

Бодифлекс для лица и тела

ТРОЙНОЙ ЭФФЕКТ:
ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА,
МОЛОДОСТЬ

*Худей
и молодежь!*

100% РЕЗУЛЬТАТ
ЗА 25 МИНУТ В ДЕНЬ!

Марина дипломированный специалист
по дыхательным методикам

КОРПАН



Стройное тело с Мариной Корпан

Марина Корпан

Бодифлекс для лица и тела

«ЭКСМО»

2013

Корпан М.

Бодифлекс для лица и тела / М. Корпан — «Эксмо»,
2013 — (Стройное тело с Мариной Корпан)

ISBN 978-5-699-69963-6

Как похудеть без лишних усилий, сохранить молодость лица и тела? Авторитетный ответ вам дает Марина Корпан и ее авторская дыхательная методика Бодифлекс (БФ). Полное подарочное издание упражнений для лица и тела включает все ингредиенты успеха: простое дыхание БФ, комплексы для стройной фигуры и кислородную гимнастику для лица, иллюстрированные рецепты полезных блюд. Гарантированный результат – плоский живот, высокая грудь, бедра без галифе и красивый рельеф мышц, а также подтянутый овал лица, тонус мимических мышц и долгожданное избавление от возрастных изменений. А прийти к цели в кратчайшие сроки поможет 10-дневный план занятий и питания. Методика БФ Марины Корпан прошла проверку на базе центральных российских институтов физкультуры и спорта: безопасность и эффективность доказаны. Решитесь выглядеть великолепно! Начните дышать и стройнеть уже сегодня сами, а после подарите эту книгу подруге!

ISBN 978-5-699-69963-6

© Корпан М., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

Бодифлекс меняет людей	6
От первого лица: тернистый путь к стройности	7
Маленькая толстушка	7
Надоело быть толстой	9
Похудение и болезнь...	12
Я нашла: дыхательные методики!	19
Первый результат	22
Как я стала тренером по бодифлексу	24
Чудо бодифлекса в реальных историях	28
Дышать – мое хобби	28
Бодифлекс против переедания	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Марина Корпан

Бодифлекс для лица и тела. Тройной эффект: здоровье, красота, молодость

© Корпан М., 2012–2013

© Ростовцева М., 2012

© Тихонов М.В., фото, 2012–2013

© ИП Василевская И.М., 2013

© «Айдиономикс», фото, 2013

© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

* * *

Бодифлекс меняет людей

Вы хотите здоровья и красоты без утомительных тренировок и мучительного голодания? Хотите ни в чем себе не отказывать – ни в новом платье, ни в кусочке пирога? Хотите в прямом смысле вдохнуть в свое тело заряд энергии? Излучать радость и уверенность в себе, чувствовать себя и выглядеть на все 100 %?

Или же вы уже знакомы с замечательной дыхательной методикой бодифлекс – и хотели бы иметь под рукой полное издание? С подробным описанием специального дыхания, рецептами, вдохновляющими историями, психологией красоты? Со всеми упражнениями для верхней и нижней части тела, для проработки отдельных мышц – и, конечно, с кислородной гимнастикой бодифлекс для лица?

Тогда «Бодифлекс для лица и тела» – то, что вы ищете.

Бодифлекс – это эффективная и безопасная авторская методика снижения веса и уменьшения объемов. Кроме того, занимаясь, вы сможете не только избавиться от килограммов. Вы улучшите здоровья и получите подтянутую, стройную фигуру – и никакой обвисшей, дряблой кожи. Гармоничное сочетание элементов в бодифлексе, специальное дыхание и простые упражнения изменят вас и вашу жизнь.

Уникальность бодифлекса – в его простоте и эффективности, доказанной на базе РГУФКСМиТ и всероссийского НИИ физкультуры и спорта в Москве.

Просто дышите, и вы зарядитесь здоровьем, обретете форму, сделаете свое лицо подтянутым и выразительным, будете выглядеть молодо и излучать энергию. Не нужно бегать часами, качать пресс. Забудьте о диетах и таблетках.

Благодаря бодифлексу организм насыщается кислородом: специальное диафрагмальное дыхание в сочетании с упражнениями, направленными на конкретные группы мышц, позволяет сжигать жировые отложения в конкретном месте.

Я знаю на личном опыте, каково это – быть недовольной собой, заниматься спортом до посинения, напрягаться, бегать и потеть часами, чтобы хоть как-то изменить фигуру. Я прошла весь этот путь, и дыхательные методики стали для меня воистину спасением. Точно также сотни тысяч людей уже убедились в том, что бодифлекс работает.

Я написала эту книгу для всех вас – неравнодушных к своему здоровью и внешнему виду. Я давно практикую и люблю бодифлекс и счастлива, что могу разделить его пользу с вами.

Искренне ваша, Марина Корпан

От первого лица: тернистый путь к стройности

Маленькая толстушка

Сколько себя помню – всегда была толстушкой. Точнее сказать, я не помню, чтобы когда-нибудь была худенькой.

История полноты началась с детства.

В восьмидесятых наша семья – мама, папа и трехлетняя дочь – уехала жить в Латинскую Америку. Дома было принято кормить всех до отвала. Мама всегда на выбор предлагала два первых блюда, два вторых, не говоря уже о сладком. Можете себе представить: в 80-е годы после нашего голодного, бедного в плане питания Союза попасть в страну с изобилием разнообразной, красивой и вкусной еды.

Мы часто ходили в рестораны, пальоны (там готовят потрясающую курицу на огне), сибичерии. Сибичерия – это местные ресторанчики, в которых готовят национальное латиноамериканское блюдо «сибичу»: сырую рыбу, залитую соком лимона. Все это очень хотелось попробовать.

В июне 1990 года мы вернулись в Россию, и в сентябре я пошла в школу. Каким ужасным было это Первое сентября: иду в первый класс в непонятном колючем коричневом платье, белом фартуке, с бантом на голове, цветами, да еще и в колготках. Но на этом кошмар не закончился.

