A photograph of a woman's back and buttocks. She is wearing white underwear. Her right hand is holding a knife and cutting into an orange, which is resting on her left buttock. Her left hand is resting on her right buttock. The background is plain white.

Елена Толкач

Антицеллюлитная
программа
французского тренера
по БодиФлекс

Франция, 2019

Елена Толкач

**Антицеллюлитная программа
французского тренера по
Бодифлекс. Франция, 2019**

«Издательские решения»

Толкач Е.

Антицеллюлитная программа французского тренера по Бодифлекс.
Франция, 2019 / Е. Толкач — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965759-6

Целлюлит — одна из самых распространенных проблем современных женщин. Целлюлит не имеет возраста и веса. С одинаковой легкостью он может обосноваться как на пятидесяти, так и на девяноста килограммах. Как решить эту проблему с помощью дыхательной гимнастики, рассказывает французский тренер Елена Толкач. Питание по-французски, здоровый образ жизни, антицеллюлитные упражнения и о других секретах читайте в этой книге.

ISBN 978-5-44-965759-6

© Толкач Е.
© Издательские решения

Содержание

Автор книги Елена Толкач	6
Образование и успехи	7
Бодифлекс как стиль жизни	8
Целлюлит. Что с этим делать?	9
Виды жира и места его залегания	10
Итак, четыре вида и четыре места залегания жира	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Антицеллюлитная программа французского тренера по Бодифлекс Франция, 2019

Елена Толкач

© Елена Толкач, 2019

ISBN 978-5-4496-5759-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор книги Елена Толкач

Живет и работает во Франции.

Профессиональный коуч и тренер по оздоровлению и снижению веса через дыхательную гимнастику ElenaBodyFlex®.

Работала в России, в Малайзии, во Вьетнаме, во Франции уже 9 лет. В Париже 8 лет вела свои группы в зале возле Лувра и LaDéfense, в самом большом деловом центре Европы.

Работала для компании Тотал и для посольства России в Малайзии. Участвовала в программе по реабилитации послеоперационных больных в международной компании SAMCI, Париж.

Образование и успехи

Диплом российского университета по специальности психология-физиология.

Сертификат Французской федерации спорта.

Зарегистрировала во Франции дыхательный метод ElenaBodyFlex®.

Регулярно дает занятия в группах и персонально в Ницце и на Лазурном Берегу.

Ведет онлайн программы с клиентами из Америки, Германии, Швейцарии, России, Франции.

Пишет книги на французском и русском языках.

Создательница сайта www.elenabodyflex.com

Регулярно дает интервью для прессы.

Была приглашенным специалистом на радио.

Бодифлекс как стиль жизни

От лишнего веса и целлюлита традиционно «назначаются» диета и физические упражнения. Но слабое место любой диеты и фитнеса в том, что после 5-10-20 дней жир начнет уходить. Но уйдет ли с той зоны, где вы больше всего хотели от него избавиться? Если вы просто ограничиваете себя в еде и считаете калории, то ваш целлюлит никуда не денется. К сожалению, жир с проблемных зон уходит в самую последнюю очередь, а иногда и вовсе остается там, где был. Проблемные зоны на то они и проблемные. Если жир появился там и «живет» какое-то время, то меры нужно принимать именно в этой, конкретной зоне.

Бодифлекс действует иначе. Это ускорение обмена веществ и упражнения на эту зону. В результате вы избавляетесь от целлюлита, уходит лишний жир из проблемных зон и увеличивается энергия. Добавочный кислород и специально подобранные упражнения увеличивают гибкость, ускоряют обмен веществ, подтягивают мышцы и кожу (в любой части тела, и на лице тоже!).

У вас есть отличная возможность похудеть быстро и красиво с дыхательным методом ElenaBodyFlex®.

Эта гимнастика для быстрого снижения веса и укрепления здоровья. Ее важные составляющие: диафрагмальное дыхание и упражнения для проблемных зон.

Посвятите себе 20 минут в день: сделайте вашу дыхательную программу по методу ElenaBodyFlex®. Комплекс упражнений БодиФлекс необходимо делать каждый день в течение 1—2 месяцев. Это зависит от вашего исходного размера и веса. Все упражнения выполняются на задержке дыхания от 5-ти до 8-ми секунд. Техника дыхания подробно описана мной в книге «Стройность, здоровье, дыхание по методу ElenaBodyFlex®». Она поможет вам удалить жир на животе, похудеть в бедрах, уменьшить объемы талии, избавиться от целлюлита. И все это без строгих диет и таблеток!

Целлюлит. Что с этим делать?

Целлюлит – одна из самых распространенных проблем современных женщин. Целлюлит не имеет возраста и веса. Он может появиться у вас в ваши семнадцать и семьдесят пять. С одинаковой легкостью он может обосноваться как на пятидесяти, так и на девяноста килограммах.



Целлюлит покинет вас тогда, когда вы будете смотреть на него не только как на эстетическую проблему, не учитывая внутренние причины его образования. Лишь поняв истинные причины его возникновения, и исключив их, вы сможете навсегда избавиться от надоедливой апельсиновой корочки на вашем теле. Если вы работаете с проблемой целлюлита с применением только косметических методов (курс массажей плюс антицеллюлитные кремы, обертывания и т.д.), ваша работа может оказаться недостаточно эффективной, и результаты будут радовать не долго.

