



азбука здоровья

КНИГА
женской мудрости



500
*советов
для красоты
и здоровья*

Лилия Гурьянова
**Книга женской мудрости: 500
советов для красоты и здоровья**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=178809

Книга женской мудрости: 500 советов для красоты и здоровья: АСТ, Астрель-СПб; М.: СББ.; 2008

ISBN 978-5-9725-1303-1

Аннотация

Не жалеете времени и усилий на свое здоровье – начните заботиться о себе. Воспользуйтесь нашими советами, и вы будете всегда здоровы и красивы назло житейским невздам и сложным жизненным обстоятельствам!

Содержание

Вступление	4
Очищение и укрепление организма	5
Очищающие диеты	6
Диета «коричневый рис».	7
Очищающая диета Лив Тайлер	9
Двух/трехдневная очищающая диета	10
Как повысить иммунитет?	12
Питайтесь правильно	13
Народные рецепты повышения иммунитета	14
Осанка. грация. изящество	15
Как выровнять осанку?	16
Упражнения для осанки	17
Я милую узнаю по походке...	18
Упражнения для выработки красивой походки	19
А вот еще несколько советов.	20
Талию будем делать?	21
Упражнения для пресса	22
Красивая грудь	24
Шесть упражнений для красивой груди	25
Красивые ягодицы	26
Упражнения для ягодиц	27
Плоский живот	29
Кушайте на здоровье!	30
Основные правила питания	31
Режим питания	32
Правила приема пищи	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Книга женской мудрости: 500 советов для красоты и здоровья

Вступление

Говорят, что человек запрограммирован на 120 лет жизни. Что процессы старения в нашем организме должны начинаться не раньше 60 лет, протекать очень медленно, плавно и не приносить нам практически никаких физических и моральных страданий. Но «программа» почему-то дает сбой...

Может быть, потому, что мы не умеем любить, холить и лелеять себя по-настоящему, так, как этого требует от нас природа? Ну согласитесь, немногие из нас всерьез занимаются своим здоровьем и внешностью – то времени нет, то сил, а то – и того, и другого вместе взятых. Кроме того, извне на нас воздействует множество негативных факторов, которые провоцируют преждевременное старение: отвратительная экология, неправильное питание, сумасшедший ритм жизни, стрессы. Вот и получается, что начинаем мы стареть вовсе не в 60 лет, да и умираем не в 120. Все случается как-то раньше и печальнее.

А что если нам попробовать начать заботиться о себе по-настоящему? Да, это займет время, это потребует усилий, но результаты окупят все наши затраты с лихвой!

Давайте не будем отныне стареть раньше срока. Давайте будем всегда здоровы и красивы назло житейским невзгодам и сложным жизненным обстоятельствам. Согласны? Тогда эта книга – для вас!

Очищение и укрепление организма

Хочется, хочется с молодых лет до старости оставаться молодой и красивой, обаятельной и привлекательной... Но – бешеный ритм жизни, хроническая усталость, бесконечные стрессы, отвратительная экология, череда личных проблем... Молодость и красота тают на глазах! Обидно! Надо что-то делать. Причем срочно.

Делать надо. Но не столько срочно, сколько разумно и методично. Если вы, взглянув сегодня в зеркало, вдруг почувствовали легкий укол печали в сердце, значит, пора, засучив рукава, приниматься за работу над собой.

С чего начнем? Разумеется, с очищения организма. Странно было бы представить себе красивым грязного, как чушка, человека. Глупо ожидать, что вы будете здоровы и полны сил, если в организме полным-полно вредных веществ, шлаков и токсинов.

Итак, давайте начнем с наведения чистоты в нашем организме, поможем ему освободиться от всего лишнего.

Приступим?

Очищающие диеты

Способов очищения организма известно очень много. Но большинство из них – излишне жесткие и трудоемкие, и очень часто они не подходят для нас. В описании практически каждого метода очищения в конце указано: «Противопоказано людям, страдающим сердечными заболеваниями, заболеваниями почек, печени, желудка, нервной системы...» И создается ощущение, что применять эти методики могут только совершенно, стопроцентно здоровые люди. Есть сегодня такие среди нас? Думается, нет. У каждого существуют хоть малюсенькие проблемы со здоровьем – время такое, такая жизнь.

Поэтому мы с вами не станем прибегать к уже набившим оскомину дюбазам и клизмам, а просто-напросто поживем немного на необременительных и даже приятных *очищающих диетах*.

Опытные врачи-диетологи советуют выбрать для очищения одну из простых диет.

Диета «коричневый рис».

В день нужно съесть: три порции неочищенного «коричневого» риса (1 порция равна 60 г сухого риса), овощной бульон – без ограничений, минеральную воду и травяные чаи – без ограничений, 100 г фруктов или сухофруктов, 300—400 г овощей, 1 столовую ложку нерафинированного оливкового или орехового масла, немного натурального уксуса.

