

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

**Фигурка мирового
стандарта**



Оксана Бриза
Георгий Эйтвин
Фигурка мирового стандарта

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147603
Фигурка мирового стандарта: Научная книга; 2013

Аннотация

«Наша книга станет для вас путеводной звездой по дороге, ведущей к телесному совершенству. Мы предлагаем вашему вниманию много способов преобразования и стараемся взвешенно подойти к описанию каждого. Мы говорим не только о преимуществах того или иного пути, но и о недостатках. Только полная и объективная информация поможет вам принять правильное решение».

Содержание

Глава I	4
От античности до наших дней	5
Эталон современной красоты	8
Толстушка или худенькая – кого выбрать?	11
Хорошего человека должно быть много	12
Чем худее, тем лучше?	15
Несколько типов фигур. К какому относится ваша?	18
Нужное впечатление, или как с помощью одежды скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства фигуры	20
Глава II	25
Изменения в здоровье	26
Изменения во внешности и психологии	29
Изменения в рационе питания	33
Глава III	36
Питание и разгрузочные дни	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Г. Эйтвин, О. Бриза

Фигурка мирового стандарта

Глава I

А что это такое – фигурка мирового стандарта?

Все мы хотим иметь такую фигуру, которой бы позавидовала самая красивая женщина в мире. Но что это такое – иметь красивую фигуру – не всегда знаем.

Одной кажется, что быть красивой – это значит быть худенькой, другой хочется немного поправиться – и тогда, как ей кажется, она будет просто неотразимой. Третья уверена, что ей для полного счастья не хватает стройных ног, четвертая ... да мало ли требований может быть у женщины к матушке-природе! Давайте посмотрим с вами, а как же развивались каноны красоты с древних времен.

От античности до наших дней

Древняя Греция оставила нам образец красоты и величия – скульптуру Афродиты. Греки всегда ценили пропорциональные и гармоничные формы. По их мнению, женщина должна была быть хоть и стройной, но все-таки не слишком худенькой, с округлыми формами. Так, Афродита имеет рост 164 см, окружность талии – 69 см, груди – 86 см, бедер – 93 см. Так что, если у вас такая же фигура, можете гордиться собой, ваше тело – идеал античной красоты.

Ну, а если у вас прямой узкий нос на изящном лице, большие глаза и четкая линия бровей, маленький подбородок и невысокий лоб, вы могли бы стать истинной красавицей Древней Греции.

Древний Рим перенял почти все традиции Греции. Римляне также ценили красоту и эталоном считали стройных, но отнюдь не худых женщин, статных, но в то же время грациозных.

Большие глаза всегда считались признаком красоты, поэтому женщины в Древнем Риме старались подчеркнуть их выразительность специальной подводкой, которая начиналась от уголка глаз и заканчивалась у виска. Глаза, впрочем как и волосы, должны были быть светлыми, это считалось признаком привлекательности женщины.

Римлянки активно пользовались всякого рода косметическими средствами, а особой любовью пользовались молоко и молочные продукты. Их в качестве основных компонентов включали в состав масок, кремов. Женщины Древнего Рима очень ценили красивый цвет и хорошее состояние кожи, поэтому тщательно следили за этим. Те, кому позволяли средства, принимали молочные ванны.

Все это – античные образцы Древней Греции и Рима. Как же развивались каноны красоты на Востоке? В Древнем Китае идеальной считалась хрупкая женщина с маленькой стопой. Для этого еще в раннем детстве девочкам надевали тесные ботиночки или крепко бинтовали стопу, чтобы она прекращала свой рост. Когда девочка вырастала, ножки у нее действительно были небольшими, что считалось изящным. А деформированную стопу скрывала обувь.

Взрослая женщина должна была очень сильно краситься: на лице много белил, черные брови в форме дуги, зубы, покрытые золотистой смесью, что придавало им особый блеск. Особым шиком для аристократичной женщины Китая были ногти. Их отращивали, за ними тщательно следили и красили в красный цвет.

Женщины не жалели сил и средств на косметику, которой они очень активно пользовались. О естественности и «дневном макияже» в Древнем Китае не было и речи, особенно у тех китаянок, которые росли в аристократической среде. Те, кто попроще, старались от них не отставать и находили все нужное в природной косметике, благо это было доступно во все времена.

От китайских женщин мало чем отличались женщины Японии, они также усиленно белили свою кожу на лице и «замазывали» все дефекты в области груди и шеи. Брови тщательно сбрасывали и вместо них рисовали маленькие линии черной тушью, ею же обводили лоб по краю роста волос. Это считалось особым шиком и признаком элитарности и аристократизма. Плюс к этому жительницы феодальной Японии покрывали свои зубы черным лаком.

Изящная женщина всегда считалась идеалом красоты, и Древний Египет в этом отношении не является исключением. Массивные прически должны были составлять контраст с хрупкой фигурой женщины и подчеркивать аристократичные черты лица: тонкие брови, небольшой прямой нос, изящные брови прекрасно сочетались с полными губами и боль-

шими глазами, выразительность которых подчеркивали черной тушью. Но она появилась не сразу, еще раньше древние египтянки подводили глаза и брови тушью зеленого цвета. От века она шла далеко к виску. Вообще, зеленый цвет был фаворитом у женщин Древнего Египта – зеленой краской они красили ногти и ступни. При этом кожа должна была быть светло-бронзового цвета, для этого существовала специальная краска, которой покрывали кожу.

В средние века все кардинально изменилось, и культ естественной красоты, который провозглашался в Древнем Риме, сменился другими нормами. В чем же они заключались, эти нормы? Все, что раньше считали нужным открыть и показать, в XIII–XV веках стали тщательно скрывать и маскировать большим количеством ткани с таким же количеством складок, драпировок и воланов.

Образец красоты средних веков – дева Мария с ее правильным овалом лица и невинным выражением глаз. В моде аскетизм и невинность. Никаких ярких красок, волосы должны быть только такого цвета, каким их сделал Бог. Ни женщине, ни мужчине нельзя быть лучше, чем их создал Господь.

Это время проходит, и естественную красоту сменяет другая, где в моде изящность и аристократизм в современном понимании этого слова – грациозность и гибкость, тонкие черты лица, абсолютно прямой нос, маленький подбородок и большие глаза. Волосы пышные и светлые, женщина уподобляется ангелу или прекрасной розе, кожа ее сравнивается с шелком, губы – с лепестками роз. Перед нами Прекрасная Дама XIV века.

Через несколько десятков лет все меняется, в моду входит силуэт, напоминающий латинскую букву «S». Что только не использовали женщины, чтобы следовать моде – они накладывали специальную подушечку на живот, выгибали спину. Сейчас нам кажется, что фигуры красоток этого времени похожи на беременных. В одежде сочетался максимализм с минимализмом – узкая и стесняющая движения одежда с огромным количеством складок, сборок сзади платья и на рукавах.

В эпоху Возрождения все кардинально меняется. Неожиданно приходит понимание, что человек красив. Рококо приносит с собой пышность и извилистость форм. Женщины носили декольте, отделанные мехом или бархатом и сильно открывающие грудь, которая поддерживалась корсетом. После длительного периода аскетизма пришла пора расцвета жизни.

Женщины делали себе высочайшие прически, которые доставляли им массу неудобств и хлопот – голову приходилось мыть крайне редко, чтобы снова не делать столь трудоемкую работу. Расчесать, соответственно, волосы тоже было очень трудно, поэтому эту процедуру проделывали крайне редко (по нашим стандартам) – раз в две недели.

Наряду с высокими прическами в XVI веке в моде была бледная кожа, сильный румянец, контрастирующий с кожей, и всякого рода мушки и родинки. Объяснялось эта мода довольно просто: бушевавшая в это время оспа не пощадила никого, и у каждой женщины были какие-то дефекты кожи, которые необходимо было как-то скрывать.

В XVII веке эталоны красоты часто менялись в угоду тому или иному идеалу, как правило политическому. Так же непостоянен идеал красоты в XIX веке. В самом его начале была в моде хрупкая, изящная женщина (вспомните Наташу Ростову на ее первом в жизни балу). Этот эффект достигался платьем с завышенной талией, сшитым из легких шифоновых тканей. Благодаря этому создавалось ощущение невесомости и призрачности.

В середине века в моду снова входят пышные юбки, талия опускается на свое место. Этим подчеркивается хрупкость и невесомость ее обладательницы. Женщины активно носят корсеты, чтобы поддержать грудь и улучшить фигуру.

В начале XX века идеалом стала женственность. В моде декаденты, которые экспериментируют с собственной внешностью и стараются с ее помощью выразить какие-то свои

эстетические идеи. Иногда им это удается и тогда мы имеем какой-то сохранившийся до наших дней стиль, например, денди, а иногда нет – и тогда об этих безвестных экспериментах больше никто не вспоминает.

Модными становятся маленькие жакеты, длинные юбки, подчеркивающие изящество и грациозность женщины. Небольшие шляпки и маленькие сумочки лишь усиливали этот эффект.

К концу 20-х годов линия талии снижается и устанавливается где-то в районе бедер, длинные юбки перестают быть такими популярными, а в моду входит длина миди. Эта мода, которая ассоциируется у нас с танцем чарльстон, сохраняется до начала второй мировой войны.

В 50—60-е годы во всем мире огромной популярностью пользовался стиль Мэрилин Монро. Все стараются подражать ей во всем, начиная от фигуры и кончая той одеждой, которую она носит. Модной становится женщина далеко не худенькая, имеющая все признаки того, что она женщина. Все говорят о секс-символе Мэрилин Монро. Это новый критерий красоты, который прочно утвердился на многие годы.

Так же прочно утверждается новая длина юбок и платьев – это заветное мини. Все женщины, как будто только об этом и мечтали, сразу же восприняли новую моду. Как вы сами видите, до сих пор эта длина не покидает мировые подиумы. Естественно, что в это время все обратили внимание на женские ноги, теперь их стало видно во всей красе. Естественно, что ценятся их стройность и изящество.

За несколько десятилетий почти ничего не изменилось, эталон красоты в 80-е годы остается таким же. Но вот 90-е принесли с собой много интересного. Профессия манекенщицы приобретает все большую популярность, все девушки стремятся иметь стандартную фигуру, чтобы подходить для этой профессии или быть хотя бы похожими на популярные топ-модели.

Начинается просто настоящий бум, все стремятся похудеть, применяя для этой цели самые разнообразные средства, и не всегда полезные для здоровья. В моде высокие (175–185 см) и просто дистрофичные девушки с минимальным количеством жировых отложений. Чем длиннее и стройнее ноги, тем девушка привлекательнее. Это эпоха унисекса, когда женщины стремятся не слишком отличаться от сильной половины человечества и подражают мужчинам во всем – в одежде, в парфюмерии и поведении.

Что ждет нас в третьем тысячелетии, кто знает. Мы думаем, что не за горами возрождение женственности, по этому пути скорее всего пойдет мода в будущем. Ведь история развивается по спирали, и мы вернемся к прошлому, но уже обновленные.

Эталон современной красоты

Часто в газетах можно увидеть объявления: «Познакомлюсь с красивой девушкой...» Нередко встречается текст «Познакомлюсь с очень красивой девушкой...» О мужчинах, желающих внести в свою жизнь красоту, мы сейчас говорить не будем, хотя тема эта бесконечно интересная. Стоило бы встретиться с этими мужчинами и послушать их мнение о том, какую девушку они считают красивой и какую очень красивой.

Поговорим о женщинах, красивых, прекрасных, ослепительных, обворожительных, потрясающих, удивляющих, восхищающих. Они пробуждают дремлющее до поры вдохновение, желание написать стихи, спеть песню, добежать до далеких лугов и нарвать огромный букет свежих полевых цветов. Все это для Нее, Единственной и Неповторимой и, без сомнения, самой красивой в мире. Ведь для каждого человека красиво не то, что красиво для всех, а то, что нравится только ему. Вы замечали, насколько разные пары можно встретить в жизни: оба красавцы или оба некрасивые, а как часто один красив, а другой – нет. Просто в своем избраннике или избраннице находят ту гармонию, которой раньше так не хватало, и совершенно нет дела до вопросов «Ну что он в ней нашел?» Ну, а удивлению отвергнутой красавицы нет предела, когда обожаемый ею человек посвящает свое время настоящей дурнушке. А действительно ли та – настоящая дурнушка? И что же такое красота, как ее понимают мужчины и женщины разных стран, разных национальностей?

