННЫЙ ТОНИК

Смешайте 10 ст. ложек лимонного сока, 6 ст. ложек сока красной смородины и 10 ст. ложек воды. Протирайте этим тоником лицо несколько раз в день.

ЛИМОННО-ОГУРЕЧНЫЙ ТОНИК

Смешайте 10 ст. ложек огуречного сока, 10 ст. ложек лимонного сока и 5 ст. ложек воды. Протирайте полученной смесью лицо 2–3 раза в день.

ОТБЕЛИВАНИЕ КОЖИ УКСУСОМ

Попробуйте раз в неделю освежать лицо при помощи яблочного уксуса. Вымойте лицо с мылом в большом количестве теплой воды. Смочите махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите воду и положите полотенце на лицо на 3 минуты — это поможет порам кожи открыться.

Затем возьмите льняную ткань и смочите ее в уксусном растворе чуть выше комнатной температуры, но не горячем (четверть чашки пищевого яблочного уксуса на пол-литра воды). Слегка отожмите, положите на лицо, поверх укройте махровым полотенцем.

Через 5 минут ткань снимите, умойтесь теплой водой. После этого лицо хорошенько протрите влажным махровым

полотенцем — это поможет удалить все отжившие кожные чешуйки, которые отслоились благодаря уксусу.

Бесформенные бедра и ягодицы

Бедра и ягодицы всегда были нашими «больными» местами. Обычно во время беременности и после родов они первыми теряют форму.

Что же делать, что бы их «оформить»? Комплекс несложных упражнений поможет вам справиться с этой проблемой. И вдобавок распрощаться с целлюлитом!

КОМПЛЕКС «ПРОЩАЙ, ЦЕЛЛЮЛИТ!»

1. Встаньте на колени, обопритесь обеими руками о пол (спина паралельна полу). Левую ногу медленно вытяните назад, посмотрите на нее через плечо. На выдохе замрите на 3–5 секунд в этом положении. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 6–10 раз на каждую ногу.
2. Лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол, руки вытяните вдоль туловища. На выдохе оторвите таз от пола, при этом втяните мышцы ягодиц и живота, почувствуйте напряжение. На вдохе вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Повторите 10–12 раз.
3. Сядьте на пол, ноги вытянуты вперед. На выдохе опускайтесь на правый бок, поворачивая таз вправо, опираясь при этом на правую руку и поднимая вверх левую руку. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите по 6–10 раз в каждую сторону.
4. Лягте на спину, руки на уровне плеч, ладони прижаты к полу. Ноги поднимите вверх перпендикулярно полу. На выдохе скрестите их, почувствуйте напряжение. На вдохе разведите ноги в стороны. Повторите 10 раз.
5. Лягте на живот, вытяните ноги, подбородком обопритесь на руки. Медленно, с напряжением поднимайте правую ногу. На выдохе замрите на несколько секунд, прочувст-

вуйте напряжение. На вдохе вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Повторите по 4–6 раз на каждую ногу.

6. Лягте на левый бок, обопритесь на левую руку, ноги вытянуты. Правую ногу отведите назад, не сгибая в колене. На выдохе почувствуйте напряжение ягодичных мышц, замите на несколько секунд. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите по 6–8 раз на каждую ногу.
7. Встаньте, поставьте ноги вместе, руки положите на пояс. Сделайте вперед глубокий выпад правой ногой, покачайтесь в полу-шпагате, поменяйте ногу. Нога, оставшаяся сзади, должна стоять на полной ступне, а не на носке. Постепенно увеличивайте количество повторений.
8. Лягте на живот, руки заведите на спину, пальцы соедините в замок. Не сгибая коленей, поднимите ноги и руки, чтобы тело приняло форму лодочки. Продержитесь в таком положении от 10 до 30 секунд.
9. Встаньте на колени, руки вытяните вперед на уровне плеч. На выдохе сядьте влево от пяток, повернув руки вправо. На вдохе вернитесь в исходное положение. Затем сядьте вправо, повернув руки влево, снова примите исходное положение. Повторите упражнение по 6–10 раз в каждую сторону.
10. Сядьте на пол, поднимите вверх слегка согнутые в коленях ноги, руки вытяните вперед. Используя исключительно ягодичные мышцы, повернитесь вокруг собственной оси влево, затем вправо.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ МОЛОДОЙ МАМЫ

«Постельные» упражнения

Ваш малыш мирно посапывает в своей колыбельке или на вашей кровати. А вы прилегли с книжкой рядом. На несколько минут отложите книжку в сторону и займитесь самыми простыми упражнениями. С их помощью можно начать приводить себя «в форму». Малыша ваши действия не разбудят, а вас не утомят.