После пробуждения надо выпить стакан минеральной воды без газа или травяной чай (липа, ромашка, мать-и-мачеха, хвощ, береза, мята).

Овощной бульон готовится так: нарезать кубиками 300 г овощей: морковь, лук-порей, корень сельдерея, небольшую луковицу, маленькую картофелину, немного капусты, любые другие овощи, чайную ложку овсяной муки, т. е. размолотого «Геркулеса». Залить овощи 1 л воды, довести до кипения и варить на медленном огне примерно полчаса. В конце варки или в уже готовый, но еще горячий бульон добавить зелень (петрушку, укроп, розмарин, зеленый лук, тимьян, базилик). Процедить, остудить под крышкой, поставить в холодильник. Бульон можно хранить в холодильнике до 3—4 дней, а можно заморозить отдельными порциями. Перед употреблением бульон можно немного разбавить водой.

Для заправки овощей использовать только качественный уксус и нерафинированное оливковое или ореховое масло.

Одно из главных условий: между приемами пищи нужно много пить – воду, минеральную воду, зеленый чай, настои трав, свежие фруктовые или овощные соки.

Продолжительность диеты: минимум 3 дня, максимум 9 дней.

Оптимальный срок – неделя.

День 1.

Завтрак: яблоко, порция коричневого риса с небольшим количеством тертой лимонной цедры и несколькими каплями лимонного сока. *Обед:* овощной бульон, салат из зеленого салата или стеблей сельдерея с зеленым луком, заправленный уксусом и оливковым маслом, рис с зеленью, заправленный 1 чайной ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с морковью и кабачком или корнем сельдерея, приготовленными на пару.

День 2.

Завтрак: апельсин, порция риса с небольшим количеством тертой цедры апельсина и 1 чайной ложкой сметаны.

Обед: овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Ужин: овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

День 3.

Завтрак: груша и рис, посыпанный корицей. *Обед:* овощной бульон, салат из огурцов (заправка – та же, что и в первый день), рис со 150 г свежих шампиньонов, очищенных, порезанных и обжаренных на оливковом масле. *Ужин:* овощной бульон, рис с капустой брокколи, приготовленной на пару.

День 4.

Завтрак: фруктовый салат с 1—2 столовыми ложками рисовых хлопьев, рис с молоком или сливками.

Обед: овощной бульон, редис с листьями зеленого салата, рис с морковью, приготовленной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с петрушкой и щепоткой семечек подсолнуха.

День 5.

Завтрак: рис с виноградом или изюмом и 1 чайной ложкой тертого миндаля.

Обед: овощной бульон, рис с большим количеством зелени и приготовленными на пару овощами с 1 столовой ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с 1 столовой ложкой измельченных грецких орехов, 2 столовыми ложками зеленого лука и 2 столовыми ложками тертого корня сельдерея или петрушки; шпинат, приготовленный на пару.

День 6.

Завтрак: рис, 2 финика, 4 грецких ореха, 1–2 ягоды инжира и 1 груша.

Обед: овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурцом, сладким перцем), мятой и 1 столовой ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с 1—2 яблоками, порезанными тонкими ломтиками, 1 столовой ложкой сливок или сметаны и 1/2 чайной ложки меда.

День 7.

Завтрак: рис с яблоком и грушей, порезанными кубиками, заправленный несколькими каплями лимонного сока и 1 чайной ложкой меда; 72 коробочки натурального йогурта. *Обед:* овощной бульон, зеленый салат, рис с 1 помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с кабачками, сваренными на пару, с 1 чайной ложкой оливкового масла; 5 оливок.

Очищающая диета Лив Тайлер

Эта диета омолаживает организм, так как из него активно выводятся токсины и шлаки.

Главный принцип – есть цельное зерно, овощи, фрукты и пить много минеральной воды. *Пшеницу, мясо, рыбу, молочные продукты, кофеин, алкоголь употреблять нельзя.*

Количество пищи не ограничено, однако переедать все же не рекомендуется. Перекусывать в промежутках между приемами пищи разрешается только сырой морковью.

Продолжительность – не более 9 дней.

Оптимальный срок – 3 дня.

Примерное меню на один день:

Завтрак: свежевыжатый сок, приготовленный из моркови, яблока и сельдерея; семечки тыквы и подсолнечника.

Обед: сырые овощи, фрукты и теплая вода с лимоном.

Ужин: зеленый салат с орехами и любыми семечками.

Двух/трехдневная очищающая диета

Главная цель этой диеты – дать организму возможность отдохнуть от жирной пищи.

Одно из главных условий: между приемами пищи нужно много пить – воду, минеральную воду, зеленый чай, настои трав, свежие фруктовые или овощные соки.

Продолжительность диеты – минимум 2, максимум 3 дня.

Оптимальный срок – 2 дня.

День 1, фруктовый.