Когда нас повели на завтрак в какой-то «БУФЕТ», я заплакала от того, что не понимала этого слова. По дороге думала, что же это такое, наверное, что-то наподобие ресторана. Но, увидев, чем детей будут кормить, просто потеряла дар речи.

Первая неделя стала настоящим шоком, поэтому, прибегая домой, я сметала все, что попадалось на пути. Но прошло некоторое время, и ребенок немного адаптировался. Просто я нашла в своем «любимом» буфете, то, от чего спустя 10 лет будет так трудно отказаться. Здесь были любимые пирожки с картошкой и капустой, ромовые бабы, кексы и глазированные сырки. За один присест их можно было запросто съесть штук пять. Огромное количество калорий, не считая всего того, что поглощалось в день еще помимо этого.

По возвращении из школы меня ждал полноценный обед. Мысль о том, что я выгляжу гораздо крупнее своих одноклассниц, конечно, возникала, но утешало то, что в классе были две девочки полнее меня.

Когда я вспоминаю о том, что ела в те времена, мои волосы встают дыбом. Каждое лето меня отправляли с тетей Валею в Тверскую область, в деревню.

Типичный день начинался так. На завтрак – полная тарелка каши с «докторской» или «любительской» колбаской вприкуску. Почему-то каша признавалась только с колбасой. Потом шли пара-тройка бутербродов и штук пять маленьких оладушек со сметаной.

При хорошей погоде мы с друзьями убегали купаться и загорать на озеро, прихватив с собой семечек, конфет и газировки. Часа в 3 дня приходил черед полноценного обеда с первым и вторым, который оканчивался чаем с тортиком, печеньем и конфетами.



Ужинали когда попало. Моя мама (натура очень гостеприимная) всегда всех моих друзей приглашала на чаепитие. Ребята знали, что вечером у Маринки будут посиделки с белыми большими рогаликами, маслом и вкуснейшим вареньем. Вечером мы убегали на улицу – жгли костер, садились вокруг него, жарили хлеб и пекли картошку. Боже мой, как же это было здорово!

Так начинался путь к 75–80 килограммам.

Но это был не мой вариант: любили такую, какая есть, и лишний вес никогда не был преградой для флирта с мальчишками. Конечно, говорили, что я толстенькая, но как-то в виде шутки и не со злобой.

Не могу сказать, что не задумывалась о том, что выгляжу как-то не так, но ничего с этим не делала. Просто продолжала кушать и наслаждаться жизнью. Визуально большой не выглядела благодаря достаточному физическому развитию и отсутствию болтающегося и трясущегося жира.

В конце первого класса одноклассница пригласила пойти вместе на занятия танцами. Я в тот же день отправилась на первый урок.

Занятия были миксом из народных танцев и хореографии 2–3 раза в неделю. Достаточно часто коллектив выступал на разных концертах и мероприятиях. Хореограф всегда удивлялась: как с такой крупной комплекцией можно легко, свободно танцевать и иметь потрясающую растяжку. На всех выступлениях я стояла в первой линии. Обожаемые танцы предопределили будущую профессию тренера.

Надоело быть толстой

Жизнь без комплексов и раздумий о внешности продолжалась.

Самое первое побуждение похудеть возникло во время поездки с мамой и нашими знакомыми на отдых в Грецию. С нами была девочка Лена, очень худенькая и стройная. Помню свои ощущения и некомфортное состояние рядом с ней: смотрела на нее, потом на себя и ужасалась. В свои 15 лет она носила очень стильные и модные вещи, а я понимала, что влезть мне в них просто нереально. Тогда пришло понимание собственной полноты.

Прошло еще несколько лет, приближался выпускной вечер. В 11 классе мне захотелось что-то в себе изменить, я пошла в парикмахерскую и сделала короткую стрижку. Она была хороша, но еще больше подчеркнула полноту при круглом и пухлом лице.

Надев выпускное платье и посмотрев в зеркало, я сказала себе: «Да, Маринка, выглядишь супер, но вот здесь и вот здесь здорово было бы убрать лишнее. Ну, в общем, и так ничего».

Торжественная часть выпускного закончилась, и мы поехали праздновать в ресторан. Все очень здорово повеселились, но именно на этом вечере прозвенел второй звонок о том, что мне пора худеть и меняться.

Очень люблю танцевать и без скромности могу сказать, что танцую действительно хорошо. На всех вечеринках я всегда была заводилой по танцам. Приехали мы в ресторан, подняли тост, пообщались, посмеялись. Смотрю – все сидят кислые и никто не собирается танцевать. Решила взять инициативу, как обычно, в свои руки и начала всех вытаскивать на танцпол, но затея на этот раз не увенчалась успехом. Все стеснялись учителей и переживали, что не дай бог, что-то сделают не так.

Подружка, сидевшая рядом, сказала: «Маринка, иди, позови нашего учителя по истории, он любит танцевать. Ты же смелая, давай, а то мы так и просидим весь вечер». Была не была! Я встала и пригласила его. Правда, очень переживала: а вдруг откажет? Слава богу, он согласился.



Это был полный успех. Пошла цепная реакция, все начали вставать и танцевать вместе с нами. Когда музыка закончилась, подошла учительница по любимому предмету – физкультуре – и сказала, что я просто молодчина, что так еще никто из учителей не отрывался на выпускном. Но потом добавила злосчастные слова, мол, если бы я была на килограмм этак 15 поменьше – это было бы вообще...



Спустя много лет могу сказать огромное спасибо за те обидные слова. Иначе не было бы рассказа об истории похудения, и никогда бы не собралась коллекция методик, которые так легко помогают распрощаться с ненужным жиром.

Представляете мое состояние после таких слов? В тот момент хотелось просто провалиться сквозь землю. Не было желания веселиться дальше.

Выпускной был в июне, летом я опять поехала в деревню и впервые что-то попыталась делать. Начала бегать, вроде, меньше ела, но терпения хватило не надолго, так что ни один килограмм никуда не ушел.

