



КАК УБРАТЬ ЖИВОТ

МАРИНА КОРПАН

дипломированный специалист
по дыхательным методикам



ФОРМУЛА ПЛОСКОГО ЖИВОТА

(5 УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС + 5 УПРАЖНЕНИЙ ОКСИСАЙЗ) × 25 МИН ДЕНЬ =
плоский живот + ТАЛИЯ ВПОДАРОК!

Быстро, просто, в домашних условиях!

Стройное тело с Мариной Корпан

Марина Корпан
Как убрать живот

«ЭКСМО»

2014

Корпан М.

Как убрать живот / М. Корпан — «Эксмо»,
2014 — (Стройное тело с Мариной Корпан)

ISBN 978-5-699-71795-8

Как избавиться от аппетитного животика, если разочаровали новомодные диеты и не привлекают зазывающие фитнес-клубы? Есть ли одна простая формула, которая наверняка уберет ненужный объем? Да. Марина Корпан, дипломированный специалист по дыхательным методикам, разработала схему: как убрать живот за 14 дней. Дыхательные методики Бодифлекс и Оксисайз от Марины Корпан популярны, безопасны и эффективны. По книгам, посвященным этим методикам, уже похудели и продолжают худеть более 150 000 российских женщин и мужчин! В этой книге представлены реальные и очень мотивирующие истории похудения по системе Марины Корпан. Технику дыхания Бодифлекс и Оксисайз, подробно изображенную на картинках и фотографиях, будет легко понять как новичкам, так и экспертам в дыхательных методиках. 10 суперупражнений - 5 по Бодифлексу и 5 по Оксисайзу - непременно помогут вам похудеть в области талии и сделать ваш живот стройным и рельефным. Дышите и стройнейте!

ISBN 978-5-699-71795-8

© Корпан М., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

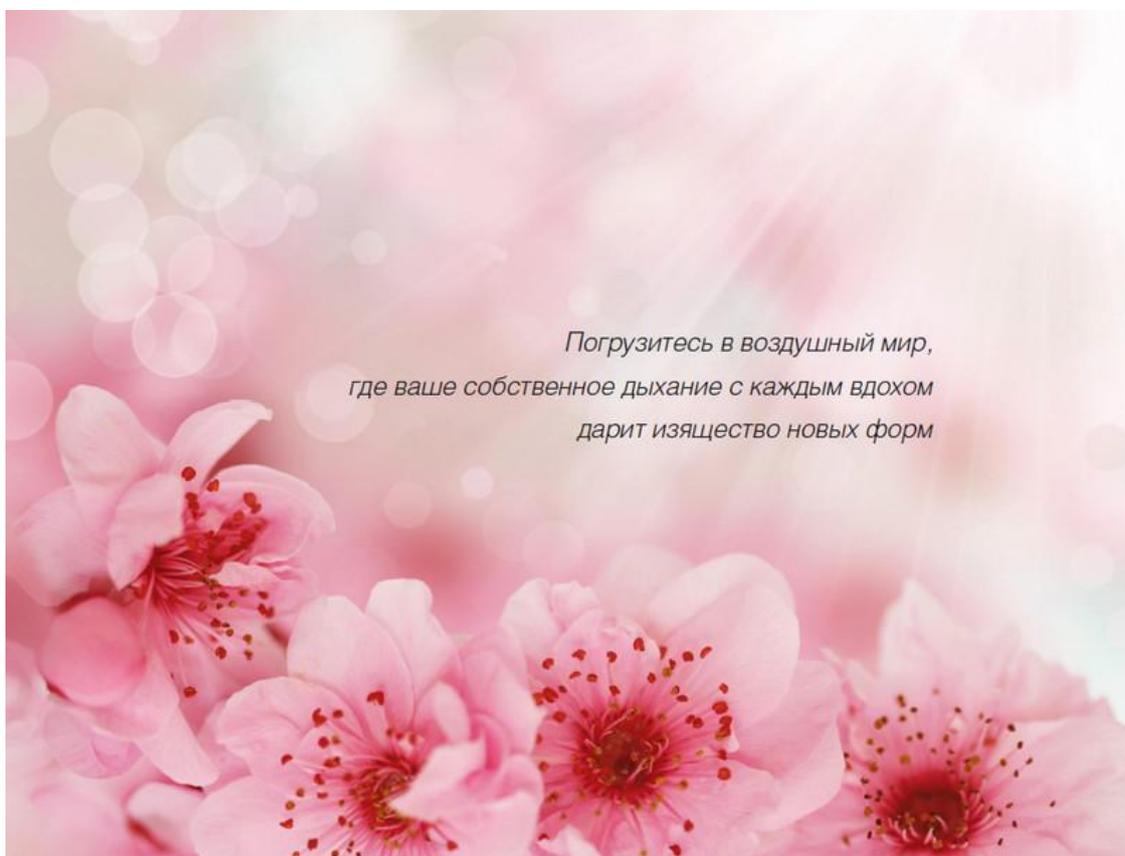
Формула избавления от живота 5БФ + 5ОК	6
Бодифлекс и Оксисайз убирают ваши лишние сантиметры	8
Реальные истории похудения	10
История Ларисы П. Когда не застегиваются джинсы...	10
История Оксаны Л. Большие результаты за небольшое время	12
Дыхательные методики помогут вам уменьшить объем в области живота	13
Схема 5 + 5 упражнений, или 14 дней правильного дыхания, чтобы избавиться от живота	15
Бодифлекс, техника дыхания для похудения в области вашего животика	17
7 принципов Бодифлекса	17
Техника дыхания «БФ» от Марины Корпан	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Марина Корпан