Гармония, как мы уже говорили, является основой красоты, как и основой всего мира. Если вы приглядитесь к любой зеленой веточке, то увидите, что она просто красива: каждая линия совершенна и заканчивается именно там, где должна закончиться, а почка расположилась как раз на том миллиметре, на котором взгляд ее произвольно ищет. Совершенство линий, неразрывная взаимосвязь содержания и формы – вот настоящая красота.

Если у женщины красивое лицо, изящная фигура, но в глазах одна пустота, то она будет заметной для мужчин, любящих лишь внешнюю оболочку. Да, она красива, такая женщина, но однодневной, скоротечной красотой, которая не сохранится на долгие годы. Настоящая красавица сохраняет неповторимый свет глаз до глубокой старости. Он озаряет ее лицо, притягивая взгляд и заставляя любоваться лицом пожилой женщины: в нем живет вечная красота.

Если говорить о фигуре, то мужчины, скорее всего, отдадут предпочтение некрасивой женщине с отличной фигурой, а не красавице с непривлекательным телом (мы говорим, разумеется, не о любви, а о более простых и легких отношениях).

Каждая некрасивая женщина может выработать в себе огромное обаяние и стать, как говорят французы, «пти мифон» – «не красавица, но прелесть». А если у нее плюс к очарованию еще и фигура замечательная, то... Красавица, любующаяся собой, считающая за честь разговор с нею, немножко теряется в глазах мужчин, еще и фигура неважная, итог понятен...

Основой красоты является согласие с самим собой, когда человек любит себя таким, какой он есть, и поэтому сегодняшние модели, манекенщицы, популярные актрисы уже не похожи на строгие штампы, господствовавшие на сцене и подиуме вчера. Крайне худых манекенщиц сменяют женщины нормальной комплекции, фотомодели также «разбавились» самыми настоящими «пышками», веснушчатыми личиками, женщинами маленького роста. Актрисы же, как известно, никогда не подчинялись каким-либо штампам. Единственным непременным условием популярности был всегда талант, а личное обаяние делает любую женщину необыкновенно привлекательной для окружающих.

Получается, что современные эталоны красоты – это, прежде всего, гармония? А вы замечали, что на конкурсах красоты часто побеждает не та девушка, которую вы, например, мысленно увенчали короной королевы? Это происходит оттого, что в жюри сидят компе-

тентные люди, способные быстро и верно дать девушке оценку; они видят, насколько гармонично развита эта личность и как ее духовные качества соотносятся с внешним обликом.

Каких женщин можно увидеть в сегодняшних журналах? Они самые разные, от девушки-«подростка» до женщины-вамп, от веснушчатой «простушки» до дамы, много повидавшей в жизни. У некоторых моделей откровенно некрасивые лица, если рассматривать их, исходя из каких-то общих канонов, но в то же время они очень притягательны. И в школы фотомоделей и манекенщиц не стремились бы тысячи привлекательных девушек, если бы они не были уверены, что там из них сделают самую настоящую красавицу, гармонично развитую женщину, у которой прекрасно все: фигура, взгляд, прическа, походка, макияж, лицо.

Известно, что моделей специально учат смотреть их магнетическим завораживающим взглядом, правильно двигаться, ухаживать за собой и, вообще, делать себя лучше, чем есть на самом деле, не с помощью «штукатурки», а внутреннего шарма, обаяния, неповторимой «изюминки».

Дело в том, что красота – дело не преходящее, а приходящее. Развить себя, воспитать в себе все нужное для красоты может любая невзрачная, на первый взгляд, женщина, и стать действительно красивой. Это останется с ней навсегда, то есть красоту можно буквально «сделать», что удастся многим. Правильно говорят, что «некрасивых женщин не бывает», но даже красивая от природы женщина может потерять этот дар «благодаря» обстоятельствам, тяжелому труду, несчастьям, болезням. Если вы смотрели фильм «Военно-полевой роман», то помните, конечно, главную героиню, красота которой как бы спряталась под маской бойкой торговки пирожками, а потом воскресла от любви мужчины.

Но у нас речь пойдет в основном о красоте физической, которая требует точных параметров. Какие господствуют на сегодняшнем рынке красоты? Древние 94–64–94 снизились вначале до 92–62–92, а потом упали еще на 2 сантиметра на каждом уровне. Уже чаще можно встретить небольшие расхождения в цифрах, например, 90–58–88, при которых анфас сохраняется пропорциональность плеч, бедер и талии; просто девушки тонкокостные, худенькие, за счет их веса как раз «набираются» такие небольшие цифры.

Становятся популярными слегка пышные женщины и даже просто полные. И действительно, почему раньше они как бы отвергались основной, нормально упитанной, массой общества, для них не шили хорошую красивую одежду и обувь, не существовала мода? А сейчас полные и пышные женщины красиво представляют одежду и украшения известных домов моды, ничем не уступая худым красоткам.

Один из важнейших аспектов красоты – умение одеваться, что дано далеко не каждой женщине. Кто-то может носить только ансамбли, предлагаемые магазином, кто-то сам может придумать красивый костюм из абсолютно неожиданных вещей, а кто-то испортит и одежду высококлассного модельера. И когда красивая женщина плохо носит хорошие вещи или просто безвкусно одевается, она теряет половину своего обаяния.

Современные эталоны красоты продолжают придерживаться каких-то рамок на подиуме и в модельном бизнесе, но в реальной жизни они не такие уж строгие. Главное – общее совершенство женщины, поэтому, если вы хотите быть по-настоящему красивой женщиной, вы должны найти себя в стиле, макияже, прическе, совершенствовании фигуры, духовном развитии. И самое главное, о чем мы еще не сказали, – нужно просто любить себя, но не в смысле «красоту ничем не испортишь, я такая, как есть», а объективно видеть все свои недостатки и бороться с ними беспощадно.

Если же, например, какой-либо недостаток фигуры убрать не удастся (бывает и такое), ваша уверенность в себе поможет ощущать себя такой же красоткой, как профессиональная манекенщица, давно себя «сделавшая».

Внутреннее согласие с самой собой окрыляет любую женщину. Она нравится мужчинам наравне с общепризнанными красавицами, обладающими ослепительными данными от

рождения. А эталоны современной красоты... Бог с ними, пусть царят себе на сцене, нас на улицах не меньше – красивых женщин, пусть иногда не «влезających» в стандарты, но не менее прекрасных.

Просто любите себя – и вполне возможно, что когда-нибудь именно вы установите новые эталоны современной красоты и поможете многим женщинам найти себя в жизни и быть счастливыми. Желаем вам удачи!

Толстушка или худенькая – кого выбрать?

Вы приобрели нашу книгу в надежде на то, что, прочитав ее, сможете наконец-таки похудеть и решить все проблемы. Вам кажется, что мужчины не обращают на вас внимания, или муж постоянно ворчит, что вы стали совсем большой и необхватной (хотя вы не так уж и сильно поправились после свадьбы).

Как часто мы не знаем, на чем нам остановиться – то мы кажемся себе слишком толстыми, то там жир виден, то здесь. Когда мы пытаемся похудеть, то сразу же кажемся себе излишне тощими. На такую ни один мужчина не взглянет. Давайте вместе с вами выясним особенности и преимущества одного и другого сложения, и вы решите, а нужно ли вам что-то делать с собственной фигурой?

Хорошего человека должно быть много

Допустим, у вас, как вам представляется, лишний вес – вы такой родились или стали уже позже, это не имеет большого значения – вы хотите от этого лишнего веса как-то избавиться.

Навряд ли вы делаете это, потому что вам трудно ходить. Так почему же у вас возникла такая мысль – похудеть? Наверное, вы очень часто (излишне часто) смотрите телевизор, где показывают худеньких, даже несколько дистрофичных манекенщиц. Вам же они кажутся несбыточной мечтой, вы грезите такой фигурой, а точнее – ее отсутствием.

Конечно, никто не утверждает, что скопления жира – это сплошь одна польза, но и его полное отсутствие ни к чему хорошему не приводит. Ведь любая женщина – это потенциальная мать, поэтому маленький животик ей просто необходим для полноценного вынашивания ребенка. Но у вас наверняка найдется много возражений, например, что полная женщина – это просто некрасивая женщина. Давайте разберемся, так ли это на самом деле. Вы наверняка знаете поговорку: «На вкус и цвет товарищей нет», поэтому, если вам не нравится ваша фигура, то самый легкий выход из этой ситуации – найти того, кому она придется по душе. Он бы смог убедить вас в том, что вы – самая красивая. Тогда у вас не возникнет в этом сомнения.

Но если вы еще не встретили такого человека, то придется апеллировать к своей логике и интуиции. Представьте себя мысленно рядом с «худышкой» и сравните. Хотя мы не советуем вам часто прибегать к этому приему, но сейчас, один раз, можно. Вам знакомо такое слово – «колоритный»? Вот в сравнении с нею вы выглядите, что называется, колоритнее.

Представьте себя такой худенькой-худенькой, как будто ваше желание уже сбылось. Насколько ваша внешность стала невзрачнее и скромнее (в печальном смысле этого слова)! И куда девалась ваша колоритность, ваше обаяние и шарм? Вы стали одной из тех незаметных «худышек», которые тысячами ходят по улицам. Вы добивались именно этого?

Конечно, если вы просто мечтаете о том, чтобы на вас никто не обратил внимание, тогда смелее – начинайте худеть. Только забудьте после этого о том, что вы какая-то особенная и исключительная. Вы не сама по себе Татьяна или Елена, а ТАКАЯ, КАК Надя Ауэрманн или Линда Евангелиста.

Часто женщины делают вывод о том, что они некрасивые, исключительно по тому, как на них реагируют мужчины. Если вы относитесь именно к таким, значит вы недовольны своей фигурой лишь потому, что не нашли еще такого мужчину, который бы убедил вас в обратном. Так что ваша задача сейчас – это не истязать себя диетами и физическими упражнениями, а найти того, кто бы полюбил вас такой, какая вы есть. Поверьте, это намного лучше, чем мучительно каждый раз вглядываясь в зеркало, кривиться при виде собственной фигуры.

Но если вам не хочется искать никого, то будьте таким человеком для себя сами. Полюбите себя, прежде чем что-то менять. Ведь никто не знает вас так, как вы сами. Поэтому мы предлагаем вам полюбить себя именно такую, какая вы есть. Поймите, что нет ничего хуже для женщины, чем быть неуверенной в себе. И какой контраст составляет такой женщине другая, которая просто любит себя! Во все мировые стандарты она не вписывается, но на ее самооощении это никак не отразилось, она все равно считает себя самой красивой и элегантной. Мы предлагаем вам быть именно такими. Поверьте, все только потянутся к вам, а особенно мужчины. Они прекрасно чувствуют, когда женщина считает себя самой лучшей, и готовы в это поверить.

Ну а если вы думаете, что мужчинам нравятся только худенькие женщины и ни на каких других они просто не обращают внимания, то вы очень сильно заблуждаетесь. Муж-

чины, особенно в зрелом возрасте, хотят видеть в женщине женщину, а не плоскую девицу с острыми плечиками и коленками подростка.

Известно, что полные женщины сексуально намного привлекательнее. Представьте, как отреагирует ваш муж на то, что вы похудели? Вы понравились ему именно с такой фигурой когда-то. Можно возразить, что если ты любишь человека, то нужно любить его всяким, а не таким, каким он был. Поэкспериментируйте сначала на себе, способны ли вы сами так поступить? Возможно, он иногда ворчит по поводу того, что в последнее время вы слишком набрали вес, но скорее всего это просто «для порядка», на самом деле он и не рассчитывает на то, что вы когда-нибудь решите похудеть. Мужчины, как правило, консервативны и перемены их раздражают.

Конечно, бывают и совсем другие экземпляры, которые просто обожают всякие обновления и превращения. С ними постоянно надо быть начеку, иначе вы просто сведете на нет ваши отношения. Читайте нашу книгу и выполняйте все наши советы. Мы надеемся, что после этого вы больше станете нравиться самой себе и окружающим.