Незаметно подкралось 1 сентября, и началась новая взрослая жизнь.

Однажды после лекций я решила заехать школьной подруге Ане, которая поступила в институт физкультуры РГУФК. Это было забавно: Аня всегда была полной, вдобавок не ходила на физкультуру из-за вывиха тазобедренного сустава, а тут опа! – такой институт.

По иронии судьбы, спустя несколько лет я тоже закончила этот институт и очень жалею, что первое образование не было спортивным. Кто тогда мог подумать, что жизнь и любимая работа будет связана с фитнесом?

Но вернемся к рассказу. Мы пили чай, говорили про учебу и в глазах Ани стояли слёзы. Она рассказала, как к ней, толстушке, относятся в группе – смеются и оскорбляют. Подруга решила измениться – сесть на диету и заняться фитнесом. На столе лежал журнал, где были представлены методики на выбор. Этот журнал и история Ани стали отправной точкой в моей борьбе с лишними килограммами.

Похудение и болезнь...

Похудение началось 5 октября. Не могу вам объяснить, почему именно 5 октября – наверное, в этот день что-то случилось во Вселенной для меня. Четко помню, что, проснувшись утром, сказала сама себе: такой, как сейчас, я больше не буду никогда.

Пришла на кухню, собрав всю волю в кулак, и объявила всем, что я больше не ем из общего котла, и путь к стройной фигуре начался.

Честно отсидела на диете 2 недели, удалось потерять примерно 5 килограмм, и после этого меня как будто подменили. Да, забыла сказать, что стартовый вес был 75 кг при росте 160 сантиметров.

Я начала кидаться во все диеты, скупать все книжки по питанию. Ходила с мамой в магазины, и пока она выбирала продукты, как сумасшедшая бежала к стойкам с глянцевыми журналами и смотрела, что там появляется нового про питание, диеты и тренировки.

Сколько было потрачено денег на эти журналы... ужас.

Пришло понимание о необходимости подключить тренировки. Тут дело обстояло сложнее. Честно говоря, я, как многие другие люди, была не особенно в курсе, чем занимаются в фитнес-клубах и вообще что это такое. На помощь пришла жена брата. Она ходила в тренажерный зал и как-то предложила присоединиться.



Увидеть, как огромные мужики тягают тяжести, а женщины до утомления качают пресс, было как-то грустновато.

Узнав, что я хочу похудеть, тренер велел ложиться, качать пресс и поднимать ноги вверх из положения лежа столько, сколько смогу, а потом крутить педали на велотренажере.

Сходила в фитнес-клуб раза три, на этом все и закончилось. С тех пор и до сегодняшнего дня включительно тренажерный зал меня не видел.

Чуть позже жена брата устроилась работать массажистом в фитнес-клуб и пригласила прийти на занятия степ-аэробикой.

Что за интересная штука этот степ!.. Занятия очень понравились, связки схватывались на лету – помогло танцевальное прошлое. Но было страшновато упасть или оступиться на платформе. Правда продолжалось это тоже недолго, но не потому что было тяжело или не нравилось, а потому, что мне не повезло с наставником.

От тренера не исходило никакой энергетики. Было полное ощущение, что она вела тренировки только для того, чтобы весь час любоваться самой собой. Мы (в группе было много пухленьких) были для этой женщины полным ничтожеством.

Став тренером, я дала себе клятву, что никогда в своей жизни не буду такой, как эта дама: буду смотреть только на людей, пришедших ко мне на тренировку, а не в зеркала.

На этом групповым тренировкам пришел конец. Ничего не оставалось делать, кроме того как самой начать изучать фитнес-дисциплины.

Основным критерием выбора той или иной тренировки было количество калорий, которое можно потерять во время занятий. Если это была внушительная цифра, вариант принимался. Начались покупки различных дисков по фитнесу, аэробике и шейпингу.



Не могу объяснить почему и как, но, не разбираясь ни в анатомии, ни в физиологии, ни в самом фитнесе, удавалось чувствовать и понимать, что нужно делать, чтобы прокачать ту или иную мышцу.

Не зря говорят, что мы проживаем несколько жизней. Все казалось настолько знакомым, как будто когда-то в далеком прошлом я уже занималась чем-то подобным.

Тренируясь самостоятельно, приходилось представлять себя тренером, который ведет занятие. Это помогало себя подстегивать. Особенно любимым стал диск по шейпингу, где был всего один тренер, а не три, которые давали разную нагрузку. Программа была для продвинутых: сложная и тяжелая. Но сдаваться никто не собирался.

На занятия шейпингом затрачивались колоссальные усилия, с телом происходили изменения, но это было очень сложно. Пришлось начать следить за питанием, но трудно было представить, куда это может завести в итоге.

У тренера – звали ее, кстати, тоже Марина – было просто каменное лицо. Возникло ощущение, что она вообще не устает от того, что делает. И это подгоняло еще больше. Я говорила себе: буду как она, добьюсь своей цели, буду такой же худенькой и смогу выполнять все упражнения так же легко.

Что-то переключилось в голове, и я начала просто сходить с ума от подсчета калорий, от продуктов, от этикеток на банках. В жизни настал настоящий АД. Практически перестав есть, начала кидаться из крайности в крайность, из одной диеты в другую: одним словом, реально ехала крыша.

Сейчас точно уже не помню, по сколько килограммов в месяц удавалось скинуть, но снижение веса было достаточно стремительным. Приходя в институт, так хотелось наброситься на все эти пиццы, пирожки, булки, приходилось самой себя уговаривать, что не стоит этого делать.

Наверно, единственное, в чем было легко себе отказать, так это в шоколаде и конфетах – редкое везенье не любить их. Сложнее дела обстояли с печеньем.