Провести 5-минутную разминку с пользой для своей фигуры — поверьте, это стоит того! Каких результатов мы сможем добиться за 5 минут? Судите сами:

- укрепим растянутые во время родов мышцы промежности, чтобы не было опущения стенок влагалища, недержания мочи при смехе, кашле, чихании;
- подтянем мышцы передней брюшной стенки;
- ускорим сокращения матки;
- улучшим деятельность кишечника и мочевого пузыря;
- повысим жизненный тонус;
- поспособствуем прекращению кровянистых выделений;
- улучшим сон и аппетит.

КОМПЛЕКС «ПОСТЕЛЬНОЙ» ГИМНАСТИКИ

1. На вдохе постарайтесь как можно сильнее выпятить живот и на некоторое время задержать его в таком положении. Расслабьтесь, почувствуйте, какие мышцы работали. На выдохе максимально втяните живот и замрите ненадолго в таком положении.

2. Пошевелите пальцами ног, выполните круговые движения сначала щиколотками, а затем от бедра в одну и другую стороны, натяните носки прямых ног на себя, затем от себя.
3. Пошевелите пальцами рук, выполните круговые движения кистями, затем от плеча, расслабьтесь.
4. Несколько раз напрягите мышцы ягодиц и ануса.
5. Заведите руки за голову. На выдохе поднимите одновременно руки и ноги вверх, задержитесь в таком положении, затем медленно опустите их. Плотнo вдавите поясницу в кровать, расслабьтесь.
6. Согните ноги в коленях, опустите оба колена вправо. Вернитесь в исходное положение, опустите колени влево.
7. Упритесь ногами в кровать и поднимите ягодицы. Задержитесь в этом положении.
8. Лягте на спину, согнув сведенные вместе колени. Выдохните, втяните живот, напрягите ягодицы, поднимите таз вверх и крепко прижмитесь спиной к кровати. Выдержите такую позу, медленно считая до четырех.
9. Удобно лягте, вытяните ноги (пятки на расстоянии примерно 30 см). После этого согните стопы, потяните их вверх, затем вниз. Движения стоп должны быть быстрыми и энергичными. Выполняйте упражнение не меньше 30 секунд, в завершение сделайте по 8 вращательных движений обеими стопами.
10. Лягте на бок, согнув колени. Выдохните и втяните живот, округлив при этом спину, затем расслабьтесь и выпрямите спину в пояснице. Начните с 6 раз и постепенно увеличьте число повторов до 20 на каждом боку.
11. Лягте на спину, согнув колени и разведя их в стороны. Втягивайте мышцы влагалища внутрь и вверх, как будто хотите удержать выпадающий тампон. Задержите мышцы в напряженном состоянии, затем расслабьтесь. Повторите быстрое сокращение мышц, удерживая мышцы в напряже-

нии в течение 2–3 секунд. Старайтесь выполнять это упражнение каждые 15–30 минут в течение дня.

12. Лягте на спину, согните колени. Выдохните и поднимите таз вверх, втянув живот и напрягая ягодицы. Прижмите подбородок к груди и поднимите вверх плечи и голову. Сохраняйте такое положение в течение 4 секунд. После этого медленно опуститесь на кровать. Начните с 6 раз, постепенно увеличивайте число повторов до 20.

Упражнения для укрепления груди

Эти упражнения помогут вам безболезненно пройти период беременности, родов и кормления, сохранив высокую упругую грудь.

РАЗМИНКА

1. Сядьте на стул, спину держите прямо. Несколько раз надавите ладонями на предплечья. Почувствуйте, как ваши грудные мышцы сначала напрягаются, затем расслабляются. Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте их число до 20.
2. Сядьте на стуле прямо, колени и ступни в стороны. Втяните живот и плотно устройтесь на сиденье. Наклонитесь вправо, контролируя свое тело и не позволяя ему отклоняться вперед или назад. Протяните руку к полу. Следите, чтобы живот был подобран. Медленно вернитесь в исходное положение, расслабьте мышцы живота.
3. Встаньте прямо. Поднимите локти так, чтобы плечи образовывали прямой угол с предплечьями, кисти рук опустите. Поднимайте и опускайте локти 8 раз. Отведите локти и плечи назад. Повторите 8 раз.
4. Встаньте прямо, ноги вместе, руки скрестите перед собой. Резким движением разведите руки, затем скрестите их снова. Плечи при этом старайтесь не поднимать. Повторите упражнение 10–14 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки над головой, согните в локтях, приложив ладони одну к другой. С силой прижмите ладони друг к другу. Расслабьтесь. Повторите движения 8–10 раз.
6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите небольшой мяч и поднимите его на уровень груди. Сильно сжимайте мяч обеими ладонями. Сохраняя напряжение, медленно досчитайте до 10, расслабьтесь. Повторите 8–10 раз.
7. Встаньте прямо, лицом к спинке стула, опираясь на нее левой рукой. Поднимитесь на носочках так высоко, как только можете, и вытяните над головой правую руку. Наклонитесь назад, стараясь как можно дальше запрокинуть руку. Вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение, опираясь на спинку стула правой рукой. Повторите по 5–10 раз на каждую руку.
8. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Левая рука на бедре, правую руку вытяните вперед. Опишите большой круг правой рукой, начиная движение вперед. Мышцы груди при этом должны быть напряжены, руки сжаты в кулаки. Упражнение выполняется в быстром темпе. Сделайте сначала рукой 3 круга вперед, затем 3 круга назад. Повторите упражнение каждой рукой по 3–5 раз. Постепенно увеличивайте число повторений.
9. Встаньте прямо, ноги вместе, руки поднимите вверх. Синхронно обеими руками начинайте делать вращательные движения: 4 движения вперед, 4 — назад и 4 — попеременно меняя руки. Ладони при этом должны быть плотно сжаты, руки максимально напряжены. Выполните эти вращения по 4–6 раз.
10. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте вращательные движения плечами, слегка приподнимая их и заводя то назад, то вперед. Движения выполняются медленно. Представьте, что ваши плечи — это ручки кофемолки, которой вы не спеша мелете ароматные зерна. Выполните 20 движений назад и 20 вперед.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