Завтрак: средних размеров пиала фруктового салата (грейпфрут, апельсин или мандарин, кусочки ананаса, дольки яблока и несколько виноградин), травяной чай или минеральная вода.

Второй завтрак: половинка маленькой дыни, наполненная фруктовым салатом (цитрусовые, киви, свежий инжир, виноград), травяной чай и много минеральной воды. *Обед:* то же, что и на второй завтрак. *Перед сном:* банан и чашка настоя ромашки.

День 2, овощной.

Завтрак: стакан морковного или любого другого овощного сока, приправленного солью и черным перцем; 4 крупных томата, запеченных на гриле и приправленных солью, перцем и специями; травяной чай.

Второй завтрак: большая порция салата из зеленого салата, огурцов, томатов, редиса, зеленого лука, сельдерея, зеленой фасоли, болгарского перца, приправленного солью, черным перцем и лимонным соком; травяной чай и минеральная вода.

Обед: паровые овощи: брокколи, цветная капуста, цукини, шпинат или белокочанная капуста, приправленные солью и перцем; травяной чай или овощной сок, как на завтрак.

Ужин: салат из огурцов и помидоров без масла и майонеза, травяной чай, минеральная вода. Немного отварной цветной капусты без масла.

День третий, необязательный.

Смешиваем элементы первого и второго дней.

Врачи-диетологи разъясняют:

К проведению очищающей диеты надо тщательно подготовиться.

– Прежде всего, запаситесь фруктами, овощами и минеральной водой.

– В доме у вас обязательно должна быть соковыжималка – придется делать натуральные соки. Соки из магазинов не подойдут! В них содержатся консерванты и прочие вредные вещества, от которых мы и собираемся избавляться.

– Черный чай придется заменить зеленым или любым травяным чаем.

Выходить из состояния очистки организма надо постепенно и аккуратно.

– В течение трех-пяти дней можно употреблять мясные и молочные продукты только в очень небольших количествах (не более 50 г в сутки).

– На обед и ужин обязательно нужно готовить блюда из риса, серых макарон, отрубей.

– В середине дня следует есть побольше сырых овощей, в промежутках между приемами пищи – пить минеральную воду и травяные настои.

Врачи-диетологи советуют:

– Перед тем как заняться очисткой своего организма, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

– На время диеты не планируйте никаких мероприятий, требующих больших усилий.

– Обязательно выпивайте не менее 2 л минеральной воды в день.

Врачи-диетологи предупреждают:

У очищающих диет есть как свои плюсы, так и минусы!

Плюсы очищающей диеты:

Помогает провести «генеральную уборку» и серьезную чистку всех внутренних органов. Помогает избавиться от целлюлита, который вызван накоплением токсинов в организме. Продолжается всего несколько дней, дает ощущение свежести и бодрости. Решает все проблемы с расстройствами функции кишечника.

Минусы очищающей диеты:

Не рассчитана на длительное применение с целью похудения.

Может вызвать сильные головные боли – верный признак того, что тело избавляется от шлаков (точно так же человек страдает от головной боли во время похмелья).

Требует отказа от привычного уклада жизни: вряд ли у вас будут силы и желание заниматься спортом или танцевать ночи напролет.

Чтобы поддерживать себя в тонусе, надо повторять эту диету каждые несколько месяцев.

Внимание! Очищающую диету нельзя соблюдать больше 7—9 дней: во время нее организм не получает всех необходимых для жизни веществ.

Итак, организм наш мы очистили и обновили его клеточки. Что делать дальше? А дальше нам нужно максимально защитить его от всех неблагоприятных воздействий окружающего мира. Проще говоря, нам необходимо повысить наш иммунитет.

Как повысить иммунитет?

Врачи-иммунологи советуют:

Хотите быть здоровыми – измените образ жизни.

– Занимайтесь гимнастикой.

– Хотя бы 1 час в день проводите на свежем воздухе.

– Не курите.

– Постарайтесь как следует выспаться каждый день.

– Плавайте, обливайтесь холодной водой, принимайте контрастный душ, посещайте русскую баню.

– Стресс – главный враг иммунитета, старайтесь сохранять спокойствие в любых жизненных неурядицах.

– Если стрессы неизбежны, начните принимать успокоительные травяные сборы.

– Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций: от общения с друзьями, хороших фильмов и музыки; на пользу пойдут любые положительные эмоции.

Питайтесь правильно

– Как можно чаще включайте в рацион брокколи, морковь, молочные продукты с био-добавками, клубнику, киви, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые, свеклу, изюм, курагу и чернослив, лук, чеснок, мед и прополис.

– Добавляйте в пищу как можно больше зелени – петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Замечательный эффект дает постоянное употребление тыквы, кабачков, патиссонов.

– Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Но помните, что длительная тепловая обработка рыбы разрушает полезные вещества.