Мы с вами уже сказали пару слов об элегантности, давайте немного разоведем эту тему. Вам кажется, что при такой комплекции ни одна вещь на вас не будет сидеть так же красиво, как на знаменитой модели. И возникают всевозможные комплексы. Как от них можно избавиться? Поверьте, истинная элегантность никак не зависит от того, какой у вас вес. Либо вы умеете одеваться, либо нет – третьего не дано. Так что не говорите, что у вас плохая фигура, то, как вы одеваетесь, зависит только от вас. Вы можете подобрать те цвета, которые подходят именно для вашего типа внешности – с мелким рисунком, в узкую полоску или неяркие, темные однотонные типа синего, черного, зеленого – тот, который вам больше всего нравится.

Естественно, что и фасоны вам нужно выбирать соответствующие – без всякого рода рюшей, воланов и оборок. Все эти детали не уменьшают объем, а только увеличивают его. Поэтому нужно хорошо знать особенности своей внешности и умело их использовать. Тогда все окружающие не только не заметят вашей полноты, но будут считать вас вполне изящной дамой.

Давайте посмотрим на вашу внешность совсем с другой стороны. Когда нам нужно представить полного человека, то сразу приходит на ум кто-то добродушный и спокойный. И это понятно. Как правило, полные люди обладают массой внутренних достоинств. С такими людьми все стараются общаться как можно чаще, к ним обращаются, если возникает какая-нибудь проблема, потому что они не станут паниковать, а спокойно разберутся в трудности, помогут ее решить.

Полные люди всегда поймут и поддержат любую шутку; как правило, у них прекрасное чувство юмора. Все это продолжается до тех пор, пока эта женщина (или мужчина) не начинает думать о том, как она некрасива, потому что чересчур полна. Начинает бороться с лишним весом. Что же встает перед взором друзей, увидевших ее после похудения?

Истощенное лицо, постоянно раздраженная женщина, потому что похудеть быстро невозможно, а недовольство собой растет. Из добродушной и милой она превращается в скучную зануду. Вы хотите именно такой метаморфозы? Мы думаем, что этого никому не нужно – ни вам, ни вашим близким. Они любят вас такую, какой знают. Вы уверены в том, что как только вы изменитесь, все останется по-старому?

Если вам дорого отношение ваших близких, то не меняйте тогда ничего, оставайтесь собой. Ну а если, наоборот, для вас важнее всего ваша внешность, тогда смелее, не останавливайтесь перед трудностями. Кто знает, как вы изменитесь, может быть, все полюбят вас еще больше. В общем, если вы хотите менять не только свою внешность, но и характер, то можете сделать это, не прибегая к специальным психологическим упражнениям, достаточно одного желания похудеть.

Как вы уже поняли, самое важное в жизни – это подходящий психологический настрой. Если вы будете чувствовать себя дурнушкой, то так же будут думать о вас и все остальные, и наоборот. Но, вполне понятно, что ни с того ни с сего не станешь считать себя красавицей, особенно когда в зеркале постоянно встречаешь совсем некрасивое лицо и фигуру. Как же можно добиться желаемого?

Здесь уже не стоит прибегать к помощи кого-то постороннего, даже если это будет кто-то из близких. Работайте над собой самостоятельно – и вы сможете гордиться собственной силой воли.

Итак, давайте начнем с того, как вы просыпаетесь по утрам. Утро – это то время, когда вы способны максимально повлиять на собственные мысли. Поэтому лучше всего настраиваться на нужные мысли по утрам, когда вы только проснулись и ничто не успело испортить вам настроение.

Прежде всего улыбнитесь, и не кому-то постороннему, а самой себе. Скажите что-нибудь вроде: «С добрым утром, любимая!». Естественно, что не менее приятно, если кто-нибудь, например ваш муж, произнесет эту фразу, но – нет, так нет. Можете спокойно заменить его в этом. И не стоит ждать, пока он сам догадается – вы просто напрасно потеряете время. Возможно, когда ласковые слова в собственный адрес станут для вас обычным явлением, вы сами не заметите, как ваш супруг начнет их повторять.

Но на этом ваша «настройка» не должна заканчиваться. Это, можно сказать, только начало трудного, но приятного пути. Важное условие – фразу «С добрым утром, любимая!» нужно произносить с предельной искренностью и дружелюбием, ирония и сарказм здесь будут абсолютно неуместны. Вы должны сами себя заразить хорошим настроением, если оно не появилось еще с самого утра.

Далее направляемся в ванную комнату, где встречаем собственное отражение в зеркале с милой и очаровательной улыбкой. Поверьте, что наши лицевые мышцы способны создать нам хорошее настроение; поэтому, когда вы улыбаетесь, у вас автоматически поднимается настроение. Итак, вы посмотрели на свое отражение, улыбнулись самой себе, а теперь скажите что-нибудь приятное.

И опять здесь важна хорошая, добрая интонация. Например, ваши слова могут быть такими: «Как прекрасно ты сегодня выглядишь. Ты будешь самой красивой и привлекательной». Поверьте в это – и будьте уверены, что все именно так и будет. Так говорите себе каждый день, придумывая все новые приятные слова. В этом случае вы никогда не надоедите самой себе, и ваше самоощущение станет намного лучше.

Через некоторое время вы начнете верить своим словам, вам понравится отражение в зеркале и вы будете находить подтверждение своих слов и в глазах своего мужа, и в том, как к вам будут относиться другие люди. Надеемся, что смогли убедить вас, что важно не то, как вы действительно выглядите, а то, как сами себя ощущаете.

Ну а если вы все-таки решили реально изменить или подкорректировать собственную внешность, то мы желаем вам в этом нелегком занятии успехов!

Чем хуже, тем лучше?

Спор «худышек» и «толстушек» извечен и истины в нем не найдешь, потому что, как известно, сколько людей – столько и мнений. Каждая эпоха выдвигает свои доказательства правоты той или иной точки зрения. Трудно говорить о преимуществах и недостатках телосложения. Многие толстушки с нескрываемой завистью смотрят на стройных женщин; несчастные толстушки готовы буквально на все, чтобы стать худенькими и миниатюрными, но не у всех это получается.

Наверное, вы будете удивлены, но и не все худышки в восторге от своего телосложения. Некоторые упорно, но тщетно стараются потолстеть, набивая свой желудок высококалорийными продуктами и следя за тем, чтобы движения в их жизни было как можно меньше. Но и эти дамы не всегда добиваются желаемого.

Почему же так происходит, почему не все довольны собой, почему мы постоянно, без усталости и с каким-то необыкновенным рвением отыскиваем в себе недостатки, находим их и вытаскиваем на свет, постоянно обсуждая ту или иную телесную проблему и способы избавления от недостатков?

Когда же мы наконец научимся обращать больше внимания на свои достоинства, которых у нас, безо всякого сомнения, больше, почему же мы так пристрастны и почему для нас фигура подружки является недостижимым идеалом?

В нашей стране традиционно пользовались особым вниманием пышнотелые женщины. Вспомните кустодиевских купчих или его же кисти «Русскую Венеру» – такие формы даже Рубенсу не снились.

Но времена меняются, а женщинам всегда хочется вызывать интерес мужчин, и ничего удивительного в таком стремлении нет: все очень просто – инстинкт продолжения рода. Но этих самых особей мужского пола и калачом не заманишь поспособствовать продолжению рода, если внешний вид женщины далек от принятых на сегодняшний день стандартов красоты. Ну и приходится нам, несчастным женщинам, дабы обрести личное счастье, меняться в угоду тому или иному веянию времени.

Сейчас «толстушки» находятся в загоне, а вот «худышкам» оказывается явное предпочтение. Но как бы полные женщины ни злословили по поводу стройности, умалить преимущества последней им не удастся. Уж как эти «пампушки» только ни ругают «худышек», какие только метафоры и сравнения ни слетают с их уст: уж и тоща-то она, как вобла, и нет в ней ничего привлекательного – кожа да кости, и плоская-то она, словно доска.

Подобных выражений можно услышать множество, но такие выпады не стоит принимать близко к сердцу: вы-то знаете, что вы стройны, привлекательны, прекрасно выглядите, а ваша стройность только молодит вас, поэтому радуйтесь, что вам не надо заботиться о сбрасывании лишнего веса и есть вы можете все, что угодно. Ну разве это не чудесно?

А эти толстухи капают ядом в ваш адрес только потому, что их разъедает зависть. Конечно, разве могут они надеть мини-юбку, при таких-то бедрах? Куда там – только балачоны на них будут смотреться прилично, скрывая всю их необъятную телесную сущность.

А что, собственно, следует считать худобой? Критерии у всех разнятся. Кто-то считает худобу идеалом состояния тела, кто-то находит, что худоба – признак нездоровья.

Почему вообще люди бывают толстые и худые? От чего это зависит? Основопологающим фактором является генетическая предрасположенность. Если, скажем, вся ваша родня отличается избыточной массой тела, то – деваться некуда – быть пампушкой вам уготовано судьбой. Единственное, что в ваших силах – это с помощью физических упражнений укрепить мышцы и придать вашим телесам приятные для глаза очертания женского тела, а не напоминать своим могучим торсом бесформенную глыбу.

Помимо этого основополагающего фактора, есть еще множество других. Мы уже упоминали в этой книге о таком важном процессе, протекающем в человеческом организме, как обмен веществ. При замедленном обмене веществ человек толстеет, а при слишком быстром – худеет, так как калории сжигаются, не успев как следует усвоиться организмом. А если с вашим обменом веществ все в порядке, он протекает нормально, то ни избыточный вес, ни чрезмерная худоба вам не угрожают, только не способствуйте сами появлению того или иного отклонения.

Итак, вы – сама стройность. То ли вы просто следите за своей фигурой, то ли Бог облегчил вам жизнь, создав стройной, то ли вашей худобе поспособствовали какие-либо другие причины – это не суть важно. Главное – вы не бегаєте в поисках новых диет и средств для сжигания жира и вам не понять тех несчастных, которые с возделением глядят на высококалорийную пищу, не смея к ней притронуться. Вот вам одно из преимуществ худобы. Вы можете, не ограничивая себя ничем, есть все, что только заблагорассудится, и не переживать по поводу лишних калорий. Только из-за одного этого стоит возблагодарить Господа Бога.

Преимущества худобы очевидны: вы занимаете гораздо меньше места, вследствие чего вам легче двигаться в переполненном транспорте; короче, вы более мобильны, чем толстые тетки.

Кроме того, у вас нет ограничений в выборе одежды. Вы можете носить практически все: и длинное и короткое, и узкое и широкое, но это, конечно, при условии, что ваша фигура не имеет серьезных изъянов.

Однако некоторые страдалицы недовольны и своей стройностью: им хочется, чтобы их тело приобрело приятную округлость и формы стали более пышными. Конечно, им хочется подобных изменений для привлечения внимания противоположного пола. Что в этом случае мы можем вам посоветовать?

Занимайтесь физкультурой и, возможно, через некоторое время вы добьетесь желаемого. К сожалению, некоторые решают, что придать своим формам желаемый вид можно с помощью обильного питания и малоподвижного образа жизни, то есть после сытного обеда нужно вздремнуть и не забыть поужинать буквально перед отходом ко сну, причем ужин по своей калорийности и обильности не должен уступать обеду или завтраку. Таким способом вы наберете вес, но желаемой округлости форм не приобретете. Мы думаем, что такой результат вас ни в коем случае не устроит.

...В народе считается, что полный человек и здоровый человек – понятия тождественные. Но, к сожалению, такое утверждение очень далеко от истины; скорее, более здоровым нужно считать стройного (но не худого – крайностей нужно избегать!) человека. Почему же именно такое сложение является признаком здоровья?

Оказывается, лишний вес сам по себе (если он, конечно, не является следствием какого-либо заболевания, а только результатом неумеренности в еде и малоподвижного образа жизни), приводит в конечном итоге к появлению целого букета заболеваний. На первом месте в этом печальном перечне стоят заболевания сердечно-сосудистой системы, ведущие ко всевозможным инфарктам, инсультам и атеросклерозам.

Кроме того, ногам достаточно тяжело переносить с места на место малоподъемную тушу, и они начинают протестовать, проявляя свой характер отеками, болями в суставах и тому подобными неприятными симптомами. Если же владелец ног не хочет внимать их протестам, то они могут запросто выкинуть что-нибудь похлеще, например, варикозное расширение вен. А это уже серьезное заболевание.