1. Встаньте прямо или сядьте на табурет. Руки на поясе, плечи развернуты и отведены назад. Медленно наклоняйте голову вперед, коснитесь подбородком груди. Сделайте выдох. Мышцы предплечий и груди должны быть напряжены. Неторопливо отведите голову назад. Сделайте вдох. Повторите упражнение 8–12 раз.
2. Ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх, правой рукой обхватите левое запястье, левой — правое. Выполняйте наклоны вправо-влево, прогибаясь как можно сильнее. Руки при этом не разжимайте! Старайтесь держать их все время напряженными. Повторите наклоны по 10–12 раз в каждую сторону.
3. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Поднимите руки вверх над головой, наклонитесь вперед, затем прогнитесь. Постарайтесь ладонями коснуться пола. Наклоняясь назад, делайте вдох, вперед — выдох. Повторите упражнение 8–10 раз.
4. Встаньте на колени. Обопритесь ладонями о сиденье стула, стоящего примерно в метре от вас. Пальцы рук разверните в стороны. Живот втяните. Медленно сгибая руки в локтях и разводя их в стороны, старайтесь опустить тело как можно ниже (опускаясь вниз, лучше сводить вместе лопатки, чем выгибать вниз плечи и шею). Выдохните. Затем с помощью силы рук вернитесь в исходное положение. Вдохните. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете. Постепенно увеличивайте число повторений.
5. Встаньте прямо, согните руки в локтях таким образом, чтобы предплечья образовали с плечом прямой угол, ладони сожмите в кулаки. Резким движением отведите руки назад, вернитесь в исходное положение. Делать упражнение нужно очень энергично, не расслабляя мышц. При отведении рук назад можно сделать сильный шумный выдох. Повторите 10–20 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Встаньте прямо. Вытяните левую руку вверх, а правую вперед, ладонью вниз. Поочередно поднимайте вверх то левую, то правую руку.
2. Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Поднимите локти. Обе руки вытолкните локтями вверх и затем снова опустите вниз, не меняя положения локтей. При выполнении упражнения следите, чтобы ваша спина оставалась прямой.
3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки разведите в стороны. Начинайте выполнять круговые вращательные движения руками, амплитуда движений должна увеличиваться. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы руки были прямые.
4. Встаньте прямо, согните руки в локтях таким образом, чтобы предплечья образовали с плечами прямой угол. Резкими движениями попеременно опускайте и поднимайте согнутые в локтях руки. Начните выполнять упражнение медленно, постепенно увеличивайте темп.
5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки согните в локтях и прижмите к плечам. Делайте вращательные движения плечами вверх, вперед, назад. Упражнение выполняйте медленно.

Универсальные упражнения

Это основной комплекс упражнений для молодой мамы, которая хочет оставаться в форме. Его нужно начинать выполнять через 2–3 месяца после родов.

Упражнение 1

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Цели упражнения

- Подтянуть мышцы передней брюшной стенки.
- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц.
- Укрепить мышцы промежности.

Как выполнять

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях и расставьте в стороны так, чтобы можно было обхватить их у лодыжек. При этом стопы не отрывайте от пола!
2. На вдохе поднимите бедра и ягодицы как можно выше. На выдохе опуститесь на пол. Повторяйте это упражнение в течение минуты.
3. В последний раз подняв бедра, задержитесь в этом положении, напрягая ягодицы и мышцы живота.
4. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело.
5. Представьте, что вы — морская царевна. Вы прекрасны!



