

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОКОВ, «УШЕЙ» И «ГАЛИФЕ»

МАРИНА КОРПАН

дипломированный специалист
по дыхательным методикам



УБРАЛИ ЖИВОТ С МАРИНОЙ КОРПАН?
ВЕРНИТЕ СТРОЙНЫЕ БЕДРА ПО ФОРМУЛЕ:

$(6 \text{ УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС} + 5 \text{ УПРАЖНЕНИЙ ОКСИСАЙЗ}) \times 20 \text{ МИН ДЕНЬ} =$
нет «галифе» и целлюлита!

Быстро, просто, в домашних условиях!

Стройное тело с Мариной Корпан

Марина Корпан

**Как избавиться от боков,
«ушей» и «галифе»**

«ЭКСМО»

2014

Корпан М.

Как избавиться от боков, «ушей» и «галифе» /
М. Корпан — «Эксмо», 2014 — (Стройное тело с Мариной Корпан)

ISBN 978-5-699-75796-1

Благодаря нашумевшей книге Марины Корпан «Как убрать живот» многие российские читатели уже смогли справиться с проблемой лишнего объема в области талии за конкретный промежуток времени – 14 дней. На этот раз Марина Корпан, дипломированный специалист по дыхательным методикам, поможет справиться с еще одной дамской бедой, а точнее, с двумя – «галифе» и целлюлитом. Теперь не понадобятся такие жертвы, как диеты и многочасовые тренировки в спортзале! Мотивирующие истории похудения, техника дыхания Бодифлекс и Оксисайз, красочные и понятные изображения упражнений помогут вам получить максимальный результат за минимум потраченных усилий, времени и денег. Всего 6 несложных упражнений по Бодифлексу помогут вам избавиться от лишних объемов в бедрах за первые 7 дней, а 5 упражнений по Оксисайзу подкачают мышцы, подтянут кожу и уменьшат целлюлит за оставшиеся 7 дней! Дышите и становитесь обладательницей Совершенных бедер всего за 20 минут в день!

ISBN 978-5-699-75796-1

© Корпан М., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Формула стройных бедер 6БФ + 5ОК	6
Что такое «галифе»	8
Особенности женской анатомии	11
И все же: почему мы приобретаем лишний вес?	14
Реальные истории похудения	19
История Марии Л	19
История Анастасии М	21
Бодифлекс, техника дыхания для похудения в области талии и бедер	23
Резиновый эспандер – лучший женский тренажер, или	23
Бодифлекс – понятие растяжимое	
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Марина Корпан

Как избавиться от боков, «ушей» и «галифе»

© Корпан М., 2014

© Тихонов М.В., фото, 2013

© Данилюшкин А.Б., фото, 2012

© ИП Василевицкая И.М., 2013

© ООО «Айдиономикс», 2014

© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

* * *



Формула стройных бедер 6БФ + 5ОК



Мы с вами снова вместе. Надеюсь, дыхательные методики так же прочно вошли в вашу жизнь, как и в мою. Мы хорошо знаем, какие возможности дарит кислород.

Однако нам известно также, что совершенству нашего тела предела нет. И очень редко бываем по-настоящему довольны собой.

Из моей предыдущей книги вы узнали, как, соединив Бодифлекс и Оксисайз, можно избавиться от живота. Эта книга рассказывает о борьбе с еще одной дамской бедой, а точнее с двумя – «галифе» и целлюлитом.

И снова всего через две недели вы увидите себя обновленными. Никаких жертв, диет, многочасовых тренировок в спортзале от вас не потребуется. Всего 20 мин по утрам для Леди Совершенство.

Итак, мы начинаем работать по формуле получения стройных бедер 6БФ + 5ОК!

Ваша Марина Корпан



Что такое «галифе»

Пугающее воображение каждой женщины слово «галифе» – это всего лишь фамилия генерала французской (ну кто бы сомневался) армии Гастона Галифе, который предложил фасон брюк, широких на бедрах и сужающихся на голени. А дальше, кажется, мы уже сами дали особенностям фигуры имя ни в чем не повинного генерала. И, определив проблему, героически с ней справляемся.