– Диетологи утверждают, что повысить иммунитет могут перепелиные яйца. Их нужно есть сырыми натощак по 7—8 штук каждый день.

– Осенью и зимой не забывайте о регулярном приеме витаминных комплексов. Их следует подобрать с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание – витамину С. Ударная доза в виде обычной аскорбинки или растворимых шипучих таблеток, содержащих суточную дозу витамина С, защитит от простуды.

– Обратите внимание на иммуномодуляторы – активизирующие и поддерживающие иммунитет лекарства. Назначаются они врачом-специалистом. Настоящие иммуномодуляторы прошли клинические испытания, и их влияние на иммунитет научно доказано.

Народные рецепты повышения иммунитета

– Отличный иммуномодулятор, знакомый еще нашим прабабушкам, – *столетник*, по-научному – *алоэ*. Приготовить укрепляющее лекарство просто: У $\frac{1}{2}$ стакана сока алоэ смешать со стаканом меда, добавить стакан кагора, принимать по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой.

– *Молочай Палласа*, растущий в Сибири и на Алтае и называемый в народе *мужик-корень*, – мощный иммуномодулятор. Это растение ядовитое, поэтому требует осторожного применения, передозировка недопустима. Для приготовления 25—50 г сухого корня залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели в темном месте. Принимать строго по 7—10 капель 3 раза в день, курс – от 1 до 3 месяцев.

– Укрепляющий и успокоительный сбор (кроме укрепления иммунитета он снимает аритмию, учащенное сердцебиение и полезен при неврозах): смешать в равных частях сушеную топяную, мелиссу, корень валерианы, шишки хмеля, цветки липы, траву душицы, пустырник и семя кориандра. Заваривать сбор в предварительно ошпаренном заварочном чайнике из расчета 1 столовая ложка (с верхом) сбора на 0,5 л крутого кипятка. Чайник накрыть и дать настояться 1,5—2 часа. Выпивать порцию за день в 2—3 приема.

И главное – не унывайте! Не унывайте, даже если сегодня с утра жизнь кажется вам тоскливой и тягостной штукой! **Уныние – главный враг нашего здоровья, нашей красоты.**

А жизнь она такая, какая она есть. Важно, как мы к ней относимся, правда?

Осанка. грация. изящество

Помните старинную русскую поговорку «по одежке встречают...»? Думается, не совсем верно. Встречают, скорее, даже не по одежке, а по фигуре, по абрису, так сказать, по общему впечатлению от первого, брошенного на вас при встрече взгляда. А что бросается в глаза в первую очередь? Ваш образ, силуэт, ваша осанка и манера двигаться.

Представьте: вы идете по улице легко, свободно, изящно... И все окружающие замечают – красавица идет навстречу, ну, просто красавица!

Теперь другая картина. Вы вышли на улицу и, как говорила Ахеджакова в небезызвестном фильме, «скрючились, скукожились, словно старый башмак, – и почесали!» Что думают о вас встречные?..

Хорошее самоощущение, прямая осанка, грация привлекают людей к нам и дают нам возможность идти по жизни с гордо поднятой головой.

Увы, с годами наши плечи все больше опускаются, мы начинаем сутулиться; фигура расплывается, походка становится тяжелой.

Попробуем расправить плечи.

Как выровнять осанку?

Врачи-остеопаты советуют:

Следите за тем, чтобы всегда сидеть правильно!

– Не сидите нога за ногу, ступни должны располагаться на полу; бедра должны располагаться на стуле чуть выше уровня колен.

Это позволяет весу тела равномерно распределиться между ступнями, коленями, бедрами, ягодицами и поясницей.

– Плечи должны быть расслаблены и расправлены, мышцы живота – в тонусе (напряжены, но не слишком).

– Голова и шея располагаются в одной линии со спиной.

– Контролируйте свою осанку, когда сидите. Каждые полчаса вставайте, разминайтесь минуту-другую. Это поможет предотвратить переутомление сухожилий и поясницы.

Следите за тем, чтобы стоять правильно!

– Правильное положение позвоночника предполагает внутренний изгиб в районе поясницы и шеи, легкий изгиб наружу в районе лопаток. Чтобы добиться этого положения, необходимо сделать следующее. Поставьте ступни в нескольких сантиметрах друг от друга, равномерно распределите вес тела по всей длине ступни (многие люди переносят вес тела на пятки). Грудь и живот слегка выдвиньте вперед. Теперь чуть-чуть втяните пупок. Не переусердствуйте! Таким образом вы создадите стабильный каркас, на котором можно нести тело.

– Колени должны быть расслаблены, если вы их вытянете и зажмете, автоматически произойдет сжатие поясничных дисков, что приведет к переутомлению спины.

– Держите голову и шею на одной линии со спиной, а подбородок – параллельно полу.

– Плечи должны быть расслаблены, но не сгорблены.