...Поговорим немного подробнее о том, какие женщины нравятся мужчинам. Несмотря на то что один из главных аргументов в пользу полноты – симпатия многих мужчин именно к пышнотелым женщинам, все мы прекрасно знаем, что стройных, худеньких женщин любят ничуть не меньше.

Мнение противоположного пола – дело далеко не последнее, но учтите, что, меняя фигуру в том или ином направлении, вы делаете это прежде всего для себя, поэтому, прежде чем принимать решение, подумайте: а какой, собственно, вы видите себя в идеале?

Сейчас в моде именно стройные женщины, но угнаться за модой тяжело. На наш взгляд, лучше всего сохранить свою индивидуальность – независимо от веяний моды. Ведь за этой капризной дамой поспеть практически невозможно: то худые на гребне волны, то полные. Как же быть в этой ситуации, ведь не станешь же постоянно то на диету садиться, то раскармливать себя, чтобы соответствовать мировым стандартам.

Если говорить о еще одном возможном способе скорректировать фигуру – пластической хирургии, то тут прежде всего нужно, конечно, сказать о том, что это удовольствие достаточно дорогое; к тому же человеческий организм не из железа сделан, и подвергать себя таким нагрузкам просто опасно.

В общем, подводя итог нашему разговору о преимуществах полноты и худобы, скажем так: и то и другое хорошо, если в меру, а крайностей в весовом отношении нужно избегать. Оставайтесь самими собой и любите себя такими, какие вы есть, со всеми своими недостатками и достоинствами.

Несколько типов фигур. К какому относится ваша?

Чтобы определить, какое количество калорий необходимо вашему организму ежедневно, вам нужно определить свой тип фигуры. Знание своего типа поможет также при переходе на диетическое оздоровительное питание и, бесспорно, в занятиях спортом, корректирующих недостатки фигуры. Мы расскажем вам, как можно выяснить свою принадлежность к той или иной «весовой категории», и соотнести традиционные и ваши собственные результаты.

Известно, что люди делятся на три типа телосложения: астеники, нормостеники, гиперстеники. Астеники – ну очень худые люди: длинные и тонкие руки и ноги, худенькая шея, кость легкая, плечи узкие, а грудная клетка длинная и плоская. Мышцы развиты довольно слабо, и худощавость бросается в глаза. Определить, к какому типу фигуры относится ваша, вы можете, измерив окружность запястья: у астеников он равен 16 сантиметрам и меньше.

У женщин гиперстенического телосложения поперечные размеры тела намного шире, чем у астеников и даже у нормостеников. Кость у них широкая и тяжелая, плечи объемные, грудная клетка широкая и короткая. Окружность запястья у гиперстеников равна 18,5 сантиметра и более.

Нормостеники имеют окружность запястья от 16 до 18,5 сантиметра. Окружность их грудной клетки обычно равняется половине роста плюс 2–4 сантиметра; окружность талии: рост минус 100; окружность бедер больше окружности талии примерно на 30 сантиметров.

В идеале у женщины должны быть правильная осанка, высоко поднятая голова, покатые (в меру) неширокие плечи, высокая грудь, плоский живот, стройные бедра и красивые ноги. Если у женщины крупная кость и если женщина не обладает вышеперечисленными физическими достоинствами, ей не нужно отчаиваться.

Красивая осанка и грациозность движений, которые можно приобрести благодаря занятиям спортом и правильному питанию, сведут на нет все огорчения от ширококостности, если таковые раньше были. Главным же условием красоты остается любовь к себе как к неповторимому созданию Природы. Женщину любят тогда, когда она сама себя любит и уверена в себе – это давно известно. В случае недостающей уверенности необходимо общее оздоровление организма, о чем мы рассказываем в нашей книге.

Традиционные объемы тела зависят также от роста женщины. Если так получилось, что ваш рост оказался ниже 160 сантиметров, масса тела должна быть меньше нормальной на 10–15 %. Высокой худощавой тонкокостной женщине не мешает немного прибавить в весе, даже если она идеально «проходит» по традиционным таблицам определения нормального веса. Зная свою норму, каждая женщина с успехом может понять, к чему или от чего ей следует стремиться. А теперь мы предлагаем вам простые вычисления, с помощью которых вы сможете определить свой вес (его желательное цифровое выражение).

1. Индекс Кетле, согласно которому масса тонкокостной женщины должна составлять 315–335 граммов на каждый сантиметр роста; нормокостной 340–360 граммов; ширококостной 365–385 граммов.

2. Свой вес (не утаивайте ни грамма) поделите на свой рост в математическом квадрате (выразите рост в метрах). В результате вы получаете коэффициент массы тела, помогающий диетологам назначить необходимое правильное питание. Ну, а вы сами себе назначите все, что нужно, если не отложите книгу в нижний ящик стола, спасовав перед грядущими трудами. Итак, если полученный коэффициент не превышает 20–25, у вас все хорошо (пока), но над питанием все-же чуть поработайте.

Например, если ваш рост – 167 см, а весите вы 58 кг, то коэффициент будет 58: $(1,67 \times 1,67) = 20,8$.

Если ваша цифра превышает 25, то вы набрали лишний вес, займитесь собой, начиная с сегодняшнего дня. Полученная цифра превысила 30 – у вас начинается ожирение. Очень жаль писать об этом, потому что наше перечисление несколько напоминает тест, только грустный, к сожалению. Но все в ваших руках, и только в ваших, поверьте. Чем скорее вы начнете действовать, тем быстрее ваш организм пойдет на поправку и вы начнете чувствовать себя лучше. Желаем вам удачи!

Нужное впечатление, или как с помощью одежды скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства фигуры

Идеальных людей на свете не бывает. Недаром герой небезызвестного фильма философски заметил, что «у каждого свои недостатки». Это действительно так. Но, к сожалению, наряду с настоящими недостатками существуют и мнимые, придуманные нами самими. Ведь ни для кого не секрет, что только редкие человеческие индивидуумы довольны своей внешностью.

Опять же, между удовлетворенностью своим внешним видом и патологическим самолюбованием («нарциссизмом») грань очень и очень тонкая, и в любой момент она может попросту исчезнуть. Поэтому в отношении к себе, любимому и неповторимому, лучше всего придерживаться золотой середины, так как излишняя уверенность в своей привлекательности может поставить вас в неловкое положение, ведь окружающие могут иметь другое мнение по поводу вашей внешности. Да и, как правило, для самих себя мы судьи не объективные, а крайне пристрастные.

Эта мания величия, что иногда в народе именуют полным отсутствием комплексов, как нельзя лучше проявляется в выборе одежды. Удивительно, но даже сейчас, когда мода стала очень разнообразной и менее категоричной, когда мирно сосуществуют совершенно взаимоисключающие стили и направления, многие толстушки упорно втискивают свои обширные тела в мини-юбки и платья-стрейч, хотя можно следовать моде и быть суперстильной женщиной, не выставляя на всеобщее обозрение свои жировые запасы.

Чрезмерное же критиканство в свой адрес тоже не сулит ничего хорошего. Занимаясь самоуничижением и самобичеванием, вы не только не исправите те недостатки, которые мешают вам жить, но и приобретете кучу новых – например занудство. Поверьте, занудство и вечное недовольство всем и вся, не исключая и себя, куда худший недостаток, нежели слишком широкие бедра или короткая шея. Самое интересное, что такое недовольство собой, закомплексованность порой совершенно беспочвенны, но доказать это «счастливому» обладателю тех или иных комплексов практически невозможно.

В принципе, комплексы есть практически у каждого человека и, к сожалению, не всегда можно преодолеть их самостоятельно. Если ваша закомплексованность зашла слишком далеко, то помочь вам сможет только специалист.

Если недостатки вашей фигуры приводят вас в отчаяние и жить с ними совершенно неумоготу, то постарайтесь изменить себя. От недостатков в телосложении можно избавиться – с трудом, конечно, но все-таки шанс есть. Вместо того чтобы орошать слезами подушку по ночам и жаловаться на судьбу, которая обделила вас, не предоставив вам на блюдечке с голубой каемочкой длинные стройные ноги, лебединую шею, осиную талию и тому подобные составляющие женской привлекательности, бегите на стадион или в тренажерный зал, садитесь на диету – в общем, немедленно займитесь совершенствованием своей оболочки, которую выделил вам в пожизненное пользование Господь Бог. Чем скорее вы вступите на путь совершенствования, тем скорее добьетесь результата и обретете покой и счастье, уверенность в себе.

Если же недостатки ваши не поддаются исправлению с помощью физических нагрузок, диет и т. п., но при этом они не настолько велики и ужасны, чтобы прибегать к оперативному вмешательству, то вам остается одно – одеваться сообразно своему типу фигуры.

Существует множество абсолютно невинных женских хитростей, которые способны полностью скрыть ваши недостатки или настолько приглушить их, что окружающим и в голову не придет выискивать какие-либо изъяны. Главное – не просто быть уверенной в себе, а излучать флюиды уверенности на окружающих вас людей, ведь всем известно, что

окружающие будут видеть вас именно такой, какой вы видите себя сами. Поэтому забудьте о своих недостатках и вспомните о достоинствах – их у вас куда больше. Возлюбите себя, а ближние в свою очередь возлюбят вас.

В конце концов, кто тот третейский судья, который решает за нас, какой на сегодняшний день рост предпочтительнее или какая форма груди войдет в моду в этом сезоне? Этим судьей является то самое пресловутое общественное мнение, которое навязывает нам свой вкус и свое мнение. Иногда бывает так, что вашим недостаткам смертной завистью завидуют другие, у которых вы видите одни только достоинства. Все в мире относительно, не забывайте об этом.

Но в этой главе мы не ставили перед собой цели научить вас любить себя и превращать свои недостатки в достоинства – отнюдь. Наша задача заключается в том, чтобы посоветовать вам, каких принципов при выборе и покупке одежды вы должны придерживаться, чтобы недостатки ваши не казались столь заметными.

Всегда вызывали восхищение окружающих высокие статные женщины, но если еще 100–150 лет назад высокой называлась женщина, рост которой приближался к 167–170 сантиметрам, то в наше время пределов для совершенства нет. Женщины так называемого «баскетбольного» роста (180 сантиметров и выше) на наших улицах не редкость. В прошлом веке такая высоченная дама вызывала бы недоумение, ну а сейчас, если Бог наградил тебя гулливерским ростом – прямая дорога тебе, милочка, на подиум. Но, к сожалению, подиумов в мире не так уж и много, и на всех длинноногих их не хватит. А в обычной жизни такой рост вызывает разные мнения. Нравятся или не нравятся вам высокие женщины – это проблемы личного плана, на вкус и цвет, как говорится, образца нет. Но согласитесь, что и суперуверенной в себе девушке неприятно то и дело слышать в свой адрес – «каланча». Тут любой засомневается в преимуществах своего высокого роста.

Так вот, если вы горите желанием во что бы то ни стало зрительно уменьшить свой «баскетбольный» рост, то мы можем посоветовать вам следующее: старайтесь носить брюки и блузки контрастных цветов (конечно, это правило распространяется не только на брюки и блузки), избегайте тканей с продольными полосами и узких, приталенных платьев. Кроме того, удлиненные глубокие V-образные вырезы не для вас.

В идеале вы должны носить широкие юбки или юбки со складками. Желательно, чтобы платья, которые вы носите, были отрезными по талии, можно подчеркнуть талию поясом. И пожалуйста, при покупке той или иной вещи учитывайте расцветку ткани, из которой она сшита. Самым оптимальным вариантом для вас будут ткани в клетку или горизонтальную полоску, а также ткани с рисунком, равномерно заполняющим фон.

Наряду с мирно ходящими по улицам наших городов «останкинскими башнями», встречаются и их антиподы – женщины маленького роста. Естественно, что и им ничто человеческое не чуждо – им вовсе не хочется, чтобы эти «дылды» их затмевали, они тоже хотят быть заметными и привлекательными. Что же делать в этом случае?

Итак, если вы страдаете от своего небольшого роста, то и в этом случае правильно подобранный наряд может зрительно «вытянуть» вашу фигуру и вы перестанете, наконец, чувствовать себя Дюймовочкой в стране великанов.