Упражнение 1. «Море волнуется»

Упражнение 2

«УЛИТКА»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы бедер, плечей и предплечий.
- Расслабить спину.
- Укрепить позвоночник.

Как выполнять

1. Представьте, что вы — любопытная улитка, которая решила выглянуть из своего домика, чтобы познакомиться с окружающим миром.
2. Сядьте на пол и соедините подошвы стоп. Обхватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках.
3. Точка посередине запястья с внутренней стороны — это источник женской энергии. Упражнение стимулирует эту точку.
4. На выдохе медленно наклонитесь к ногам: улитка возвращается в свой уютный домик.
5. На вдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполняйте упражнение в течение минуты.
7. Затем некоторое время оставайтесь в этой позе неподвижно, закройте глаза, почувствуйте свое тело.



Упражнение 2. «Улитка»

Упражнение 3

«ЦВЕТОК»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц, плечей и предплечий.
- Улучшить осанку.

Как выполнять

1. Встаньте на колени, вытяните руки вверх над головой.
2. Слегка прогнитесь, зафиксируйте это положение и сосчитайте до пяти.
3. Выпрямитесь, встряхните руки, повторите упражнение.
4. Первые 10 дней выполняйте это упражнение 5 раз. Затем постепенно доведите число повторов до 15.
5. В дальнейшем выполняйте упражнение 10–15 раз в день.



Упражнение 3. «Цветок»

Упражнение 4

«ЛАСТОЧКА»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы груди, плечей и предплечий.

Как выполнять

1. Лягте на живот, вытянитесь, ноги вместе, руки за головой в замке.
2. Поднимайте корпус и голову вверх, стараясь при этом развести локти в стороны. Следите за тем, чтобы ноги были соединены вместе и плотно прижаты к полу.
3. Зафиксируйте точку максимального подъема, медленно опуститесь и расслабьтесь.
4. Первые две недели выполняйте упражнение 3 раза в день, далее постепенно увеличьте число повторов до 10.
5. В дальнейшем выполняйте упражнение 5–10 раз в день.



Упражнение 4. «Ласточка»

Упражнение 5

«НЕВАЛЯШКА»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы бедер.
- Улучшить осанку.
- Укрепить позвоночник.

Как выполнять

1. Лягте на спину, вытянитесь, ноги вместе. Руки вытяните вверх, кисти «лодочками».
2. На вдохе поднимайте корпус. Когда сядете прямо, потянитесь руками к потолку.
3. На выдохе примите исходное положение.
4. Начните выполнять это упражнение 10 раз в день. Затем постепенно доведите число повторов до 30–40.

Упражнение 6

«ЛОДОЧКА»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы бедер, плечей.
- Подтянуть мышцы передней брюшной стенки.

Как выполнять

1. Лягте на спину, вытянитесь, ноги на ширине плеч. Руки вытяните вдоль туловища, кисти «лодочками».
2. На вдохе слегка приподнимите левую руку и правую ногу, потяните их друг к другу. Следите за тем, чтобы ноги и руки были прямыми, а мышцы были напряжены!
3. На выдохе примите исходное положение.
4. То же сделайте с правой рукой и левой ногой.
5. Начните выполнять это упражнение 10 раз в день. Постепенно доведите число повторов до 30–40.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Что мы с вами умеем делать, дорогие мои читательницы? Начинаем загибать пальцы: работать, рожать и воспитывать детей, носить домой из магазинов тяжелые сумки, не спать ночами, готовясь к экзаменам на заочных отделениях вузов...

Останавливать на скаку коней и входить в горящую избу женщины в России начали давным-давно. Этим мы занимаемся и по сей день. И после всего этого в 40–45 лет наши соотечественницы считают, что жизнь уже прожита. А на Западе в этом возрасте многие рожают первого ребенка!

Не кажется ли вам, что мы слишком торопим нашу жизнь, приближая старость? Каждый день — бегом и бегом, каждый день — как белка в колесе, каждый день — падаем от усталости перед телевизором. А если попробовать иначе?!

Если грамотно расставить приоритеты? Если хотя бы один раз в неделю купить на ужин для семьи пельмени и вместо того, чтобы заниматься готовкой, заняться собой? Или перестать думать о постоянном недосыпании и вместо того, чтобы лишние 5 минут понежиться в постели, «покачать» пресс?

Полистайте какой-нибудь гляцевый журнал, посмотрите на звезд эстрады и кино. Восхититесь — и попробуйте стать такими же прекрасными!

Жаловаться на судьбу и лишние килограммы проще простого. Но гораздо продуктивнее улыбнуться своему отражению в зеркале, подмигнуть ободряюще и... приниматься за дело!