Как убрать живот

© Корпан М., 2014
© Тихонов М., фото, 2012
© Данилюшкин А., фото, 2012
© ИП Василевецкая И., 2013
© ООО «Айдиономикс», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

* * *



Формула избавления от живота 5БФ + 5ОК



Занятия дыхательными методиками – это не просто работа, это стало моей жизнью. Они настолько все изменили, что я даже не могу представить себя без них.

Те, кто приходят заниматься дыханием, получают в жизни палочку-выручалочку, которая будет помогать им всю жизнь оставаться здоровыми, стройными и красивыми. Я всегда говорю: «Дыхание – это в первую очередь здоровье, а похудение – хороший побочный эффект». Нам больше не нужны диеты! И понадобится всего 14 дней правильного сочетания дыхательных методик, чтобы избавиться от живота.

Ни одна фитнес-программа не даст таких быстрых и хороших результатов, как дыхательные методики. Вам пришлось бы днями, месяцами и годами пыхтеть, краснеть, потеть и прыгать в фитнес-клубе, чтобы достичь аналогичных результатов, которые реальны за короткое время при занятиях дыхательными практиками. Никаких нудных упражнений, никто не заставляет вас бесконечно качать пресс, садиться, ложиться, подтягиваться.

При помощи дыхательных методик, вы увидите прекрасный эффект уже через 2 недели!

Воспользуйтесь моей новой схемой 5 + 5. Результат вас приятно удивит! Удачи!

Ваша Марина Корпан



Бодифлекс и Оксисайз убирают ваши лишние сантиметры

В наше время существует огромное количество методик для похудения. Поскольку я много общаюсь с людьми, то знаю, что очень большое число не только женщин, но и мужчин, хотело бы уменьшить в объеме самую «выдающуюся» часть тела, а именно живот.

Если вы когда-либо пытались решить аналогичную проблему, то могли убедиться, что и диеты и привычные виды фитнеса в этой ситуации почти бессильны. Вес будет снижаться, уменьшатся объемы любых других частей тела, а живот останется прежнего размера.

Я долго думала, как помочь в такой ситуации, и пришла к выводу, что наилучший эффект даст сочетание Бодифлекса и Оксисайза. За счет волшебного действия кислорода уменьшение объема произойдет строго в правильном месте, а именно в области живота. Вернется тонкая талия, фигура станет излучать гибкость и здоровье.



Направленное действие дыхательных методик в сочетании с правильно подобранными упражнениями, которые вы найдете в этой книге, приведет к потере лишних сантиметров именно там, где вы запланировали.

Давайте убедимся, что дыхательные методики действительно эффективно убирают лишний объем!

Реальные истории похудения

История Ларисы П. Когда не застегиваются джинсы...

Я всегда была довольно стройной девушкой, здоровый образ жизни, правильное питание были моими верными спутниками. Мне казалось, что я застрахована от любых неприятных сюрпризов, связанных с лишним весом.

Когда я забеременела, у меня даже мысли не было, что могут появиться лишние килограммы. И точно, благополучно родив, через несколько месяцев после родов, еще будучи кормящей мамой, я встала на весы и обнаружила приятные и привычные 59 кг.