– Чтобы проверить, правильно ли вы стоите, достаточно прислониться спиной к стене и поставить ступни в нескольких сантиметрах друг от друга. Теперь поместите в область поясницы небольшое скрученное полотенце. Вот она – правильная позиция!

Врачи-остеопаты предупреждают:

Первое время вы можете ощущать себя непривычно и некомфортно в правильных позах, потому что тело к ним не привыкло и поддержание поз требует мышечных усилий. Будьте настойчивы в стремлении сидеть и стоять правильно, и очень скоро вы привыкнете к такому «расположению в пространстве».

Психологи советуют:

Научитесь выравнивать осанку при помощи создания мыслеобразов. Как это сделать? Включайте воображение. Например, можно представить себя куклой, у которой к груди, к спине и к голове прикреплены тонкие нити, соединяющие вас с Небом. Эти нити держат вас прямо, не дают сгибаться, сутулиться, скособочиваться и скукоживаться. Можно представить себя чудесным ростком, который из всех сил тянется к солнцу... А можно представлять себе, что каждый ваш шаг – это шаг по подиуму в свете софитов, под восхищенными взглядами зрителей... Вариантов – море! Проявите фантазию.

Ну и, конечно, укреплять осанку необходимо **физическими упражнениями**. Вот несколько упражнений, которые вы можете делать в любом месте, в любое время.

Упражнения для осанки

1. Исходное положение (ИП): стоя, голова и руки опущены. Упритесь межлопаточным пространством по всей длине позвоночника в торец двери. Вдох – медленно поднимите голову и одновременно отведите плечи назад, пока макушка не коснется торца двери, а плечи не будут максимально отведены.

Выдох – медленно возвратитесь в ИП с опущенной головой. Выполняйте упражнение 5 – 10 раз.

2. ИП: прислонившись спиной к стенке, расположив ступни примерно в 30 см от нее. Руки опустите отвесно, ладони обращены назад. Скользите по стене медленно вниз, пока бедра не примут положение, параллельное полу. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем, не отрывая спину от стены, как можно медленнее поднимайтесь. Выполняйте упражнение 5 – 10 раз.

Отдых между упражнениями 10—15 секунд.

Если у вас «сидячая» работа, чаще меняйте позу, вставайте и прохаживайтесь.

Помните! Распрямляя спину, вы внутренне настраиваетесь на хорошее настроение, на здоровье, на успешность. И это новое ваше состояние моментально становится заметно всем, кто вас окружает.

А если болит спина?

Статистика свидетельствует: те или иные проблемы с позвоночником есть у каждого человека старше 20 лет. Правда, большинство из нас эти проблемы терпят и обращаются к врачу, только когда боль совсем уж замучает. Но самое страшное, что мы часто обращаемся не к врачам-профессионалам, а к так называемым костоправам, которые уверенно обещают нам со страниц рекламных изданий устранить все наши проблемы со спиной за один сеанс.

Опытные хирурги советуют:

– Никаких костоправов или костоломов даже близко к себе не подпускайте! Вправление позвонков жесткими методами допустимо только тогда, когда травма свежая – смещение позвонков произошло 2–3 дня назад. Все остальные манипуляции с позвоночником принесут вам только вред.

– Не надейтесь, что 5—10 сеансов массажа помогут вам навсегда избавиться от болей в спине. Хороший массажист, конечно, облегчит ваши страдания, но только – на время. А вот автоматические массажные кресла, которые сейчас так много рекламируют, просто опасны для здоровья! Такой «механический доктор» может просто сделать вас калекой на всю жизнь.

– Помните: грамотные специалисты никогда не ставят диагноз «остеохондроз». «Остеохондроз» в переводе с медицинского языка расшифровывается как «какие-то изменения в костно-хрящевой ткани». А какие «какие-то»? И как можно начинать лечение, если неясно, о какой конкретно проблеме идет речь? Надо искать причину заболевания!

– Для того чтобы понять, почему болит спина, нужно обследовать состояние межпозвонковых дисков, нервов, мышц, связок, а заодно проверить, нет ли у пациента системных заболеваний (таких, как инфекционные артриты, ревматоидные артриты, подагрические артриты). Лишь после того как все эти вопросы прояснены, можно начинать работать с проблемой – комплексно с применением по мере необходимости массажа, вытяжения, физиотерапии, лечебной физкультуры.

Я милую узнаю по походке...

Вот оказывается, как эта самая походка важна! И неудивительно: если при всех ваших замечательных внешних данных вы топаете по улице, как неуклюжий слон, или смешно семените, как надменная гусыня, восхищения окружающих ждать не приходится! Красивая походка редко дается женщинам от рождения. Ее нужно выработать. Как это сделать? Все очень просто!

Опытные специалисты-имиджмейкеры поясняют:

Для выработки красивой походки нужно использовать специальные упражнения.