Итак, рассмотрим физиологические причины образования целлюлита. Это не только состояние вашей печени, кровеносной и лимфатической системы, часто повышенный уровень эстрогена и недостаточная работа почек. Целлюлит напрямую связан с вашим питанием, присутствием стресса и отсутствием подвижного образа жизни. Вот истинные причины, которые необходимо рассматривать в комплексе, если вы поставили цель, что целлюлит не ваш удел!

Виды жира и места его залегания

В 1975 году французский доктор Жак Морон основал новое научное направление, которое получило название Морфомедицина. Главной темой его работы было «Различное происхождение жира на разных частях тела». Жак Морон доказал в своих работах, что жир на теле человека располагается не случайным образом, а нарастает в зависимости от причин его появления.

Позднее, к французскому ученому присоединились немецкие, итальянские, испанские, швейцарские и русские врачи. Вместе они основали Международное Общество Морфомедицины и сформулировали свое научное кредо в следующих тезисах:

*толстеть – не значит много есть.

*терять вес – еще не означает терять именно жир.

*существуют несколько типов жира различного происхождения, различного размещения и различной симптоматики. И каждому виду жира соответствует свое специфическое нарушение обмена веществ.

*худеть и стройнеть – означает направленно и дифференцированно управлять своим обменом веществ таким образом, чтобы терять излишки именно жира.

Жак Морон открыл, что в теле мужчины в норме содержится от 10—14% веса в виде жира, а в теле женщины – его в среднем 18—22%.

Жир у нас начинает вырабатываться в конце каждой еды из тех жиров и углеводов, которые мы только что съели. Обычно у мужчин он образуется на верхней части тела – это живот и грудь, а у женщин – почти всегда ниже пояса.

К концу трапезы 70% съеденных нами углеводов поступает в кровь и используется организмом как источник энергии на протяжении последующих шести часов. А остальные 30% веществ отправляются в жировые клетки. Там они преобразуются в жир и остаются про запас. И когда нашему организму будет не хватать «топлива» – он возьмет жир из этих запасов.

Почему же разный жир появляется в разных местах?

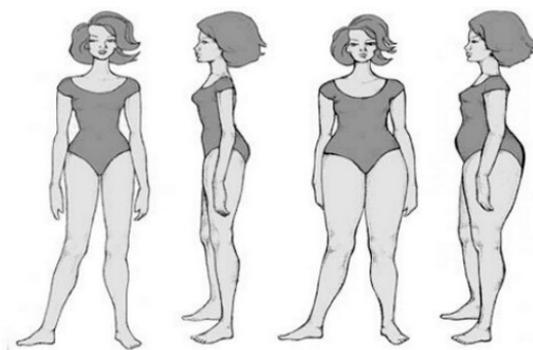
1. Между кожей и мускулами передней части живота нарастает поверхностный жир – это последствие стрессов.

2. Жир на передней и внешней частях ног, ягодицах, задних поверхностях рук – это нарушение капиллярного и венозного кровообращения.

3. Жир на нижней части живота, на ягодицах, на внешней и внутренней поверхностях бедер – это нарушения гормонального обмена.

4. Накопление жира в верхней части тела, на лице, шее, спине и на грудной клетке – избыток кортизола в организме и следствие постоянного переедания. (Кортизол это – жизненно важный гормон, воздействующий на обмен веществ).

Сейчас я расскажу подробнее об особенностях различных залежей жира и об их признаках, тогда вы сами сможете определить свой собственный случай и понять причины появления его на вашем теле. А если найдете у себя не один, а несколько из приведенных ниже признаков и «месторождений» жира, значит причина его возникновения у вас не одна.



Итак, четыре вида и четыре места залегания жира

1. Глубинный жир на животе – присутствует риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Признаки: круглый шарообразный живот, нарастающий сначала очень быстро, а затем – медленно но стабильно. У человека часто появляется отрыжка, вздутие живота, повышенное газообразование после еды, сонливость после принятия пищи, особенно если трапеза совмещалась с алкоголем.

Глубинный жир на животе бывает как у мужчин так и у женщин. Особенно часто он возникает у женщин во время менопаузы, когда снижается выработка женских половых гормонов – эстрогенов.

2. Поверхностный жир на животе – порождение стресса.

Признаки: сильно выдающийся вперед живот, от области желудка до лобка; скачкообразное разрастание жира в периоды стресса или тревожности; легкие явления отрыжки и метеоризма уже в начале еды, тяга к сладкому из-за недостатка сахара в крови.

3. Женские целлюлиты – признак гормональных и сосудистых нарушений.

а. «Лошадиные ляжки» из-за гормональных нарушений.

Признаки: чрезмерная чувствительность к холоду, зябкость рук, ног и кончика носа.

б. Целлюлит из-за нарушений капиллярного кровообращения верхних и нижних конечностей.

Признаки: ноги часто опухают, на них видны набухшие синие вены из-за недостаточного венозного кровообращения.

4. Ожирение верхней части туловища, или кортизоновое ожирение.

Признаки: Часто сопровождается ощущением постоянного тепла и повышенным потоотделением.

Чаще встречается у мужчин.

Что предлагают медики своим пациентам для лечения каждого из этих видов ожирения? Они разработали и опробовали несколько методов которые помогают людям похудеть, удалить с тела именно жир и улучшить здоровье. И в каждом из этих методов обязательно присутствуют следующие рекомендации: «физические упражнения для устранения лишнего жира и ускорения обмена веществ».

Это как раз то, чем мы и занимаемся. С БодиФлекс мы удаляем жир и целлюлит, ускоряем обмен веществ, уменьшая вес и размеры тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.