До начала похудения я никогда не обращала внимания на то, как питаются стройные люди. Зато во время диет непонятно откуда появлялось чувство злости к худым за то, что они так мало едят. Первый раз это ощущение появилось в голове, когда мы с близкой подругой пошли обедать в институте. Голодная как волк, я реально понимала, что ничего себе позволить не могу, кроме овощей. А она из всего изобилия еды выбрала маленькую котлетку и тушеную капусту. За такой выбор при неограниченных возможностях можно просто убить.

Дело закончилось криком: «Ты что, не можешь нормально поесть!» Ответ поверг в удивление: «Я не ем много, но ем то, что хочу. Мне этого вполне достаточно».



Пережить диеты мне очень помогла подруга. Она говорила: «Неужели для тебя так важна еда? Зачем так много есть? Можно же съесть немного, а потом, если захочешь, еще поесть».

Это был шок: я себя морю голодом, ничего не ем, занимаюсь как ненормальная фитнесом, а подруга просто ест по чуть-чуть то, что хочет, всю жизнь, не делая из еды никакого культа не занимаясь фитнесом, и выглядит при этом на все сто.

Оля частенько приезжала в гости, и когда мы садились за стол, она всегда удивлялась объему обеда. Я оправдывалась тем, что моя мама хорошо готовит, поэтому на обед одним супом дело не обходится. Но потом наступало время чая, и тут глаза подруги округлялись еще больше. На стол выкладывалось огромное количество конфет, печенья, варенья и т. д. Да, как же тут не поправишься, когда столько всего вкусного!

Сложнее всего было отказаться от творожной массы с курагой. Как я ее любила и до сих пор люблю! Могла съесть 250 г и догнаться бутербродами.

Помню, как Оля на всю жизнь отбила желание злоупотреблять этой вкуснятиной. Сели пить чай, и я стала чуть ли не медитировать над этой пачкой. Она на меня посмотрела и сказала: «Да, Маринка, ну ты и слабачка».

Я слабачка? У меня буквально глаза налились кровью в тот момент. А она продолжала: «Неужели ты не можешь не есть эту дрянь? Она же такая жирная. Представь, как ты проглатываешь ложку за ложкой эту смесь творога с жирнейшим маслом и сахаром, и весь этот жир откладывается у тебя на теле». Вы знаете, вроде ничего такого особенного Оля и не сказала, но я встала, взяла пачку этой массы и выбросила ее из своей жизни навсегда.

Вот так потихоньку начали ломаться стереотипы по поводу еды. Признаться честно, было очень тяжело. В институт приходилось брать с собой контейнер с нарезанными овощами. Сидела и из-под парты грызла морковку, огурцы, капусту, пекинский салат с отрубями вприкуску.

Было перелопачено столько литературы про похудение, диеты, правильный образ жизни, тренировки!.. Вся домашняя библиотека превратилась в коллекцию книг о диетах. Был выучен наизусть справочник калорийности продуктов. Надписи на пачках и продуктовых этикетках понимались легко, как будто их читал диетолог. На себе были перепробованы все диеты.

Можете себе представить, в каком стрессе находился мой организм?



Диеты и фитнес затягивали. Когда смотришь все эти передачи про девочек, которые худеют без головы и у них едет крыша, думаешь, что это полный бред и такого не бывает. Но когда окунаешься в эту среду похудения, то понимаешь, что можешь стать еще хуже этих несчастных.

Но у максималистов дело одними диетами не ограничивается: они добивают себя до конца. И я начала, как фанатичка, увеличивать физические нагрузки.

День начинался так: подъем в 6.00 утра. С 6.00-7.00 – аэробика и шейпинг, 7.30-7.45 – прыжки на скакалке. Перед уходом в институт съедался обезжиренный творог – слава богу, хоть его я ела через день! – и низкокалорийный сыр или овсяная каша на воде. После занятий 40 минут крутила велотренажер, потом 30 минут бегала по лестнице с первого на седьмой этаж.

Была даже специально разработанная программа бега по лестнице, чтобы прокачивались все мышцы ног. Все соседи в подъезде знали про эту беготню. После лестницы следовала часовая тренировка под кассету с любимым тренером. После всего этого трудно было сказать даже «му». Сил хватало только на то, чтобы упасть на кровать и заснуть.

Через пару часов, чуть восстановившись, садилась обедать. Тарелка постного овощного супа и салат с лимоном. От такой еды организму стало не хватать многих витаминов и микроэлементов. Организм просто требовал лимоны. Они поедались, как яблоки, по 3-4 штуки в день.



Проблема полных людей в том, что они едят огромными порциями. Салаты готовились просто тазами. Я ела малокалорийную пищу, но съедала столько, сколько нормальный человек усвоить не в состоянии.

Мама всегда говорила: «Да лучше бы ты съела кусок курицы и наелась, чем целый таз салата, ведь все равно ходишь голодная. Только желудок себе растягиваешь». Ужинала чечевицей и снова салатом. Пока родители смотрели телевизор, надевала наушники и танцевала под музыку. Вот так истязала себя изо дня в день.

Прошло месяца 3, я здорово похудела, была счастлива, но до заветных 55 кг еще не достигала. И тут прозвенел первый звоночек о том, что что-то в организме идет не так – начались задержки месячных. Особого значения этому не придавала. Ну нет и нет. Бояться было нечего. Даже в голову не пришло, что это может быть связано с минимальным питанием и большими физическими нагрузками. Потом начали выпадать волосы. Всегда длинные и густые – постепенно от кос не осталось и половины.

Прошел еще месяц, и настал Великий пост. Решила первый раз в жизни попробовать поститься. Что такое пост? Это – никакого мяса, птицы, творога, молока, рыбы. Сидя на диете, я хоть ела творог и раза 2 в неделю позволяла себе кусок вареной курицы или рыбы. С началом поста и этот мизер белка был исключен из рациона.

Дальше – больше: пришла очередь всем известной «суповой диеты» – когда целую неделю ешь овощной суп в неограниченном количестве.