Так уж вышло, что ваш рост далек от отметки 168–170 сантиметров, а вам несмотря ни на что хочется казаться высокой. Чтобы казаться выше, носите одноцветные брюки и блузки. Узкие брюки и длинные прямые юбки (но только однотонные) не только подчеркнут вашу стройность, но и зрительно увеличат ваш рост. Вашему зрительному «росту» как нельзя лучше поспособствуют ткани с продольными полосами.

Рост запрограммирован природой и ничего нельзя с этим поделать, хотя время от времени появляются сообщения о методиках, увеличивающих рост, «вытягивающих» коротышек. Но, как правило, речь идет о нескольких сантиметрах. На большее рассчитывать не

приходится. Придется смириться, но вовсе не отчаиваться – тем более, что с помощью наших советов и рекомендаций вы наверняка избавитесь от комплексов по поводу своего «существенного» недостатка.

Но, к сожалению, не только рост доставляет нам массу проблем. Женщине только дай повод покопаться в себе – и она тут же, как факир из цилиндра, вытащит на свет божий целую гирлянду недостатков, отравляющих ей жизнь.

Ноги – вот еще один источник бедствий для женщин и визуального наслаждения для мужчин. Страдают женщины, конечно, только в том случае, если форма или длина нижних конечностей оставляют желать лучшего. Когда же ноги в порядке: достаточно стройны, не слишком коротки и самое главное – прямые, в этом случае они являются предметом гордости женщины, но не всегда природа заботится о нас, поэтому приходится заботиться о себе самим.

Так вот, если ноги ваши не слишком прямые, то отчаиваться не стоит – даже такой существенный изъян можно с успехом замаскировать, достаточно лишь носить длинные юбки и широкие брюки. Конечно, хочется иногда сменить имидж, не ходить же в самом деле ежедневно в юбках до пят.

Как раз для такого случая мы припасли еще одну небольшую хитрость: при не особенно прямых ногах никогда не носите юбки длиной до колена и на 5–7 сантиметров ниже, а также до середины икры – это только подчеркнет ваш недостаток, зато короткие юбки (на 10–12 сантиметров выше колена) или юбки длиной до щиколотки вполне приемлемы – правда, при небольшой кривизне. Вам также противопоказаны брюки зауженной формы.

Бывает и так, что, при общей стройности и подтянутости фигуры, ноги оказывают медвежью услугу своей полнотой. В этом случае вам противопоказаны короткие узкие платья и юбки; кроме того, ни в коем случае не носите колготки и чулки ярких, замысловатых расцветок. Вам как нельзя лучше подойдут платья и юбки умеренной длины, несколько расширенные книзу, и однотонные чулки и колготки, но только не белые, так как белый цвет зрительно увеличивает объем, а вам необходимо его скрыть. Что же касается брюк, то ограничений в этом плане нет – и широкие, и узкие брюки помогут вам скрыть упущение природы.

Ну, а уж если ваши колени, что называется, «подкачали», то лучше не искушать судьбу и носить вещи, скрывающие этот дефект.

Ноги могут быть красивой формы, стройными, но недостаточно длинными. Что же делать в этом случае? Ничего особенного делать не надо: носите «мини» – и все будет хорошо. Никогда не надевайте платья с заниженной линией талии. Вам очень пойдут платья прямого покроя, либо расширенные книзу. В общем, фасон должен зрительно уменьшать длину туловища и увеличивать длину ног. Такого эффекта можно добиться и при ношении платьев, отрезных выше линии талии.

Мы рассказали о ногах, а теперь, плавно передвигаясь выше, добрались и до бедер, которые тоже доставляют немало хлопот прекрасной половине человечества. Требования моды к их объему постоянно колеблются: то предпочтение отдается широким бедрам, подчеркнутым осиной талией, то в моду входит стиль «унисекс» – в этом случае бедра должны лишь намекать о себе, причем намек должен быть очень тонким. Угнаться за модой трудно, но еще труднее постоянно соответствовать лидирующему типу фигуры, так как меняются они с завидным постоянством. Поэтому придавайте своей фигуре желаемые формы с помощью одежды.

При чрезмерно широких бедрах не носите обтягивающих юбок и платьев, также не рекомендуются и приталенные платья. Наиболее подходящими для вас будут вещи свободного, полуприталенного или прямого покроя. Хорошо сумеет замаскировать «крутые» бедра вертикальная отделка по всей длине платья или просто вертикальные полосы. Избегайте всего того, что лишний раз подчеркнет ваши пышные формы.

Во все времена женщины стремились обладать «осиной» талией. Раньше с этой задачей легко справлялся корсет, а теперь такие попытки ни к чему, просто при выборе фасона одежды учитывайте следующее: при не слишком тонкой талии носите джемпера и блузки навыпуск. Не подчеркивайте талию поясами и ремнями. Вам подойдут платья и костюмы прямого покроя или полуприталенные.

Некоторые женщины недовольны размерами своей груди: одним она кажется слишком маленькой, другим – слишком большой. И те и другие стремятся всячески скрыть и эти, по их мнению ужасные, недостатки. Да, пластические хирурги в этой области никогда не останутся без работы. Но подумайте, стоит ли ложиться под нож, чтобы изменить форму и размер груди, не проще ли прислушаться к нашим советам.

В любом случае, если вы хотите зрительно уменьшить свою грудь, то старайтесь носить вещи навыпуск. Для этих целей также хороши вертикальные полосы на одежде. Категорически не рекомендуем вам носить обтягивающие джемпера и водолазки, такой наряд выставит напоказ все ваши достоинства, которых вы почему-то стесняетесь.

Тем же страдалицам, которые, наоборот, хотят придать своей груди недостающий объем, мы посоветуем носить свободные джемпера длиной до талии. Очень хорошими помощниками для вас в этом случае будут горизонтальные полосы на одежде. Кроме того, подплечники, увеличивая линию плеча и придавая им соответствующую форму, также способствуют зрительному обману, цель которого увеличить объем груди. Летом вы можете смело носить короткие топики. Разнообразные блузки с рюшами и жабо на груди помогут вам скрыть ваш недостаток, превратив его в достоинство.

Ну, вот мы добрались и до шеи. Конечно, все женщины мечтают иметь красивую «лебединою шею», но не всем природа преподнесла такой подарок. Расстраиваться и по этому поводу не стоит.

Итак, у вас короткая шея и вам иногда кажется, что она просто отсутствует: голова покоится на плечах, как арбуз на блюде, что приводит вас в жуткую депрессию. Как же преодолеть этот комплекс и сохранить душевное здоровье? Да самым простым способом – выполнять наши рекомендации.

Если вы страдаете оттого, что ваша шея слишком короткая, то никогда не приобретайте вещей с воротниками-стойками, вам противопоказаны водолазки и свитера с круглыми вырезами. Старайтесь не обременять вашу шею всевозможными украшениями и декоративными шарфами – такой нагрузки она не выдержит. Оптически удлинит вашу шею вертикальные полосы.

Некоторые слишком привередливые особы проявляют недовольство и по поводу слишком длинной шеи. Им кажется, что шея такой невероятной длины напоминает не лебединую, а скорее змеиную, а уподобляться гадюке, само собой, никому не хочется. В этом случае избегайте глубоких и узких вырезов, продольных полос на одежде. Горизонтальное расположение рисунка зрительно укоротит вашу шею. Вам подойдут воротники-стойки, отложные воротники, вырезы круглой формы. Не бойтесь носить украшения и декоративные шарфы, чем больше вы навешаете на себя всевозможных бус, колье, ожерелий, тем короче будет казаться ваша шея, но и в этом случае не переусердствуйте и не станьте похожей на рождественскую елку.

Теперь мы хотим поговорить о самой, на наш взгляд, животрепещущей теме во все времена – о моде для полных.

Согласитесь, что довольно нелепо смотрится полная женщина, одетая в платье чересчур яркой и аляпистой расцветки, и все-таки есть любительницы подчеркивать свою полноту тканями с крупным рисунком. Представьте себе картину: идет полная (в меру полная женщина), а на ней нечто невиданное: платье, по всей поверхности которого растут неопознанные цветы величиной с бычью голову, мало того – они ярко-красные. Как вам

кажется, сумеет женщина в таком наряде скрыть свою полноту или хоть несколько умалить ее? Скорее всего, нет. Такой живописный орнамент придаст ее и без того «солидному» телу еще большую «весомость».

Мы надеемся, что вы обладаете вкусом и чувством меры, поэтому такого казуса с вами не произойдет во веки вечные. Всем хочется красиво и модно одеваться – это понятно. Но все же, подбирая себе одежду, оценивайте себя реально, не занижайте требования, чтобы потом не оказаться в нелепом, глупом положении.

Какие же конкретные советы можно дать толстушкам?

Итак, одевайтесь исходя из своих физических данных. При полноте совершенно недопустимы обтягивающие вещи, «мини» и тому подобные молодежные «штучки». Носите вещи свободного покроя, спокойных нейтральных тонов – только таким способом вы сможете зрительно уменьшить свои габариты. Вам совершенно не пойдут юбки в складку, не носите блузки и юбки контрастных цветов. Однотонные вещи будут для вас оптимальным решением проблемы. Никаких горизонтальных полос, рюшек и оборок – строгость, строгость и еще раз строгость.

Неплохо будут на вас смотреться широкие брюки или брючные костюмы свободного покроя. В общем и целом носите то, в чем вы себя комфортно чувствуете.

Мы искренне надеемся, что наши советы и рекомендации помогут вам если и не избавиться от мучающих вас комплексов, то хотя бы приобрести чуть больше уверенности. Вы позабудете, что у вас слишком широкие бедра или слишком маленькая грудь, перестанете ежеминутно мучиться сомнениями по поводу своей внешности – вы просто начнете жить и радоваться жизни. Если мы хоть в минимальной степени поспособствуем такому изменению, то о большем мы и не мечтаем.

Глава II

Что новенького?

У любых перемен есть две стороны – хороший результат, ради которого перемены и затевались, и побочные, негативные явления, которые лучше предусмотреть заранее, чем потом кусать локти, когда будет уже слишком поздно. Давайте вместе посмотрим, какими могут быть последствия изменения внешности и характера, чтобы вы знали заранее, на что рассчитывать.

Изменения в здоровье

В принципе, они могут и не наступить, эти изменения, если говорить о каких-то неприятных моментах. Если вы решите «сесть» на диету, чтобы сильно похудеть, очистить свой организм, избавиться от целлюлита, и у вас имеется какое-либо заболевание желудочно-кишечного тракта, то конечно, вам необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы повышенная кислотность не стала еще выше, а пониженная не понизилась бы до нулевого уровня.

Диета – это замечательно, но, при всей ее общей пользе, она может оказаться вредной именно для вас. Мы говорим не о специальных диетах, лечебных, назначаемых при определенных заболеваниях, а о диетах для общего похудения, которые кому-то могут вместо пользы нанести ущерб.

Если вы начнете очень резко менять свой образ жизни, фигуру, вес, то такое начало может повлечь за собой нежелательные последствия. Решимость начать новую, здоровую жизнь уменьшать не надо, но брать «с места в карьер» категорически нельзя, поскольку стресс для организма остается стрессом даже при положительных целях, и не нужно рисковать. Говорят, что лучшие дозы лекарства – всегда те, которые минимальны, поэтому начинайте потихоньку и с малого, чтобы потом не финишировать с физическим срывом и результатом, намного худшим, чем предыдущее состояние.

Психологически также может стать не просто видеть себя изменившейся. Если женщина с детства была полной и не любила себя, а потом вдруг занялась собой, удачно подобрала комплекс диет, упражнений и водных процедур, и желанный результат не заставил себя ждать, она может испугаться подобных перемен, быстрого превращения «из куколки в бабочку».

Очень возможен сильный психологический срыв, потому что даже очень красивые женщины, давно оставившие позади чисто внешние проблемы, в подростковом возрасте бывшие «гадкими утятами», часто возвращаются в свои комплексы во время неожиданных резких ситуаций и моментально теряются, уходят в себя. Эти воспоминания живут в подсознании, которое надежно хранит неприятные тайны и услужливо предлагает их в момент какого-то беспокойства.