Но вот, когда я попыталась надеть свои «добеременные» джинсы, меня ожидало горькое разочарование – не смогла застегнуть пояс. Еще более грустным оказался мой вид в купальнике. Мне казалось, что я просто состою из выпирающего живота. Я обратилась к доктору, но услышала, что все нормально, «живот уйдет сам», нужно только немного подождать.



Мне ничего не оставалось, как поверить... И я целый год ждала, когда же уйдет живот. Но и через год джинсы не застегивались... А раздельный купальник перед летом только раздражал.

На второй год моих страданий, случайно увидела по телевизору занятия с Мариной Корпан. Пришла к ней в студию, Марина пообещала, что занятия помогут. Я начала с курса Бодифлекса, потом прошла и Оксисайз. Уже после первых занятий джинсы сдались.

А после прохождения обоих курсов мой живот. Он теперь не живот, а красивый животик. Такой, как был раньше! Спасибо, Марина!

История Оксаны Л. Большие результаты за небольшое время

Мне никогда не приходилось думать о похудении. То есть, думать приходилось, но времени все равно не было. Работа, семья. Диеты мне не подходили – ну когда готовить на себя отдельно. Конечно, можно и фитнесом заниматься, но опять же – время, да и деньги. Не до себя как-то. Но однажды я встретила подругу, и она мне сказала: «Ты так раздалась, а живот-то как вырос!».

Но особенно обидно стало, когда соседка в лифте вдруг спросила: «Неужели решили еще одного?». Я даже не поняла сначала, о чем это она. Пришла домой и посмотрела в зеркало. Тут до меня и дошло: моя фигура «яблоко» превратилась в арбуз какой-то.

Сначала попробовала не есть. Вроде и похудела на 10 кг за три месяца, но живот остался прежним арбузом.

Потом какие-то гимнастики пыталась делать, но тоже не помогло.

Про дыхательные методики я узнала от подруги. Понравилось, что для результата нужно совсем немного времени. Начала заниматься в студии Марины Корпан с Бодифлекса, живот подтянулся, кожа стала лучше. Потом перешла на Оксисайз. Занималась пару месяцев, потом перешла на занятия дома.

Выгляжу совсем по-другому. Дыхательные методики изменили мою жизнь!



Дыхательные методики помогут вам уменьшить объем в области живота

Дыхательные методики относятся к очень эффективным и современным способам похудения. Главный смысл заключается в совмещении дыхания с изометрическими упражнениями и упражнениями на растяжку. Главные достоинства дыхательных систем в том, что они не являются изнуряющим фитнесом, вам не надо бегать, прыгать, потеть, все что нужно – это просто правильно дышать. Упражнения, которые вы будете делать, – это не просто эффективное, а полезное и естественное снижение веса.

Принцип дыхательных методик – дополнительный кислород, который вводится в организм, помогает окислить жировые клетки и тем самым стимулирует процесс похудения. Практикуя особое дыхание, о котором я вам подробно расскажу, вы перенасыщаете организм кислородом, который поступает в кровь, циркулирует по сосудам и обогащает кислородом органы, мышцы и ткани. Во время выполнения дыхательных упражнений кислорода становится много, и организму ничего не остается, кроме как направить его излишек на окисление наших жировых клеток.



Поступая к месту напряжения и растяжения мышцы, кислород начинает сжигать жир в этом конкретном месте. Сочетание диафрагмального вида дыхания (дыхание животом) и силовой нагрузки на проблемные участки тела дает потрясающие результаты.

Дыхательные методики – это способы локального похудения. жир уходит с тех мест, где вам действительно необходимо его убрать.

Работает все это просто. При задержке дыхания на 8–10 секунд в теле скапливается углекислый газ. За счет этого расширяются артерии, и клетки гораздо лучше усваивают кислород. Именно «добавочный» кислород и способствует борьбе с лишним весом, улучшает самочувствие и помогает справиться с недостатком энергии. Еще метод хорош тем, что не требует больших затрат времени. Вы можете уделять занятиям 20 мин в день, и, поверьте, это принесет свои плоды.

Схема 5 + 5 упражнений, или 14 дней правильного дыхания, чтобы избавиться от живота

Итак, вы твердо решили, что заслуживаете лучшего, а ваш живот должен приобрести идеальные очертания, во всяком случае, вам надоело носить размахайки и юбки на резинках.

Предлагаю потратить всего две недели на то, чтобы справиться с недостатками самой вредной части тела.