С начала все шло просто отлично. Продолжали уходить килограмм за килограммом, и наконец приблизились заветные 55. Новую Марину никто не узнавал. Знакомые просто проходили мимо, пока их не окликала. «Боже, это ты?» А это был просто скелет, обтянутый кожей, буквально другой человек. Поменялись даже черты лица.

Многие знакомые спрашивали, не больна ли я, а близкие друзья, наблюдавшие весь процесс похудения, восхищались мной. «Как же можно быть таким настойчивым и целеустремленным человеком, пройти такие круги ада похудения и, самое главное, не свернуть с него, чтобы добиться такого результата за такой срок! Маринка, мы гордимся тобой. Ты сказала, что похудеешь, и ты это сделала».

Сказать честно, действительно было чем гордиться. Как многие худеют? Посидят на диете недели 2, и все. Скинули пару килограммов и бросили. Как бы не так: для меня это было соревнованием. Кто кого: я – лишние килограммы или они меня. Битва выиграна, но какую цену мне пришлось за все это заплатить!..

Достигнув цели и став самым счастливым человеком, я не могла остановиться: пришло решение скинуть еще 2–3 кг. И что тут началось! Организм стал отключаться, буквально молить о пощаде. Он стал пожирать сам себя. Недостающий белок изымался из мышц, из

всех запасов, где он еще был. Немного съеденное тоже не задерживалось. Была дикая диарея, не позволявшая высидеть лекцию. Началось полное обезвоживание.

Когда мама спрашивала, идут ли у меня месячные, приходилось врать и говорить, что да. Но тут действительно стало страшно и пришлось признаться ей, что месячных нет уже несколько месяцев. Визит к гинекологу ничем не помог.

Посоветовали еще одного врача в простой подростковой поликлинике. УЗИ повергло ее в шок. Как она выразилась, у меня по-женски просто все высохло. Матка стала, как у 10-летнего ребенка, яичники не работали. Был поставлен диагноз – аменорея.

Врачу ничего не оставалось делать, как выписать гормоны. При этом ужасном назначении я просто разрыдалась, кричала, что не буду пить эту дрянь, потому что опять поправлюсь. Не хотелось никогда возвращаться к полноте, слишком сложно далось похудение. Но выбора не было, к тому же врач заверяла, что от этих гормонов не поправляешься.



Аменорея – это отсутствие менструации. Отсутствие менструаций, если речь идет не о подростке, может быть обусловлено истощением организма: голод, недоедание, качественно неполноценное питание, сильные физические нагрузки.

Лекарства принимались, но никаких улучшений не происходило, ведь есть нормально я так и не начала, боясь поправиться.

На очередном приеме врач никак не могла понять, почему отсутствуют положительные изменения. Но потом все-таки раскусила уловку и стала буквально умолять повысить калорийность еды: «Ну съешь хотя бы 5 %-ный творог, я тебя прошу».

В течение трех месяцев гормоны помогали прийти месячным. Но как только делалась попытка отказаться от таблеток, все становилось по старому – ничего не было. Врач сказала, что надо поправляться, без вариантов, до 60-61 кг, или месячные никогда не вернуться, а это – бесплодие и невозможность иметь детей.

Знаете, после этих слов о бесплодии действительно стало страшно, был осознан масштаб трагедии. Поэтому когда врач решила поменять гормоны на более сильные, я не стала сопротивляться и начала их пить.

И тут начался кошмар. Я начала много есть, сметала почти все, что было в холодильнике. Никогда не забуду: мама пришла с работы и застала меня плачущую от того, что не могу наесться. Чувство насыщения отсутствовало вообще.

Начались срывы – то целыми днями ничего не ем, то набрасываюсь на еду, как волк. Самое ужасное было в том, что если в день диеты в рот попадала хоть маленькая печенюшка или другой запрещенный продукт, то что-то происходило в голове, видимо, мозг считал,

что раз этот день нарушен даже малым, значит, все, надо его портить до конца. И тогда меня несло так, что мама не горюй. Съедались все печенья, которые были дома, потом шли бутерброды, курица, в общем, все что было. Потом следовал путь в туалет и попытка вызвать рвоту и от всего этого избавиться. Вы не представляете, как я себя после этого ненавидела. А следующий день опять начинался с диеты.

Шейпинг уже не помогал, и опять пошли в ход поиски по журналам. Однажды наткнулась на статью про калланетику, которая только набирала популярность в фитнес-клубах. Прочитала, изучила, но приступить так и не собралась. Однажды я поехала к своим друзьям в город Тверь, и в магазине на глаза попался диск по калланетике. Что же, раз сама судьба мне это подкладывает, значит, пришла пора ею заняться.

Купила диск, вернулась в Москву и начала практиковаться. Невозможно было не влюбиться в калланетику. Это оказалось настолько моим! Упражнения делались интуитивно правильно. Начинала с базового уровня, потом начала осваивать следующую ступень с очень серьезной и сильной нагрузкой. Калланетика стала неотъемлемой частью моей жизни. И тогда возникло желание стать тренером.

Благодаря этим занятиям увеличение веса остановилось. К тому моменту уже было набрано килограммов 14, гормоны принимались, но чисто внешне я становилась гораздо стройнее.

Несмотря на это слезы лились почти каждый день. Те вещи, которые были куплены в период похудения, стали маленькими. Одним словом, все возвращалось к тому, с чего начиналось. Конечно, уже не было той пампушки, но все равно было очень жаль всех усилий и пережитых страданий.

Я всегда помнила слова врача, что нужно весить 60–61 кг, чтобы месячные вернулись насовсем. Продолжала пить гормоны еще месяца 3–4. Месячные шли стабильно, день в день. Скажу честно, где-то в глубине души было страшно слезать с гормонов: а вдруг месячные сами не пойдут? Спустя некоторое время на приеме доктор сказала: «Все, перестаем пить таблетки и смотрим, как организм сможет справляться без них и сможет ли вообще. – И добавила: – Нам же нужны здоровые и хорошенькие детки, пусть организм начинает работать сам». Как я была благодарна за эту фразу! Что-то переключилось в голове, и определились четкие приоритеты в жизни.