Программа, по которой мы будем заниматься, займет 14 дней. Семь дней Бодифлекса и семь дней Оксисайза.

Почему стоит начать с Бодифлекса? Ниже мы немного поговорим о женской анатомии и физиологии, а также о том, как влияет на них Бодифлекс. Кроме того, он поможет нам

избавиться от лишних объемов за первые семь дней, а за следующие семь Оксисайз позволит подкачать мышцы, подтянуть кожу и уменьшить целлюлит.



Особенности женской анатомии

Особенности женского организма, о которых вы сейчас узнаете, часто способствуют приобретению лишнего веса, но они же способствуют достижению лучших результатов при применении дыхательных методик у прекрасных дам, когда в любом возрасте получается обрести стройные бедра и навсегда забыть о галифе.

Организм женщины в течение всего репродуктивного периода проходит через комплекс повторяющихся изменений, которые призваны подготовить ее к зачатию и вынашиванию ребенка. Эти изменения называют менструальным циклом.

Каждый из его этапов регулируется различными гормонами. Основные из них – эстроген, прогестерон, фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны.

За исключением первых нескольких лет менструаций, у здоровых женщин месячные приходят систематически вплоть до наступления менопаузы, с перерывами на период беременности и кормления ребенка.

Менструальный цикл в норме продолжается от 21 до 35 дней. У большинства женщин он равняется 28 дням (так называемый лунный цикл). Началом цикла считается первый день менструации, концом – день перед следующей менструацией.

Физиология ежемесячного цикла

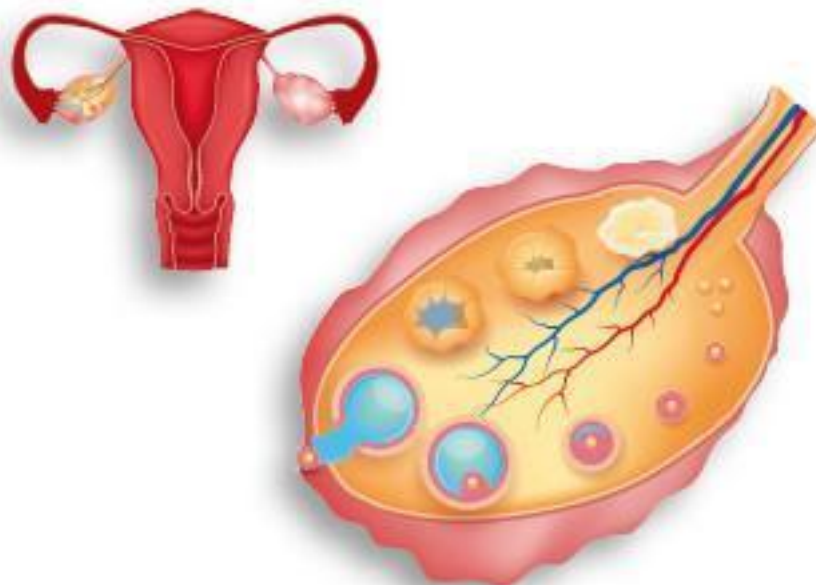
Менструальный цикл состоит из четырех этапов:

- менструального;
- фолликулярного;
- овуляторного;
- фазы желтого тела.

Менструальный этап длится в среднем 3–5 дней. Это кровотечение, вызванное разрушением богатой сосудами слизистой оболочки тела матки.

Фолликулярный этап продолжается в среднем 14 дней. В это время один из фолликулов начинает опережать в своем развитии другие, постепенно вырабатывая огромное количество эстрогенов. Количество слизи в шейке матки уменьшается, благодаря чему сперматозоиды легко продвигаются вперед.

На *овуляторном этапе* созревает яйцеклетка. Под действием прогестерона резко увеличивается секреция лютеинизирующего гормона передней доли гипофиза. Это приводит к тому, что фолликул разрывается, и яйцеклетка высвобождается в брюшную полость. С помощью ворсинок маточной трубы (именно в ней происходит оплодотворение) яйцеклетка направляется в полость матки. Ее внутренний слой утолщается. В этот период многие девушки чувствуют набухание молочных желез и покалывание в сосках.