Упражнения для выработки красивой походки

1. Ходьба на носках, не сгибая коленей. Встаньте прямо, руки на поясе, локти отведите назад, спину прогните. Теперь шагайте в такой позиции вперед, не сгибая коленей, примерно минуту.

2. *Мягкий шаг с перекатом с носка на всю стопу.* Движения должны быть плавными. Ходите, перекатываясь, пока стопа не устанет, но не менее минуты.

3. *Легкий бег на носках.* Бегайте на носочках по комнате 3—5 минут. Лучше делать это упражнение босиком.

4. *Пружинистый шаг.* Поднимитесь на носки и сделайте шаг с носка на всю стопу, сгибая и быстро выпрямляя колено и снова переходя на носок. Упражнение выполняйте не менее 25—30 раз.

5. *Движение вальса* – вперед, назад, в сторону, с поворотом на 360 градусов. Шаг широкий. Вальсируйте с нарастающим темпом до двух минут.

Это – самые простые, но весьма эффективные упражнения для выработки красивой походки. Выполнение их не займет много времени и не потребует особых усилий. Единственное обязательное условие – это регулярность занятий.

А вот еще несколько советов.

– При ходьбе обращайте внимание на длину шага. Слишком длинный шаг – неженственный, слишком короткий, семенящий выглядит жеманным.

– Старайтесь нести свое тело гордо и достойно. При правильном шаге работают не только ноги, но и все тело. Двигательная волна должна проходить от бедер к шее и голове.

– Обратите внимание на то, как вы ставите стопу. Пятки должны быть на одной линии, стопы слегка развернуты.

– Классический способ выработать правильную красивую походку – это положить какой-нибудь предмет, например книгу, на голову и просто ходить по комнате. Потом так же, с книгой на голове, можно делать и простые упражнения, например приседания и развороты туловища из стороны в сторону.

Талию будем делать?

Спину подлечили, плечи расправили и ходить красиво научились. Что дальше? А дальше у многих из нас может возникнуть следующая проблема – необходимо найти талию! Увы, о том, что она (талиа) у нас присутствует, некоторые из нас годам к тридцати пяти помнят только теоретически. У вас таких проблем нет? Тогда просто пропустите эту страничку.

Традиционно принято считать, что существуют три основных типа женской фигуры: «яблоко», «груша» и «песочные часы».

Идеал – женщины-«часы», то есть объем груди и бедер приблизительно одинаков, а объем талии равен 70 процентам объема бедер. Именно такие пропорции выглядят наиболее гармонично.

У женщины-«груши» слишком широкие бедра. Такие фигуры, кстати, нравятся многим мужчинам, так что особых поводов для огорчений у «груш» быть не должно.

Женщины-«яблоки» округлы ровно во всех местах. Им-то, «яблокам», и приходится труднее всего: ведь, как это ни странно, тонкая талия – не только красива, она – залог здоровья. Если же талии у женщины нет совсем или она едва видна, то у нее крайне высок риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Значит, талию делать все-таки придется! А как?

Есть только один способ – гимнастика. Если вы будете ежедневно тратить 15—20 минут на упражнения, то через пару недель начнете замечать, как постепенно ваша фигура приобретает весьма привлекательные очертания.

Упражнения, которые советуют ежедневно делать инструкторы по фитнесу, очень просты, известны не одно десятилетие и не раз доказывали свою эффективность.

Итак, советы фитнес-специалистов.

Упражнения для пресса

Каждую тренировку следует начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы, улучшить подвижность суставов и подготовить все тело к работе.

Разминка.

1. Включайте любую жизнерадостную музыку и начинайте маршировать на месте до тех пор, пока не почувствуете распространяющееся по всему телу тепло. Колени поднимайте как можно выше, активно работайте согнутыми в локтях руками.

2. Теперь поставьте ноги на ширину плеч и выполняйте наклоны корпуса вправо и влево, стараясь при этом одной рукой дотянуться до колена так, чтобы почувствовать, как растягивается противоположная сторона тела. По 10 раз в каждую сторону.

3. Сделайте несколько больших кругов руками, вращайте поднятыми вверх плечами назад и вперед. Голова слегка опущена.

4. В завершение разминки осторожно поднимите голову и посмотрите в потолок, почувствовав напряжение в мышцах шеи и подбородка. Повторите движение 10—12 раз.

5. Закончите легким бегом на месте в течение 2—3 минут.

Теперь можно приступать к самим упражнениям.

Каждое упражнение выполняйте 10—12 раз.

1. Скручивания с подъемом головы.

ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят ровно на полу. Руки за головой, но пальцы не сомкнуты, живот втянут. На счет «раз» поднимите голову и плечи, слегка приподнимая бедра. Задержитесь в этой позе на 10—20 секунд. На счет «два» опустите голову и бедра в ИП, сохраняя мышцы пресса в напряжении. Основная нагрузка должна ложиться на мышцы пресса, поэтому старайтесь не напрягать ягодицы, когда поднимаете бедра.