После этого приема изменились мысли о собственной внешности и, самое главное, о еде. Я начала есть все, что хотела, но очень маленькими порциями.

Приближался день ИКС. Я молила, чтобы месячные пришли. Не могу вам передать то состояние души и те слезы счастья, после того как, проснувшись утром, я обнаружила, что это случилось. Бегала по дому, как сумасшедшая, и кричала: «Слава богу, у меня будут дети!» И именно в тот день прозвучала клятва о том, что больше никогда в жизни не сяду ни на какую диету. Это слово и действие было исключено из лексикона, головы и жизни.

Я нашла: дыхательные методики!

Слава богу, в голове стали утихать диетные страсти, цикл нормализовался, я также продолжала заниматься калланетикой, правда, она порядком поднадоела, появились мысли о том, что ищется любой предлог, чтобы не заниматься.

Стало тяготить то, что перед тренировкой надо не есть 2 часа, само занятие шло 60–80 минут, потом еще 2–3 часа нельзя кушать. В общей сложности этот «голодный перерыв» занимал от 5 до 6 часов. Но за время занятий калланетикой физическое развитие продвинулось далеко вперед. Казалось, не было невозможного. Однажды на глаза попало объявление – приглашение в фитнес-студию на курс похудения, состоявший из микса элементов восточных танцев и физических упражнений на каждую группу мышц. Я записалась на занятия, которые начинались 5 марта. В этот день мы на работе отмечаем наступающий праздник. На тренировку идти не хотелось, какой тут фитнес? Пришлось позвонить и сказать, что не успеваю к 7 вечера, но в ответ услышала, что можно подойти и к 8 и что меня очень ждут. После такого ответа не прийти было неудобно.

Не зря говорят, что человек предполагает, а бог располагает. Та встреча с тренером стала просто судьбоносной в прямом смысле слова. Мы очень долго разговаривали про фитнес, про диеты, да и вообще о жизни, в дальнейшем сдружились. Я не пропускала ни одной ее тренировки.

Почему я назвала эту встречу судьбоносной? Потому что спустя полтора месяца после знакомства тренер познакомила меня с родным братом своего мужа, и некоторое время спустя он стал моим мужем и папой нашей дочурки. Так мы стали родственниками.

Но вернемся к тренировкам. На занятиях меня не покидала мысль о том, что я тоже хочу стать тренером, потому что все это знаю, понимаю и умею. Так хотелось поделиться знаниями со всеми худеющими девочками и девушками. Сказать им, что можно и нужно делать, а чего ни в коем случае делать не надо и нельзя.



За время похудения изучила и перепробовала многие виды фитнес-тренировок, проверила и прочувствовала их на себе. Только после этого пришло понимание, какие упражнения помогают похудеть и сформировать тело, а какие – нет.

Практики хватало. Но была нужна теория, а именно знание анатомии. Однажды тренер попросила провести занятие вместо нее, так как из-за неподвижной ситуации надо

было уехать. Услышав эту просьбу, я даже взвизгнула от восторга. Но как это – провести тренировку без нее? Там же много людей. Но деваться было некуда, надо было выручать.

Тренировка прошла на 5 баллов. Конечно, она отличалась от той, которую давала тренер, ведь мне не верилось в то, что от элементов восточных танцев можно похудеть, поэтому они были убраны, и получился собственный микс из аэробики, шейпинга, калланетики и стрейчинга. После этого урока окончательно созрело решение быть тренером по фитнесу. Началась учеба. Первое, с чего начинают все тренеры-новички, – это базовая классическая аэробика.

Как же здорово учиться! С экзаменами проблем не было. Честно сказать, даже не приходилось учить это, все само собой укладывалось в голове и запоминалось. Придумывались интересные связки, подбиралась музыка, считались удары, старалась попадать в ритм. Учеба доставляла колоссальное удовольствие.

Дальше обучение пошло по накатанной. Я закончила институт физкультуры РГУФК и очень жалею, что первое образование не было спортивным. Одни курсы, семинары и мастер-классы сменялись другими. Пришло понимание, что волнует не сам фитнес как оздоровительный вид, а именно фитнес для похудения. Все это было хорошо, но для того, чтобы идти и самой преподавать, нужно было себя привести в порядок и похудеть.

Удивительно, как многие тренеры, продвигая различные системы авторского похудения, сами выглядят далеко не стройняшками. Но все равно идут и несут в массы то, что реально не работает на них самих. Ведь чтобы добиться результатов в похудении, аэробики, пилатеса, силовых видов фитнеса не достаточно, и надо опять садиться на диету. Но после уже пережитого это было подобно смерти.



Не покидала мысль о том, что должно же быть в этой жизни что-то, что поможет похудеть без физического изнурения и без жесткой диеты.

Наверное, бог услышал эти молитвы, и однажды на книжных развалах в метро мое внимание привлекла книжечка «Великолепная фигура за 15 минут». Начала читать ее в метро, написана книга была легко, и все в ней было как-то просто и сказочно. Про себя подумала: «Как это можно просто дышать и худеть? Полный бред. Такого не бывает». И забросила эту покупку.

Через пару недель книжечка опять попала на глаза. Подумала, мол, ладно, чем черт не шутит, почему бы и не попробовать, ведь хуже уже точно не будет. Села, прочитала ее от корки до корки и решила, что начну с завтрашнего дня. Заниматься надо было начинать с утра, и это тоже сыграло свою роль в выборе. Ведь для того чтобы похудеть, надо упраж-

няться именно утром на голодный желудок. Значит, тетя, написавшая эту книгу, все-таки что-то понимает в похудении.

Так началось знакомство с дыхательными методиками, предопределившее всю дальнейшую жизнь.

Первый результат

Как и все худеющие, я начала новую жизнь с понедельника. Не скрою, было страшно осваивать новую методику просто по книжке. Не зная физиологии дыхания, можно, наверное, здорово себе навредить, выполняя упражнения неправильно.