Фаза желтого тела (секреторная) характеризуется размножением клеток лопнувшего фолликула. В результате этого появляется желтоватое образование, клетки которого вырабатывают прогестерон и эстрогены.

При этом увеличиваются и набухают молочные железы, базальная температура повышается примерно на 0,5 °С. Если к 21–25-му дню цикла оплодотворение не происходит, яичники перестают вырабатывать оба женских гормона, в результате чего внутренний маточный слой разрушается, и начинается менструация. Как правило, она длится 3–7 дней.



Таким образом, каждый менструальный цикл – очередная попытка женского организма переместить оплодотворенную яйцеклетку в матку для питания и развития будущего ребенка.

И все же: почему мы приобретаем лишний вес?

Каждый из нас набирает и накапливает жир по разным причинам. Основными из них являются:

- замедленный метаболизм;
- переедание;
- неправильное питание;
- неполадки в работе эндокринной системы.

Клетка может либо вырабатывать энергию, либо формировать жировые отложения. Если она не получает достаточного количества кислорода, то автоматически переходит в режим накопления жира. Научившись правильно дышать, вы начнете поставлять своим клеткам кислород, необходимый для переработки пищи.



Как только клетка получит избыток кислорода, поступившего за счет физического упражнения (в Оксисайзе и Бодифлексе вы обязательно делаете физическое упражнение), она сразу включит режим окисления, то есть сжигания жиров. Скорость метаболизма увеличится, и вы начнете худеть. Метаболизм и дыхание неразделимы. Кислород – это та кнопка, которая активизирует ваш метаболизм.

Метаболизм – это совокупность химических реакций, происходящих в клетках организма и обеспечивающих его веществами и энергией, необходимыми для жизнедеятельности, роста и размножения.

Когда вы вдыхаете больше кислорода, происходит ускорение метаболизма. Обратите внимание: во время выполнения дыхательных методик вам становится жарко. Это повышается уровень теплового обмена тела.

У худых людей тепловой обмен находится на высоком уровне, поэтому они не поправляются. Людям с избыточной массой тела, чтобы избавиться от жировых клеток, **необходимо увеличить уровень теплового обмена**. И поможет в этом кислород.



Систематически практикуя дыхательные методики, вы сможете сделать так, что ваш организм будет исправно сжигать жиры, а не накапливать их.

По мере того как вы занимаетесь дыханием, ваши клетки нагреваются и становятся более эластичными, они начинают расширяться, тем самым улучшая циркуляцию меж-

клеточной жидкости. Клетка начинает лучше впитывать питательные вещества и быстрее высвобождать токсины.

Реальные истории похудения

История Марии Л Дышать и худеть – это возможно!

До 22 лет своей жизни долгие годы я боролась с лишним весом. Однажды я увидела передачу, в которой подробно рассказывали о способах борьбы с данной проблемой. Многочисленные диеты, диетологи, изнуряющие упражнения, постоянное чувство, что борешься с чем-то, что гораздо больше и сильнее тебя, и никогда, никогда тебе не удастся жить нормальной полноценной жизнью в том теле, о котором мечтаешь.

Мое внимание сразу привлекла девушка, которая предлагала реальное решение проблемы, причем демонстрировала свой чудодейственный способ в студии. «Дыши и худей – как это вообще возможно?» – думала я, но терять мне было уже нечего.



Начались тренировки. На каждое занятие я шла с радостью и не могла дождаться того дня, когда войду в зал и услышу знакомое «Выдох, глубокий вдох, Пах, замок!».

Знаете, бывает, идешь в тренажерный зал и думаешь с ужасом, что сейчас опять будет тяжелый изматывающий вечер. О том, что тренировка вряд ли даст тебе желаемый эффект, и, плюс ко всему, стройный подтянутый тренер будет смотреть на тебя с жалостью. На занятиях у Марины Корпан все иначе: тут тебе искренне рады. К ней хочется возвращаться и бесконечно долго дышать и заниматься, потому что это действительно классно!

Через полгода я избавилась от 20 лишних килограммов, сменила размер XL на M. Исчезла, растаяла, как дым, вечная усталость, появилась легкость, теперь нетрудно просыпаться по утрам. Исчезли проблемы со здоровьем, я научилась легко и непринужденно общаться с новыми людьми, а визиты в магазин за покупкой одежды стали приносить удовольствие.