2. Обратные скручивания.

ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль тела на полу, ладонями вниз, живот втянут. На счет «раз» напрягите мышцы пресса, приподнимите бедра на несколько сантиметров, чтобы копчик оторвался от пола. Замерьте в таком положении на 10—15 секунд. На счет «два» опуститесь в ИП. Поднимайте бедра плавно, медленно, не выталкивайте их. Движение должно быть полностью контролируемо, чтобы основная нагрузка приходилась на пресс, а не на талию.

3. Косые скручивания.

ИП: лежа на спине, правая нога согнута в колене, правая ступня целиком лежит на полу. Закиньте ногу на ногу так, чтобы левая лодыжка лежала на правом колене, а само левое колено было направлено во внешнюю сторону. Руки находятся за головой, пальцы не сомкнуты, локти открыты, живот втянут. На счет «раз» поднимите голову и плечи и поверните правое плечо к левому колену таким образом, чтобы коснуться колена локтем. Точка их соприкосновения – в районе середины туловища. Замерьте в таком положении на 10—15 секунд и на счет «два» возвратитесь в ИП.

4. *Скручивания с вытянутыми руками.* ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу параллельно друг другу, руки вытянуты за головой, пальцы сомкнуты в замок, живот втянут. На счет «раз» одновременно поднимите руки, голову и плечи, причем очень важно руки не сгибать. Замерьте на 10—15 секунд и на счет «два» медленно опуститесь в ИП.

5. Заключительное упражнение.

Перевернитесь на живот, ноги вытянуты, руки вдоль тела, голова опущена. На счет «раз» оторвите голову, плечи и грудную клетку от пола, сохраняйте такое положение в тече-

ние 10—15 секунд, на счет «два» медленно вернитесь в ИП. Повторите 10—12 раз, а затем снова лягте на спину. Вытяните руки и ноги в разные стороны. Теперь потянитесь, стараясь вытянуть как можно дальше ступни и кисти. Удержитесь в таком положении 10 секунд, а после согните ноги в коленях, обнимите колени и прижмите их к груди. Можно тихонько покачаться взад-вперед и из стороны в сторону.

Полежали-отдохнули? Занятия окончены!

Красивая грудь

Красивая, упругая грудь бывает у женщин от рождения. Но – редко. Поэтому большинству из нас придется постараться, чтобы сделать грудь предметом восхищения противоположного пола. Что для этого нужно делать?

Врачи-маммологи советуют – Грудь следует ежедневно обмывать сначала теплой водой с мылом, а потом прохладной. Мыло лучше употреблять мягкое, а еще лучше использовать специальные гели для душа, которые в своем составе содержат вещества, способные увеличить упругость груди.

– Полезно ежедневно делать небольшой массаж груди контрастной водной струей. Круговые движения тугих струй теплой и холодной воды будут активизировать кровообращение, снабжать ткани кислородом и укреплять их, в результате грудь надолго останется упругой.

Врачи-маммологи разъясняют:

– Поддержать тонус кожи и сохранить упругую грудь помогут некоторые косметологические методы – кремы, маски, сыворотки и физиотерапевтические процедуры. При грамотном их сочетании можно быстро добиться хороших результатов.

– Специальные кремы и маски для упругости груди бывают двух типов. Первые тонизируют и подтягивают поверхностный слой кожи, что приподнимает грудь, – эффект длится 1 – 3 часа. Другие действуют медленнее, но глубже: биологически активные вещества, проникая сквозь эпидермис, стимулируют кровообращение, что укрепляет ткани и повышает упругость груди. В состав кремов и масок обычно входят коллаген и эластин, бурые водоросли и эфирные масла, минералы и зеленая глина.

– Среди профессиональных косметологических препаратов, сохраняющих упругую грудь, имеются активные сыворотки – с вытяжками из эмбрионов ягнят, витаминами и минералами, эластином и ментолом, экстрактами растений и коллагеном.

– Очень полезна талассотерапия – морские ванны и укрепляющие обертывания с лекарственными травами, грязями и водорослями, содержащими калий, кальций и магний, белки и витамины, дрожжевые клетки и экстракты растений. Горячие и холодные обертывания груди приводят к тонизации сосудов и капилляров, оттоку крови и лимфы, выведению шлаков и токсинов. Укрепляются сосуды, подтягиваются дряблые ткани, повышается тонус кожи, выравнивается и улучшается ее цвет. Долгосрочный эффект этих косметологических методов достигается после 10 процедур.

– Делает грудь упругой и красивой массаж, но проводить массажные сеансы должны только хорошие специалисты.

– Хороший результат для сохранения упругой груди приносит и мезотерапия – введение медикаментов в очень низких дозах внутрикожным путем; процедуры мезотерапии проводятся в косметических клиниках и кабинетах. Но мезотерапию на груди можно делать только после консультации у гинеколога и маммолога.