Интернет тоже не помог в поиске информации: все, что мне удалось найти, так это только описание той же, уже изученной, книги. Делать было нечего, надо было попробовать.

Занималась каждый день. Поначалу было так сложно заставить себя вставать рано утром: спать хочется, делаешь сама не знаешь что и как. Но я все равно продолжала и четко выполняла все рекомендации, помогала врожденная упертость. В понедельник сделала замеры, как было указано в книжке.



Меньше чем за неделю удалось убрать 4 см жира с бедер в области галифе, 3 см в области живота и по 1 см с обеих рук. Глаза отказывались верить цифрам: такого просто не может быть, ведь я просто дышала и делала упражнения на растяжку.

После 5 дней занятий реально начала замечать, что становлюсь очень энергичной, стала меньше есть по объему потребляемой пищи за один прием.

Конечно, сначала приходилось тратить на тренировку больше времени, чем было заявлено в книге. Во время занятий не чувствовалось никакой усталости, выполнение упражнений было очень простым. После привычки к тому, что все мышцы болят после тренировки, было очень необычным приятное растягивающее ощущение. Не бегаешь, не потеешь, не поднимаешь тяжести, не качаешь пресс и при этом худеешь. Чудо.

Число занятий в день увеличилось до двух: утром и вечером. Диета теперь была просто не нужна. Благодаря втягиванию живота под ребра уже не получалось есть столько, сколько хотели глаза. Психологически было очень легко следовать этой методике. Жизнь без нее уже казалась невозможной.

Желание заниматься бодифлексом росло с каждым днем, вставать было уже гораздо легче, так как пришло понимание, для чего это делается. Были видны реальные результаты, и это вдохновляло продолжать дальше.

В общей сложности за месяц удалось похудеть на 6 кг и на 2 размера одежды. Было непонятно, почему при похудении всего на 6 кг визуально было ощущение, что пропало килограмм 15. Постепенно лишний жир уходил. За 4 месяца без диет удалось похудеть на 20 кг и сменить 48-50 на 42-44.



После того как я попробовала эту методику и лично убедилась, что она работает, возникла идея: а почему бы не начать преподавать ее и помогать женщинам худеть без особых усилий, помочь им навсегда забыть об этих ужасных диетах и сильных нагрузках.

Как я стала тренером по бодифлексу

Я понимала, что несмотря на квалификацию и опыт фитнес-тренера нельзя преподавать, не обладая определенными знаниями в области дыхания. Страшно было что-то сделать не так, навредить чьему-то здоровью, чтобы человек страдал потом всю жизнь.

Необходимо разобраться в дыхательных методиках самым подробным образом, с точки зрения физиологии, биохимии и анатомии. Стало появляться очень много вопросов, на которые хотелось получить ответ. В этой книжке чего-то не хватало: или был неправильным перевод, или текст писал не тренер. К тренерским знаниям надо было добавить конкретику в технике выполнения того или иного этапа дыхания. Постоянно возникали вопросы о полноте вдоха и выдоха, сколько точно можно делать задержку дыхания, как правильно втягивать живот под ребра, можно ли помогать себе спиной при выполнении упражнения. Были нужны специалисты, которые смогли бы с научной точки зрения объяснить, что происходит в организме человека во время занятий дыхательными практиками.



Дыхательные методики – это совсем не фитнес, и законы здесь совсем другие. Чтобы преподавать их, нужны особые знания физиологии дыхания.

Первым, кто пришел на помощь, была моя подруга, работающая врачом в Боткинской больнице. Она познакомила меня со многими знающими врачами, физиологами и биохимиками. Скажу откровенно, было нелегко, и порой на меня смотрели как на ненормальную.

Мне дали списки литературы, которую необходимо было прочитать и разобрать. Начинать пришлось с нуля. Днями и ночами пришлось сидеть, обложившись горами книг по физиологии и биохимии, буквально по крупицам находить информацию о влиянии кислорода на жировую клетку. Проблема состояла в том, что никто не изучал проблему кислорода и жировой клетки. Написано очень много работ о положительном влиянии кислорода на организм человека, излечении с его помощью многих болезней, но о влиянии кислорода на жировые клетки доступная информация отсутствует.

Было очень сложно поначалу во всем этом разобраться, приходилось копать, как кроту. Хваталась за любой источник, находила различные статьи в Советских и Российских журналах по исследованию дыхания. Открылся целый мир науки о дыхании. Было написано столько интересных книг, диссертаций, но никто особо не обращал внимания на дыхание, и тем более им не занимался.



*Хотелось кричать на всех перекрестках:
«Ребята, дыхание – это жизнь, занимайтесь им, это же здоровье!»*

До начала преподавания у меня ушел год на изучение физиологии дыхания, биохимии, анатомии, диетологии. Наконец, я решилась набрать первую группу желающих похудеть.

Сказать честно, было очень страшно: вроде сама все знаешь, но нужно еще грамотно и доступно объяснить. Не зря говорят, мы сами учимся на своих ошибках. Но, слава богу, за плечами уже был хороший опыт ведения фитнес-тренировок и работы с людьми. Все прошло просто замечательно.

Я сняла большой зал в фитнес-клубе, занимались мы по 3 раза в неделю, в группе было 9 человек. Программа была рассчитана на 2 месяца. Группа собралась просто замечательная, я не скрывала, что они у меня были первыми, а они, конечно, всячески мне помогали.

Вместе мы добились прекрасных результатов. Самый хороший был у Татьяны, которая потеряла 67 см в объеме за 1,5 месяца и сменила 50-й размер на 44-й.

Вот так началась тренерская карьера. Друзья и знакомые, увидев результаты девчонок, которые уже похудели, тоже стали приходить на занятия, и потихоньку началось знакомство Москвы с бодифлексом.

Тренировки продолжались в течение 3 лет, и с каждой вновь пришедшей группой появлялись различные вопросы у них ко мне и лично у меня к данной системе. Ведь все люди разные, и никто никогда не скажет, как именно та или иная система повлияет на ваш организм. Всегда бывают исключения.