Начнем с Бодифлекса (БФ). Первые изменения станут заметны уже через три дня. Перед началом занятий сядьте на стул и посчитайте, сколько складок образуется у вас на животе, когда вы сидите. Обратите внимание, как только вы начнете худеть, этих складок станет больше, а потом они исчезнут совсем. И все же – почему мы начинаем с Бодифлекса?

Когда вы будете выполнять упражнения, за счет втягивания живота под ребра будет происходить массаж внутренних органов, более того, уменьшится объем желудка, что сразу позволит меньше есть, и быстро станет заметно внешнее улучшение.

Пройдет 7 дней, вы заметите результат. Тут и придет черед Оксисайза.

За следующие 7 дней Оксисайз поможет вам создать красивый рельеф мышц живота и, главное, восстановит эластичность кожи. Ведь бывает, что человек похудел, а кожа обвисла. Чтобы избежать этих неприятностей, мы воспользуемся сразу двумя методиками.

Всего 14 дней отделяют вас от фигуры мечты.

Начинаем!



Бодифлекс, техника дыхания для похудения в области вашего животика



7 принципов Бодифлекса

1. БФ необходимо делать каждый день в течение первых семи дней вне зависимости от вашего исходного размера и веса. У вас нет выходных и праздников. В противном случае придется стартовать по новой.

2. БФ необходимо заниматься **обязательно** не просто на пустой желудок, а именно **натошак**. Когда вы просыпаетесь утром, после 8–12-часового голодания, склады гликогена истощены. Занятие натошак вынуждает организм мобилизовать жир.



Потребление пищи вызывает освобождение инсулина, который мешает мобилизации жиров. Утром в организме наименьшее количество инсулина, следовательно, вы будете сжигать жир гораздо эффективнее именно в это время.

Если вы поедите непосредственно перед тренировкой, то ваш организм будет сжигать не жир, а углеводы.

Когда вы занимаетесь дыханием утром, метаболизм остается усиленным с утра до вечера. и все, что вы съедите в течение дня, не будет откладываться в жир.

3. Ваша тренировка не должна превышать 20–25 мин.
4. Кушать после тренировки можно только через час.
5. Нет необходимости совмещать БФ с другими видами фитнеса, придерживайтесь только этой методики.



6. Воздержитесь от диет, приема лекарств и дополнительных косметических процедур в это время.
7. Не стремитесь к частой смене упражнений и увеличению нагрузки. Ваше похудение не зависит от того, сколько килограммов вы поднимете.

Техника дыхания «БФ» от Марины Корпан

Техника дыхания в системе «Бодифлекс» состоит из 5 этапов. Вначале опишу ее кратко, а потом все подробно разберу.

Этап 1. Выдох ртом.

Этап 2. Вдох носом и животом.

Этап 3. Выдох «Пах».

Этап 4. Наклон корпуса, замки, задержка дыхания и втягивание живота под ребра.

Этап 5. Вдох.



Обращаю ваше внимание, что ниже представлена разработанная мною техника безопасного дыхания по системе «БФ».

Исходное положение

Исходное положение, которое я использую в своей методике БФ, отличается от того, которое можно найти в различных печатных изданиях. Практикуя БФ в течение 11 лет, абсолютно точно убедилась в том, что из положения «стоя прямо на ногах» дышать гораздо проще, особенно людям с большим исходным весом или заметным брюшком.

Это происходит от того, что при слабых мышцах вы не можете контролировать положение спины во время выполнения дыхания, а прямое положение позвоночника имеет очень важное значение в дыхании.

Этап 1. Выдох ртом

Представьте, что перед вами стоит торт со свечками и вам нужно их задуть. Сделайте губы трубочкой, слегка вытяните их вперед. Для того чтобы поработали именно легкие, а не рот, при выдохе необходимо подтянуть живот к позвоночнику. Это будет его первая тренировка. Таким образом мы совмещаем выдох ртом с подтягиванием живота к спине. Встаньте и попробуйте. Сложно представить, как это сделать: выдохнуть и подтянуть живот одновременно. Он же, наоборот, надувается. Конечно, диафрагмальное дыхание отличается от естественного повседневного. В жизни, когда делается вдох, то живот втягивается, а когда делается выдох, – надувается. В дыхательных системах все наоборот. Сейчас мы с вами сделаем выдох и подтянем живот к позвоночнику. Можете положить руку на живот и следить за тем, как она приближается к спине.

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.