К сожалению, есть случаи, когда женщина боится видеть себя в зеркале похорошевшей, стряхнувшей со своих плеч все заботы и распрямившейся. Она видит красивое отражение, но настолько непривычное, что оно пугает. Ведь теперь не нужно комплексовать, быть неуверенной, ходить очи долу, удивляться вниманию мужчин и не верить в их искренний интерес к ее личности, то есть полностью перестроиться, привыкнуть к себе как к привлекательной женщине. Да и некоторые подруги начнут смотреть недоброжелательно, видя в вас уже не верного друга, а соперницу. К этой новой роли привыкнуть нелегко. Поэтому женщина, сбросившая с себя скорлупу «некрасивости», боится той новой жизни, которая уже находится перед ней. Но если она твердо решила избавиться от своих физических недостатков, то должна учитывать те психологические трудности, с которыми она может столкнуться. Это, конечно, касается очень крутых перемен, когда были серьезные недостатки и женщина страдала от них много лет.

Чисто внешний аспект также может огорчить при слишком интенсивном подходе к самоизменениям: когда тело резко худеет, освободившаяся от большого объема жира кожа обвисает и, если она не эластична, остается в таком состоянии навсегда. Помогает в таком случае только оперативное вмешательство, и во избежание операции вам необходимо будет грамотно худеть, если вы задались именно этой целью.

Слишком резкий переход на диетическое питание, особенно если оно подобрано неправильно, о чем мы уже говорили, может нарушить обмен веществ, который и так нарушен практически у любого взрослого человека. Каждый сегодняшний землянин, дышащий отравленным воздухом и пьющий некачественную воду, ходит по краю между средним здоровьем и серьезным хроническим заболеванием. Поэтому не делайте резких движений на этом краю, дайте возможность своему организму потихоньку, без стрессов, идти к здоровью. «Тише едешь – дальше будешь».

Заранее примиритесь с возможными неудачами в борьбе с физическими недостатками: необходимость в перемене размера одежды, питания, режима может вызвать раздражение. «От привычки – долгая отвычка», даже если «отвычка» ведет к новой, замечательной жизни. Тяжело расставаться с привычным образом жизни, ее устоями.

Например, очень трудно покоряется голодание тем, кто привык часто и плотно кушать. Утром делать нечего, потому что есть нельзя, в обед – свободна, вечером и на ночь та же история, даже если мозг настроен на пользу и необходимость голодания. Но, как говорится, «предупрежден – значит вооружен», поэтому мы желаем вам не бояться грядущих перемен, подготовиться и настроиться на них исключительно положительно. Со временем вы одержите достойную победу над недостатками, отравляющими ваше ежедневное существование.

Если у вас не возникнет ни одна из вышеназванных проблем, остальные изменения в здоровье будут только положительными. Первое: вы давно мечтали избавиться от неприятного недостатка, или комплекса, и вот вы наконец прощаетесь с ним. На смену переживаниям приходят уверенность в себе (читаем – красота, удача, любовь), прежде недостававшие жизненные силы. Приходит здоровье, которое так давно не заглядывало на уютный огонек; вернется жизнерадостность, организм получит силы на борьбу с общей слабостью или определенным недомоганием. Согласитесь, это большой и привлекательный плюс, который можно получить благодаря психологическим и физическим изменениям в жизни.

Общее состояние человеческого организма, особенно женского, напрямую зависит от самого обыкновенного режима дня, который не соблюдается в силу неверия в его пользу. Кажется невозможной перемена привычных суточных биоритмов. Общее оздоровление всего вашего организма просто заставит вас подчиниться нормальным естественным биоритмам, «переход» на которые принесет недостающую энергию и постоянно хорошее настроение.

Исправление недостатков просто вынудит вас перейти на новое питание: оздоровительное, полезное, очищающее. Мы повторимся, перечисляя все полезные моменты, с которыми вы встретитесь, питаясь «вкусной и здоровой пищей»: это «неизвестно» откуда появившаяся энергия, отличное самочувствие, изменившийся взгляд на надоевшую жизнь. Знаете, вы начнете «передвигать ноги» уже с совсем другим эмоциональным настроением.

Вы увидите, что питаться полезно – совсем недорого, плюс ко всему – очень легко, не нужно готовить какие-то особые блюда. Вы вспомните простейшие рецепты, несложные по приготовлению, но способные подарить прекрасные вкусовые ощущения.

Единственное, что от вас потребуется, – это заставить себя сесть за стол и проштудировать книгу о вегетарианстве, если вы примете решение примкнуть к мировому сообществу «веганов», точно рассчитать свой вес и количество калорий, которое вы должны получать ежедневно. После того как вы узнаете минимальную цифру, посмотрите, какие продукты могут помочь вам «набрать» эти цифры (именно полезные) и какие блюда можно приготовить из этих продуктов.

Составляйте свое меню на неделю вперед, чтобы питаться разнообразно, заранее зная, что и как вы будете готовить, потому что вкусная цветная капуста и баклажаны могут смертельно надоесть через три дня, если готовить их одинаково каждый день.

Здоровая пища, вкусно приготовленная, в сочетании с оздоровительными днями, постепенно выведет из вашего организма все вредные многолетние отложения, и у вас появятся силы, которых так не хватает на самые необходимые дела. Организм перестанет тратить свою драгоценную энергию на попытку усвоения ядов, борьбу с ними и отдаст ее вам, что и должен делать здоровый организм.

Только не ждите быстрых результатов. Вы увидите, что наблюдать и ощущать постепенно возвращающиеся здоровье и красоту даже приятнее, чем вернуть их сразу (тем более, что это невозможно, если не считать оперативного вмешательства).

Но и в этом случае, когда женщина делает подтяжку на лице, корректирует какие-то проблемные зоны, результат нельзя считать удачным, если в это время кожа у нее желтушного оттенка, язык вечно покрыт белым налетом, волосы плохо лежат, в общем отражают общее внутреннее состояние организма. Неужели трудно просто взять себя в руки раз и навсегда и хорошо потрудиться на благо отечества, то есть, родного организма?

Ведь мы привыкли относиться к нему, как к мусорному баку во дворе, только осколки стекла в него не выкидываем, а когда он болеет, наказываем его огромным и разнообразным количеством лекарств и в раздражении (или страхе) ждем немедленной благодарности. Обратитесь к народным традиционным кушаньям, использовав древние знания и открытия сегодняшней науки, и вы вернете своему измученному телу здоровье. Потому что никакие упражнения и процедуры не помогут телу, которое медленно травит его хозяйка.

Если вы скажете, что вам всегда помогали лекарства, которые вы принимали, мы ответим вам, что вы могли бы их вообще не принимать, если бы питались правильно и вели размеренный образ жизни. Лекарства помогают на первых порах, когда организм только начинает терять защитную силу. Хорошо, если вы находитесь на начальном этапе потери сил. В любом случае не забудьте совместить всю вашу борьбу с какими-либо проблемами с правильным питанием. Будьте здоровы!

Изменения во внешности и психологии

Многие женщины и морально, и физически страдают от лишнего веса. Сейчас существует масса всевозможных диет, комплексов упражнений, открываются все новые и новые тренажерные залы, с экранов телевизоров не сходит реклама сжигателей жира и прочих средств для похудения. Кроме того, те пресловутые мировые стандарты, которые навязываются нам средствами массовой информации, просто не дают спокойно спать женщинам, хоть в малейшей степени не соответствующим этим самым стандартам.

Сбросить лишний вес – это, конечно, замечательно, но если у вас генетическая предрасположенность к полноте – следствие функциональных нарушений в организме, то вам придется смириться. Что на самом деле не так уж ужасно, ведь в некоторых случаях полнота не мешает, а иногда даже подчеркивает красоту.

Но есть и фанатично настроенные женщины: они стремятся похудеть любым путем, не жалея ни средств, ни сил, ни времени и не задумываясь о последствиях резкого похудения. В любом случае, прежде чем решиться на такой шаг, вам необходимо обратиться ко врачу. Только специалист может сказать, позволяет ли состояние вашего здоровья сделать такой решительный шаг и не бесполезны ли будут все ваши усилия на пути к совершенству.

Если же врач выносит положительный вердикт, то начинать новую жизнь можно не с очередного понедельника, а сейчас, сию минуту, незамедлительно. Забудьте про поздний обильный ужин, про бесцельные «валяния» на диване, забудьте про вкусную, но нездоровую пищу, станьте сторонницей правильного питания, как можно больше двигайтесь.

Особенно на первых порах вам, привыкшей вести размеренный образ жизни и постоянно балующей себя чем-нибудь вкусеньким, будет ужасно трудно. Вам не раз и не два придет в голову мысль о бессмысленности всех этих мучений: «Да черт с ним, с лишним весом, жила же я до сих пор и жила нормально, не жаловалась, так зачем мучить себя, лишать удовольствий ради призрачного похудения. Все равно идеал недостижим, да и становиться фотомodelью я не собираюсь. Так не бросить ли все это?»

Но как только вы увидите первые результаты – уменьшившиеся на 1,5–2 сантиметра талию и бедра, почувствуете себя бодрой и подтянутой, – подобные мысли моментально вылетят из головы. Теперь вас охватит азарт и вы с еще большим усердием и рвением будете выполнять предписания тренера и морить свой желудок голодом, а в лучшем случае – совершенно безвкусной и неудобоваримой пищей. Но чего ни сделаешь ради красоты, на какие жертвы ни пойдешь, чем только ни поступишься ради придания своим телесам идеальных или почти идеальных форм.

Вся наша книга посвящена мировым стандартам и тому, какими способами можно к этим самым стандартам приблизиться. Представим, что, прочитав ее, вы уже выбрали какой-то способ и благополучно достигли цели – мировых стандартов.

...Итак, все этапы борьбы с лишним весом пройдены. Теперь вы не можете сидеть на месте – настолько привыкли быть в движении, физические нагрузки доставляют вам ни с чем не сравнимое наслаждение; на жирную, острую, сладкую пищу вы не можете смотреть без отвращения, с аппетитом покончено навсегда. В общем, все то, что никак не соответствует вашему пониманию здорового образа жизни, вызывает у вас чувство резкой антипатии. Вы стали настоящим «худоголиком». Но суть не в этом.

Свершилось главное – лишние килограммы сброшены и вы, наконец, почувствовали себя не тумбой и слонихой, а изящной женщиной, не лишенной привлекательности. Все ваши знакомые, встречая вас, широко открывают глаза от удивления, думая, что вы – это не вы, а обман зрения.

Мы не будем уточнять, каким именно способом вы добились столь потрясающего результата – в нашей книге достаточно написано об этом. В этом разделе мы хотим поговорить о том, какие психологические последствия влечет за собой кардинальное изменение фигуры.

Сразу оговоримся: лишний вес не только не эстетичен, но вреден для здоровья – это всем известно и особых доказательств не требует. Но бывает, что полнота (не чрезмерная, конечно) красит, а не уродует, и вы, резко похудев, можете пожалеть об этом, так как потеряете шарм, очарование и собственную индивидуальность.

Но допустим, что вас это ничуть не пугает, и, несмотря ни на что, вы все-таки твердо решили похудеть и всеми правдами и неправдами добились желаемого результата. Приготовьтесь к тому, что теперь весь ваш гардероб придется менять, так как он не только по размеру вам не подойдет, но, возможно, и по стилю тоже. Конечно, и стройная женщина может иногда позволить себе надеть так называемые «балахонные» вещи, но теперь вы вполне можете, упиваясь собственным почти идеальным телосложением, носить мини-юбки и платья-стрейч, которые некоторое время назад для вас были совершенно неприемлемы.

Однако носить подобные вещи тоже нужно уметь, так как они подчеркивают фигуру, все ее выступы и впадины, а вы на протяжении многих лет привыкли прятать свое тело под мешковатыми одеяниями, так что такой кардинальный переход на иную форму одежды может вызвать некоторые психологические трудности. Попросту вы, несмотря даже на свое преобразование, не рискнете надеть что-либо более откровенное, чем то, что вы носили будучи пышкой.

Как же справиться с этой проблемой? Многие толстушки, тщетно пытающиеся похудеть, скажут с сарказмом: «Нам бы ваши проблемы». Но на самом деле эта проблема достаточно серьезная. В конце концов, для чего же вы, собственно, худели, как не для того, чтобы иметь возможность носить любую одежду.