Пришлось обратиться к врачам с просьбой о дополнительных исследованиях и изучении программы «Бодифлекс». Я рассказывала им о своих наблюдениях за занимающимися, об их состоянии после тренировок, спрашивала, что им не нравится в системе или какие могут возникнуть проблемы со здоровьем во время и после занятий. Было очень интересно узнать мнение и ощущения людей, которые тоже занимаются этим дыханием.

У дыхания «Бодифлекс» нашлось много недостатков, начиная от исходного положения и заканчивая последним вдохом после задержки дыхания.



Когда спрашивают: «Марина, а почему вы дышите вот так, а не так?» то я всегда говорю, что в моем авторском курсе от бодифлекса осталось только название.

Спустя несколько лет раздался телефонный звонок с приглашением прийти на кастинг авторских систем похудения для нового фитнес-канала на телевидении. Надо признаться, что никто из всех пришедших на кастинг тренеров до конца не верил, что все-таки такой канал появится.

Отведя тренировки, я отправилась на кастинг. Ехать не хотелось, потому что непонятно было, кому и как там надо будет доказывать, что, просто подышав, можно похудеть, кому будет интересно ставить такую методику в эфир? Но выхода не было, сказала – приеду, значит, приеду.

Кастинг проходил в фитнес-клубе, волосы дыбом встали при виде количества приглашенных тренеров. Я даже не слышала о половине дисциплин, которые там были представлены. Села в сторонке и стала ждать своей очереди, борясь с желанием встать и уйти.

Но не тут-то было – вышла девушка и сказала, следующая – Марина Корпан. Вхожу в зал, передо мной сидят люди, пристально и с недоверием смотрят, кто-то из них фотографирует, кто-то снимает на камеру. Пришлось дать себе установку: «Корпан, это все ерунда и не серьезно, успокойся, получи удовольствие от чего-то новенького и потом со спокойной душой иди домой». Я в общих чертах рассказала о методике, отметила, что сама лично по ней похудела.

А потом последовал вопрос: сколько времени нужно тратить на занятия ежедневно? Я ответила, что это занимает всего 15–20 минут, после чего мне сказали: «Берем».

Когда начались съемки, было очень сложно понять, как правильно следует снимать бодифлекс. Когда ведешь тренировки с реальными людьми в зале, то собирается группа и начинается обучение, никто во время курса в группу уже не добирается, так как объяснение техники дыхания проходит на первом и втором занятии. С телевидением совсем по-другому. Новые телезрители присоединяются каждый день, и каждому из новичков надо заново объяснить, что и как делать.

Также возникала сложность с подбором упражнений. Программ снималось очень много, да еще и по два раза в год. Начали появляться вопросы: а возможно ли делать бодифлекс в динамике, с дополнительным оборудованием, с отягощениями?

Во время съемок очень помогали тренеры, занимающиеся йогой. Они практикуют похожее дыхание, так что можно было взять на вооружение очень многие йоговские фишки. Вот так наша большая страна Россия узнала о существовании бодифлекса.

Конечно, кто-то, возможно, до появления этих передач читал ту самую знаменитую книжку «Великолепная фигура за 15 минут» и уже был знаком с этой методикой, но уверена, что это были единицы. Я очень переживала и волновалась: смогу ли через экран телевизора донести до людей то, что говорю им о дыхании в жизни. Смогут ли они понять, что точно нужно делать и как это правильно делать, чтобы добиться результатов?

Спустя год после съемок канал с моей программой действительно появился в эфире.

После выхода передач все форумы зашебетали про бодифлекс. Интерес очень многих женских журналов к данной методике сразу возрос, пришлось давать много интервью и писать статьи в журналы, рассказывать о дыхательных методиках похудения. Потом появились приглашения на другие каналы, заинтересованные в рассказах о бодифлексе.



Стало приходить огромное количество восторженных и благодарственных писем о том, что очень многие смогли похудеть и поправить свое здоровье благодаря бодифлексу. Радости не было предела, ведь получилось помочь этим людям поверить в себя заново.

Потом в жизни наступили резкие изменения в виде долгожданной беременности. Не боюсь утверждать, что дочуркой после всех болячек, о которых писала выше, я обязана только бодифлексу.

Чудо бодифлекса в реальных историях

Дышать – мое хобби

Впервые я услышала о похудении с использованием дыхания пару лет назад, такой способ показался мне странным, и я отмахнулась от идеи. Купила годовой абонемент в бассейн и честно ходила туда каждое утро, но желаемого результата не было.

А потом я случайно увидела Марину Корпан в эфире «Пусть говорят», где она учила мальчика дышать. Чем-то меня зацепила эта передача, наверное.

Через некоторое время подружка заговорила о Марине Корпан, и я вспомнила что видела ее в программе. В ту субботу мы весь день просидели в Интернете, прочитали отзывы, узнали все, что смогли, о дыхании.

И вот уже более полугода «дышать» – мое хобби!!



Результат не заставил себя ждать, мои любимые вещи, убранные в дальний угол «до лучших времен», вернулись в повседневный гардероб. Искреннее участие Марины в достижении цели каждой из нас стимулирует и заставляет бороться все с большим усердием!

Ирина К.

Бодифлекс против переедания

Марина, добрый день! Хочу сегодня рассказать Вам историю про меня. Я понимаю, что Вы слышали много разных, наверно, где-то банальных, рассказов женщин о том, как они всю свою сознательную жизнь борются со своими лишними килограммами (кто-то успешно, кто-то не очень), но решила я написать Вам о своей нелегкой жизни Толстушки не потому, что мне просто захотелось поболтать, а потому, что хочу вас очень попросить: не прекращайте свои занятия НИ ЗА ЧТО!!!!!! Помните, что у Вас есть мы!! Ваши Пышечки, которым нужна Ваша помощь и те, которым Ваша методика ПОМОГАЕТ!!!!

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.