Самое главное, что поразительных для себя результатов я достигла, не ограничивая себя в питании. Всего 30 мин дыхательных упражнений утром на протяжении двух месяцев ежедневно и потом по два раза в неделю в студии, плюс знаменитое дыхание «Королева пляжа» после каждого приема пищи – и все!

Спасибо большое Марине за то, что она помогла справиться с проблемой, которая мучила меня всю сознательную жизнь! Спасибо ей огромное за поддержку, которую она оказывает всем своим ученикам, за тот опыт, которым делится со всеми желающими!

История Анастасии М Худею и больше не поправляюсь!

В своей жизни я пробовала много разных методов похудения: диеты, бег, голодание 1–2 раза в неделю. Результаты были, но все потерянные килограммы быстро возвращались обратно, а часто к ним добавлялись 2–3 кг сверху. Мы с подругой узнали о том, что в Перми появилась студия Марины Корпан и решили попробовать. Казалось, что дышать, как тренер, у нас не получится никогда, но мы справились. Все упражнения может освоить любой человек. Вдохновившись результатами, мы решили не останавливаться и сразу после базового курса Бодифлекс освоили технику Оксисайз. Но за 2,5 недели мои объемы уменьшились на 17 см. Сейчас я занимаюсь уже четыре месяца, хожу на занятия каждый день. За это время я сменила два размера и останавливаться не собираюсь. Спасибо большое Марине и моему тренеру Елене за прекрасные результаты.



Бодифлекс, техника дыхания для похудения в области талии и бедер



Резиновый эспандер – лучший женский тренажер, или Бодифлекс – понятие растяжимое

У каждого своя история борьбы с лишним весом. Но я уверена, что Бодифлекс может объединить нас и привести к столь желанной победе. Здоровье, дети, красота, желание жить и радоваться жизни – ради этих целей стоит уделить полчаса на тренировку. Время, потраченное с пользой, всегда окупается и приносит свои плоды быстрее, чем мы думаем. Итак, переходим к занятиям!



Еще раз хочу повторить, что **этот уровень только для тех, кто уже освоил базовый Бодифлекс**. В этом комплексе, кроме нового дыхания, я подобрала более сложные упражнения, включила дополнительное оборудование – эспандер. Этот предмет один из самых любимых мною: он помогает более эффективно прокачать все мышцы. Я всегда говорю кли-

ентам, что моя задача как тренера не только помочь им похудеть, но и приучить заботиться о себе, научить владеть собственным телом, всегда прислушиваться к нему, ведь большинство из них ведет малоподвижный образ жизни. В работе над формированием стройного и здорового тела резиновый эспандер – один из самых лучших помощников. Неоспоримый плюс эластичного эспандера заключается в том, что с его помощью можно существенно улучшить формы тела.

Я считаю, что резина не уступает по эффективности железу. При этом она занимает мало места, а ее стоимость в десятки раз ниже. К тому же для занятий с эспандером не надо ходить в тренажерный зал – можно заниматься дома. С Бодифлексом нам с вами не понадобятся тренажеры. Иметь подтянутые и рельефные руки, ноги и живот можно и без них. Вполне вероятно, вы не хотите верить в то, что резиновый эспандер способен обеспечить хорошую фитнес-тренировку. Однако это так, он действительно поможет достичь желаемых результатов.



Далеко не все знают, что многие бодибилдеры используют резиновые снаряды в своих тренировках, а вы сами понимаете, кто такие бодибилдеры. Они обращаются только к проверенным и действенным методам и оборудованию для достижения максимального резуль-

тата. Эспандеры же помогают прокачать мышцы, придать им рельефные очертания. Только, пожалуйста, не бойтесь слова «прокачать». Мы с вами будем не накачивать (увеличивать объем) мышцы, а формировать красивый рельеф бедер.

Делая только дыхательные и растягивающие упражнения в статичном режиме работы мышц (базовый курс), при минимальных нагрузках мы добиваемся исключительно коррекции жировой ткани, то есть ее уменьшения.

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.