А теперь, когда, наконец, долгожданное событие произошло, вы чувствуете дискомфорт, надевая то платье, о котором давно мечтали. Вся радость от нового облика сразу улетучивается. Вы потратили столько сил, времени, а все бесполезно – вы до сих пор подсознательно ощущаете себя толстушкой и не в состоянии перейти этот психологический барьер.

Вы можете махнуть на все рукой и вновь тешить свою изголодавшуюся плоть тортами, булками, пирожками и прочими яствами, в которых вы так долго себе отказывали. Результат не замедлит сказаться – вы снова наберете утраченные в непосильной борьбе с лишним весом килограммы и будете опять чувствовать себя комфортно в привычных блузонах, широких брюках и юбках.

Но стоило ли так мучиться, отказывать себе в удовольствии съесть порцию мороженого или жареную картошечку, делать упражнения по утрам и вечерам, посещать тренажерные залы (кстати говоря, посещения эти отнюдь недешевы) и подвергать свои тела прочим экзекуциям и все ради того, чтобы, добившись заветной цели, разочароваться и, безжалостно отправив все свои достижения коту под хвост, приняться за старое – к себе такой, видите ли, вы привыкли, а новый образ вам, оказывается, не подходит.

Но нам кажется, что лучше привыкнуть к своему новому образу и полюбить себя такой, какая вы стали теперь. В конце концов, любили же вы себя и в то время, когда ваша туша вызывала у окружающих или откровенный смех, или откровенное сожаление. Так неужели теперь, приблизившись к совершенству, вы не сможете относиться к себе с прежней симпатией!

Если действительно ваша фигура приблизилась к так называемым мировым стандартам, то, на наш взгляд, нет ничего предосудительного в том, что вы будете носить одежду, подчеркивающую вашу женскую привлекательность.

Посмотрите на себя в зеркало: ваши усилия сами по себе уже заслуживают уважения и восхищения, а то, что вы, преодолевая все трудности, достигли желаемого результата, – просто замечательно. Уже за одно это можно возлюбить себя.

Наконец-то вы перестанете бояться насмешек со стороны окружающих, а со стороны противоположного пола будет нескончаемым потоком литься симпатия – разве это не замечательно? Уверенность в себе станет вашей постоянной спутницей, вы больше не будете чувствовать себя неловкой и неуклюжей, лишенной женственности и грации. Выражение «слон в посудной лавке» к вам больше не имеет никакого отношения.

Идти по жизни с гордо поднятой головой, ловить на себе восхищенные взгляды – разве не к этому вы стремились? Так сумейте же воспользоваться своим новым обликом, извлеките из случившейся с вами метаморфозы наибольшую пользу и получайте удовольствие от жизни – вы это заработали своим усердным трудом.

Конечно, знать, что твоя фигура отвечает мировым стандартам, – хорошо, но все же мы хотим предостеречь вас. Как бы сильно ни было ваше желание избавиться от лишнего веса, учитывайте, пожалуйста, следующее.

Во-первых, худеть желательно в том возрасте, когда кожа достаточно упруга и эластична, а иначе при резком похудении она может просто обвиснуть и, чтобы избавиться от этого недостатка, вам придется делать подтяжку кожи, так как никакие упражнения не смогут дать нужного результата, а оперативное вмешательство – вещь достаточно серьезная. Кто знает, как ваш организм перенесет подобное испытание, – лучше все-таки не рисковать.

Но даже при достаточной эластичности кожи при резком сбросе веса могут появиться растяжки. Это, конечно, не смертельно, но, к сожалению, и неизлечимо, придется вам смириться с таким недостатком.

Кроме того, если уж вы твердо решили похудеть и добились своего, не расслабляйтесь и продолжайте так же усердно заниматься спортом, ведите здоровый образ жизни и употребляйте в пищу только продукты с минимальным содержанием калорий.

Казалось бы, все это понятные вещи и нет необходимости специально говорить об этом, но, как это ни печально, часто бывает так: женщины всеми правдами и неправдами сбрасывают 15–20 килограммов веса, а когда результат достигнут, они считают, что идеальные формы дарованы им на всю оставшуюся жизнь и теперь-то можно «оторваться» на все сто: есть «запретные плоды», отдохнуть от спорта и так далее.

А потом эти дамы бывают страшно удивлены тем, что через некоторое время они начинают бить все рекорды по набору веса. А ничего удивительного в этом нет. Хочешь быть красивой и стройной – жертвуй мирскими удовольствиями. Чревоугодие и лень должны кануть в лету, если вы всерьез решили заняться собой. В конце концов, внушите себе мысль о том, что здоровье и прекрасный внешний вид дороже, нежели кусок самого вкусного торта.

Мало того, в случае неудачи эти горе-похудальщицы обвиняют кого угодно, только не себя.

Как ни сложно похудеть, но адаптироваться в случае удачного исхода еще сложнее. Поэтому, прежде чем приступать к задуманному, представьте, какие преимущества дает вам полнота, что даст новый облик и, соответственно, что для вас предпочтительнее. Если вы всерьез решили подвергнуть свой «истощенный» лишним весом и лишними калориями организм подобному испытанию, подумайте: сможете ли вы привыкнуть к себе новой, стройной и красивой? Не вызовет ли ваш новый образ трудностей психологического свойства, и сможете ли вы удержаться от всевозможных искусов, остаться на той высоте, которую вы с таким трудом достигли?

Худеть вам или не худеть – это дело сугубо личное. Все зависит от того, насколько комфортно вы чувствуете себя в том или ином образе. Главное – чтобы вашему здоровью не вредила ни излишняя полнота, ни худоба. А если вы по-настоящему счастливы, то какая

разница, какой вы носите размер и какие прозвища выдумывают для вас ваши завистливые соседи. Ощущение счастья и любви к себе будет украшать вас и внушать подобные чувства всем людям, с которыми вы общаетесь.

А вот заниматься спортом, в разумных, конечно, пределах, можно и нужно и не только для того, чтобы похудеть. Однако любое занятие – будь то игра на балалайке или занятие шейпингом – принесет результат только в том случае, если подобное времяпрепровождение вам нравится и доставляет удовольствие.

Из всего вышесказанного можно сделать простой вывод: любите себя, независимо ни от чего, наслаждайтесь жизнью, будьте счастливы и все у вас будет хорошо. Но если уж ваша фигура вам не нравится и вы собрались ее изменить, то будьте готовы, что за произошедшими изменениями нужно будет очень ревностно следить.

Изменения в рационе питания

Мир остается практически неизменным на протяжении многих тысячелетий. Изменяется, конечно же, антураж, который является следствием прогресса цивилизации, но суть вещей и сами люди все те же. И сейчас возникают проблемы, над решением которых человечество билось тысячелетия; люди с такой же наивностью надеются на лучшую жизнь, которая почему-то все никак не хочет наступать. И вот вы решили измениться сами, а не ждать глобальных изменений в человеческой психологии.

Вы преуспели в своем начинании и сумели добиться положительного результата – теперь вы стали такой, какой видели себя в мечтах долгое время. Вы уподобились куску мрамора, от которого отсекали все лишнее и он стал прекрасной скульптурой. Ваша настойчивость и целеустремленность достойны восхищения, но почитать на лаврах не приходится. Можно, конечно, дать себе некоторое послабление, но если вы все же стремитесь сохранить свою фигуру, то теперь вам придется постоянно думать о лишних калориях и о том, как их не допустить в ваш рацион.

Мало того, что лишние калории, которые вы не смогли уничтожить на корню физическими нагрузками, превращаются в лишние граммы и килограммы, они настолько коварны, что принимают вид самых изысканных и пикантных кушаний, перед которыми трудно устоять. Но с искушением нужно бороться.

Прежде всего, выясните для себя насколько быстро вы набираете и сбрасываете вес. Если с этим нет особых проблем, то можно себя изредка побаловать чем-нибудь вкусненьким. Только не забывайте, что после такого расслабления вам придется чуть побольше позаниматься физкультурой, чтобы сжечь лишние калории и не оставить им никакого шанса совершить свое «черное» дело.

Однако учтите, что такое баловство допустимо лишь изредка, если же вы не уверены в своей стойкости, то лучше не рисковать.

Вкусно поесть любят все, еда – одно из величайших наслаждений в жизни. А их (этих самых наслаждений), согласитесь, не так уж много, поэтому далеко не каждый, даже в угоду красоте, сможет обречь себя на низкокалорийную и практически безвкусную пищу. В этот момент о пользе такого питания все забывают. А зря. Не стоит делать из еды культ – человек живет не для того, чтобы есть, а ест именно для того, чтобы жить – и не нужно путать одно с другим.

Вас пригласили на торжество, где, естественно, будет много самых разнообразных яств, и никто не собирается учитывать ваше пристрастие к низкокалорийным продуктам. Действительно, там соберутся нормальные здоровые люди, любящие вкусно поесть, а вы со своими выкрутасами не будете вписываться в столь живописную композицию. Как быть в этом случае: идти или не идти на подобное мероприятие?

Нам кажется, что нет ничего такого, что являлось бы объективной причиной для отказа. Если вы боитесь в течение этого праздника набрать лишний вес, то перед тем, как отправляться на торжество, проведите разгрузочный день. К тому же ваш желудок уже привык получать минимальное количество пищи, поэтому не беспокойтесь, как только он наполнится и вы почувствуете тяжесть, есть вы больше не сможете, даже если очень сильно захотите.

Боязнь поправиться доводит некоторых до того, что они просто начинают морить себя голодом. Однако ваш организм должен получать достаточное количество витаминов и питательных веществ, поэтому, прежде чем составлять «голодное» меню, просчитайте как следует, какие элементы и в каком количестве содержатся в том или ином продукте и сможет

ли определенный набор продуктов поддерживать нормальную жизнедеятельность вашего организма.

Итак, вы наконец похудели и теперь, добившись желаемого результата, наивно думаете, что все трудности преодолены. Придется вас разочаровать: сбросить вес достаточно тяжело, но еще труднее удержать его.

Многие на радостях совершают непростительные ошибки – только сбросив вес, они напрочь забывают о физических упражнениях и сбалансированном питании – такое пренебрежение приводит к возвращению в исходное состояние, и все ваши усилия идут насмарку.

Не надейтесь, что достигнутый вами результат будет неизменным на протяжении всей оставшейся жизни – чудес на свете не бывает. Красота – это, прежде всего, труд, труд тяжелый и постоянный, но, согласитесь, красота и здоровье того стоят.

Вы сели на диету, испытывали на себе всевозможные физические нагрузки – продолжайте вести такой образ жизни и после похудения – вам это не повредит. Конечно, теперь можно не так строго придерживаться диеты и не приседать до умопомрачения, но и килограммами есть высококалорийную пищу и целыми днями валяться на диване тоже не стоит.

Ваш организм уже адаптировался к новому образу жизни, поэтому резкие изменения в питании, режиме дня могут вызвать серьезные последствия. Так например, ваша пищеварительная система уже привыкла к определенному количеству пищи и ее химическому составу, поэтому включать новые компоненты, от которых желудок уже отвык, нужно постепенно и в небольших количествах.

Переедание недопустимо ни в коем случае. Немного углубимся в анатомию. Наш желудок представляет собой полый орган, стенки которого состоят из мышечной ткани, попросту – это самая обычная мышца. А мышца, как всем известно, имеет обыкновение сокращаться. Так вот, когда вы перегружаете свой желудок лишней пищей, мышца растягивается и сохраняет заданный объем на долгое время; когда же количество попадаемой в желудок пищи уменьшается, сокращается в объеме и сама мышца. После того как ваш желудок привык получать определенное количество пищи, вы вдруг решаете взвалить на его хрупкие плечи непосильную задачу, увеличивая привычную порцию в несколько раз (видимо, от избытка чувств по поводу снижения веса). Бедный желудок может не справиться с таким количеством еды и начнет капризничать, а может даже расстроиться от такого неуважительного к нему отношения.

Вы решили похудеть, прежде чем взяться за это, учтите, что такая резкая перемена не может не отразиться на жизнедеятельности всего организма, кроме того, столь кардинальные перемены могут вызвать стресс. Поэтому, прежде чем начать работать над своей фигурой, хорошо подумайте и взвесьте все «за» и «против».

Когда прекратите есть различные мучные изделия, вы как раз и перейдете на новый рацион питания, без которого невозможно хорошо себя чувствовать и, соответственно, выглядеть. Новое питание ни в коем разе не подразумевает поедание сырых свеклоков, тычков и луковок, да еще без хлеба. Поверьте, никакого издевательства! Откройте книгу с рецептами, например, вегетарианскими: какие чудесные кушанья вы там найдете, и, главное, из простых и привычных нам продуктов.

Изменения в рационе питания подразумевают переход к питанию из «здоровых» компонентов и их правильное приготовление. Однажды вечером (или днем) вы сядете и рассчитаете свой вес, которого вы должны придерживаться сегодня, завтра и так далее. Не смотрите на цифры, которые при вашем росте повышаются по мере увеличения возраста, оставайтесь в том весе, который вы приобрели именно сегодня.

Затем рассчитайте ежедневное количество калорий, которыми вы должны насыщать свой организм. Это число зависит от характера труда, режима, роста, возраста, и ни в коем случае – от индивидуальных вкусовых пристрастий, напоминаем не лишний раз.

Вы смотрите: что я должна съесть завтра за весь день и какие продукты мне необходимо использовать, что вкупе они «поставили» мне все жизненно необходимые минеральные вещества, витамины, белковые соединения, кислоты и прочие питательные основания. Обязательно сделайте свою собственную таблицу ежедневного объема килокалорий, вариантов сочетания продуктов (вы знаете, что они могут вредно взаимодействовать в желудке человека), примерное меню на неделю вперед, способ приготовления. По возможности, обновите набор посуды, избавившись от алюминиевых ложек, кастрюлек и пр. А таблицу напишите собственноручно для того, чтобы пропустить эту информацию через себя, почувствовать каждую ее строчку «на вкус».

Изменения в рационе питания приведут вас не к скучным ограничениям в еде, а к пище по-настоящему вкусной и полезной. В гостях вы можете кушать салаты и остальные блюда в небольших количествах. Ваше подсознание к тому времени очистится от многолетних токсичных воздействий и будет подсказывать, когда следует остановиться, а что вообще не нужно пробовать. Даже тортик вполне можно съесть (иногда), чтобы легче переживались ограничения на начальном этапе.

Скажите себе, что вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, быть красивой и здоровой женщиной, легкой в движениях и жизнерадостной. И тогда у вас все получится, если вообще были какие-то трудности в переходе на новый рацион питания. Может, мы не зря все это говорили? Удачи!

Глава III

От слов – к делу

Мы уже достаточно много поговорили о том, нужно худеть или нет. Теперь, если вы до сих пор настроены решительно, мы предлагаем перейти к конкретным действиям. И начать мы хотим с правильного питания.

Питание и разгрузочные дни

«Наилучший способ продлить жизнь – это прекратить укорачивать ее». Поль Брегг.

Многие люди на вопрос «Что вы едите?» с гордостью отвечают: «Я ем все, у меня неприхотливый вкус.» Чаще всего именно у таких людей языки обложены толстым белым налетом и имеется ряд заболеваний, связанных с неправильным питанием. Причем связь между вредным питанием и своими заболеваниями люди видеть отказываются и придумывают себе генетическую предрасположенность, смертоносную экологию, злой рок и так далее.

На самом же деле именно продукты, ежедневно поступающие в наш организм, медленно его убивают. Почему? Потому что, если переиначить известное изречение, большинство человеческих умных существ «живет для того, чтобы есть, а не ест лишь для того, чтобы жить». И каждый день, с утра до позднего вечера, запихивают в себя, во-первых, объем пищи, намного больше необходимого, во-вторых, «сухомятку», в-третьих, продукты, абсолютно несовместимые между собой, в-четвертых, однообразную пищу, приводящую к нарушению кислотно-щелочного баланса в организме, в-пятых, пищу, в которой отсутствуют витамины и минералы, потому что все хотят купить что-нибудь подешевле и самое простое в приготовлении.

Известно, что специалисты по ремонту помещений рекомендуют делать капитальный ремонт, а не заниматься ежегодными «косметическими» поправками. Стоит ли и нам продолжать отравлять свой собственный «дом», чтобы потом не иметь возможности его вообще никак отремонтировать?

Вы хотите жить в своем теле, не чувствуя тяжести в ногах, слабости, болей, раздражительности, не видя в зеркале плохого цвета лица и отечности под глазами? Если, действительно, хотите, мы предлагаем вам перейти на ежедневное приносящее здоровье питание, а также еженедельные разгрузочные дни: овощные, фруктовые, молочные, «голодные».

Начнем с голодания раз в неделю. Рекомендуется не есть не менее 24 часов, но самый оптимальный вариант – это 36 часов. Например, вы принимаете пищу последний раз в 19 часов в пятницу и начинаете кушать в воскресенье утром. В этот день лучше встать пораньше, чтобы позавтракать, уже совершив какие-то физические действия. Дело в том, что после сна мы обладаем большим количеством восстановленной энергии, и когда наедаемся сразу после подъема, то сразу же тратим немалые силы на усвоение пищи, которая нам еще совершенно не нужна.

Итак, вы поели в пятницу в семь вечера, а утром просыпаетесь и – держите себя в руках, ни крошки не ешьте и ни капли не пейте! Начните пить только тогда, когда действительно почувствуете жажду, не старайтесь с помощью воды создать ощущение наполненности желудка. И не пугайтесь, если у вас вдруг появятся слабость, какие-либо неприятные или болезненные ощущения, это из вас выходят токсины, потому что организм получил передышку и быстро перебрал силы на самоочищение.

Именно эти отравляющие вещества, до сих пор с удовольствием спящие в тепле и уюте, взволновались и начали беспокоить вас, поэтому ни в коем случае не начинайте есть, испугавшись, что эти ощущения произошли от «вредоносного» несколькочасового голодания. В этом печальном случае вы вновь введете их в свой организм с помощью пищи.

Есть устаревшее утверждение, что во время голодания не стоит пить, так как высвободившиеся токсины вместе с водой могут вновь усвоиться и вернуться. Да, «иногда они возвращаются», но только другим способом, если после голодания неразумный человек начинает наедаться в буквальном смысле до отвала.

Насчет воды – пейте ее много, она «вымывает» вредные отложения, причем степень их вредности вы сможете оценить уже в самое первое голодание: выделяемая урина будет удивлять своим неприятным запахом и цветом.

Когда всемирно известный Поль Брегг впервые проводил четырехдневное голодание, врач посоветовал ему собирать мочу в прозрачные бутылки и наблюдать, какие гадости до того момента хранились в организме. Проведите такой эксперимент и вы; уверяем, за сутки с половиной вы увидите настолько «говорящее» за себя зрелище, что одним голоданием не ограничитесь, а продолжите заниматься оздоровлением организма.

Идеальный вариант: пить в «голодный» день дистиллированную воду. Если вы не хотите или по какой-то причине не можете ее пить, замените простой кипяченой водой, лучше фильтрованной или минеральной или абсолютно чистой водой, которую сегодня можно приобрести в магазине.

Если дистиллированная вода у вас есть, вы можете на один стакан этой воды добавить 1/3 ч. л. меда и 1 ч. л. лимонного сока (по методу господина Брегга) и пить.

Грустно говорить, но, если ваш желудок и вы страдаете от повышенной кислотности, не очень легко будет пережить эти 36 часов воздержания от пищи. Но не сдавайтесь, ваши недолгие страдания окупятся, что называется, сторицей. Также будет нелегко, если вы привыкли к ежедневному перееданию, к сожалению, женщины грешат этим не меньше мужчин. Но не отчаивайтесь, повторяйте себе: «Я хочу поголодать до послезавтрашнего утра, я с радостью перенесу это время, потому что хочу вернуть свое здоровье и порадовать себя отличным самочувствием!»

В молочный разгрузочный день, в отличие от «голодного», вам необходимо выпить 5 стаканов молока с утра и до семи вечера, но после 19 часов даже от приема молока следует отказаться.

Можно провести разгрузочный день и на кислом молоке, но поскольку оно более калорийное, выпейте за весь день три стакана простокваши. Ни грамма сахара, иначе весь эффект пропадет!

Теперь фруктовый день: это примерно 1,5 килограмма фруктов за день (например, яблок), можно пить воду. Сухофрукты также могут помочь вашему организму отдохнуть: пейте воду, жуйте сухие фрукты (чтобы их объем был чуть меньше объема вышеупомянутых яблок), и вы качественно проведете разгрузочный день.

Овощная однодневная диета – это 1,5 кг сырых или вареных овощей, но без грамма соли, сахара и жира, растительного или сливочного масла! Вы можете добавить небольшое количество подсолнечного масла лишь к тертой моркови – без жира все полезные вещества, находящиеся в ней, организмом совершенно не усваиваются.

Разгрузочные дни можно варьировать: существуют фруктово-овощные, рисово-фруктовые, фруктово-мясные диеты. В первом случае вы съедаете за день 1,5 кг овощей и фруктов; во втором – 1,5 кг фруктов и 1,5 ст. л. риса, сваренного на компоте или фруктовом соке (варить без соли и масла!) В третьем случае ешьте в течение дня 1 кг яблок и 150 г вареного мяса, естественно, несоленого.

Кстати, даже после одного «безсолевого» дня вы будете потреблять меньше соли – после перерыва вам будет достаточно небольшого ее количества, чтобы почувствовать тот приятный вкус, который соль придает еде.

При некоторых многодневных диетах, за время которых соль не употребляется вообще, люди «открывают» для себя вкус привычных продуктов: вареных яиц, вареной рыбы, салатов. Поверьте, они очень вкусны без соли, у них свой собственный замечательный вкус!

Если кто-нибудь из ваших знакомых обладает лишним весом, вы можете порекомендовать им разгрузочные дни для «полных»:

1. Яблочная: каждые три часа съесть по 300 г протертых яблок, всего не более 1,8 кг.

2. Огуречная: 1,5 кг свежих огурцов и одно вареное несоленое яйцо съесть в 5–6 приемов.

3. Салатная: 1,5 кг овощей и фруктов порезать в салат и съесть в 5 приемов, добавляя в каждую порцию 1 столовую ложку подсолнечного масла и лимонного сока (пополам).

4. Рисово-компотная: 6 стаканов компота без сахара выпить в течение дня, а 1 стакан вареного риса (без соли и масла) съесть в три приема.

5. Арбузная: 6 раз за день съесть по 300 г арбуза.

7. Кефирная: 1,5 литра кефира нужно выпить в 5 приемов через каждые три часа.

Из состояния голодания или частичного голодания необходимо «выходить» правильно: не кидаться на всю пищу в доме, а (сначала) съесть совсем небольшое количество пищи: ваш желудок успел сократить свои растянутые размеры почти до нормальных, ему будет больно от «привычного» объема.

Что вы можете съесть? Несоленый винегрет поздним утром, в обед творог, на ужин съешьте кашу и выпейте кислого молока. На следующий день добавьте к рациону первого дня винегрет с подсолнечным маслом или 200 г гречневой или овсяной каши. Можно съесть овощной суп, через некоторое время – кефир.

Если вы захотите поголодать более длительное время при условии еженедельного суточного или 36-часового голодания, можно перейти на четырех-, семи-, десятидневное голодание, сначала проанализируйте свое самочувствие во время предшествующих воздержаний от пищи: во время любого лечения (голодание – несомненно, самое настоящее лечение без использования лекарств) старые «болячки» обостряются и могут причинить серьезные огорчения до того, как «испустят дух». При наличии хронического заболевания рекомендуем вам посоветоваться со своим лечащим врачом о сроке и типе голодания или диеты. Но, в любом случае, однодневные разгрузочные дни – это обязательная программа для каждого.

Мы немного поговорили с вами о разгрузочных днях, с помощью которых можно значительно облегчить свое существование; из них голодание было, есть и будет самым действенным средством оздоровления, когда организм получает «бразды правления» в «свои руки» и может под своим контролем вывести все вредные отложения.

Теперь давайте вспомним о продуктах, которые категорически нельзя «сажать за один стол». Кто же они, наши знакомые незнакомцы, и почему трудно уживаются друг с другом? Ответ очень прост – для разной пищи желудок выделяет сок определенного состава.

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.