Шесть упражнений для красивой груди

Приподнять и даже слегка скорректировать форму груди можно с помощью специальных упражнений. Вот несложный гимнастический комплекс, который рассчитан на занятия три раза в неделю.

Для занятий понадобятся гимнастический коврик и гантели по 2—3 кг или пластиковые бутылки с водой того же веса. Начните занятия с короткой **разминки** для разогрева мышц: сделайте 10—12 вращений плечами вперед и назад и столько же вращений разведенными в сторону руками.

Теперь – основной комплекс.

1. ИП: лежа на спине, в руках гантели или пластиковые бутылки с водой. Руки вытянуты перед собой, локти слегка согнуты. Сделайте вдох и, не распрямляя локтей, медленно разведите руки в стороны до тех пор, пока локти не коснутся пола. Затем сделайте выдох и вернитесь в ИП. Упражнение повторите 15—20 раз.

Цель: укрепить мышцы рук, плечевого пояса и груди.

2. ИП: лежа на животе, руки широко расставлены, пальцы направлены вперед. Упритесь носками в пол. Очень важно, чтобы запястья находились под плечевыми суставами, а все тело от макушки до пяток образовывало прямую линию. Затем согните локти и разведите их в стороны до уровня плеч. Сделайте 10—15 отжиманий.

Цель: укрепить мышцы груди, переднюю и заднюю поверхности плеч, пресс, спину, мышцы бедер и ягодиц.

3. ИП: на четвереньках, в правой руке гантель, опора на левую руку, стоящую прямо под плечевым суставом (ладонь смотрит вперед, пальцы широко расставлены). Левая нога согнута в колене, правая вытянута назад, как при отжимании. Напрягите пресс и приподнимите бедра так, чтобы все тело от головы до правой ступни образовывало прямую линию. Руку с гантелью опустите вниз, развернув ладонь на себя. Зафиксировав положение ног и корпуса, медленно поднимите руку через сторону вверх. Так же медленно опустите. Повторите 6—8 раз, затем сделайте то же другой рукой.

Цель: укрепить мышцы верхнего и среднего отделов спины, плеч, верхней части груди.

4. ИП: лежа на животе, вытянув ноги на носочках так, чтобы касаться пола верхней поверхностью ступней. Упритесь прямыми руками в пол, ладони прямо под плечевыми суставами. Согните руки, опускаясь как можно ниже к полу, при этом локти прижаты к корпусу. Затем плавно поднимите корпус, одновременно садясь на пятки и потягиваясь руками вперед, как кошечка. Вернитесь в ИП. Повторите 8—10 раз.

Цель: укрепить мышцы груди, передней поверхности плеч, трицепсы.

5. ИП: лежа на животе, руки под плечами, упираются ладонями в пол, пальцы – веером, смотрят вперед. Поднимите верхнюю часть туловища, опираясь на руки. Таз и бедра лежат на полу, ноги прямые. Основная нагрузка приходится на руки. Отведите плечи вниз и назад, макушкой тянитесь вверх, смотрите прямо перед собой. Сохраняйте такое положение в течение 60 секунд, затем возвращайтесь в ИП. Отдых – 20 секунд. Повторите 3 раза.

Цель: раскрыть грудную клетку, укрепить грудные мышцы.

6. ИП: лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты за головой. В течение 30 секунд тяните руки и стопы вдоль пола от себя так далеко, как только возможно. Потом согните ноги в коленях, обнимите колени руками и прижмите к груди. 10-лову и грудную клетку от пола не отрывайте. Задержитесь в таком положении на 20 секунд. Повторите 5—6 раз.

Затем просто полежите на спине, глубоко дыша и повернув руки ладонями вверх.

Первые положительные результаты станут заметны через 2—3 недели.

Красивые ягодицы

Как говорил герой одного знаменитого фильма, «только наивные думают, что самая сексуальная часть женского тела – грудь. А самая сексуальная часть находится гораздо ниже и вообще сзади!» И с этой частью тела у многих из нас возникают проблемы. У кого-то она (эта часть) слишком большая, у кого-то, напротив, слишком маленькая. И почти у всех после 30 лет – не слишком упругая, потому что в повседневной жизни наши мышцы ягодиц практически не работают, мы их не нагружаем. А нагружать ягодицы надо! И поможет нам в этом комплекс несложных упражнений.

Итак, советы фитнес-специалистов.

Упражнения для ягодиц

Инструктора в фитнес-клубах рекомендуют выполнять этот комплекс в качестве «домашней работы» через день. Заниматься надо босиком на обычном ковре или на специальном коврике для йоги, как вам больше нравится. Чтобы разогреть мышцы ног, подготовить их к работе и развить вестибулярный аппарат, начнем с разминки.

Разминка.

Встаньте прямо, ступни параллельно друг другу на ширине плеч, руки вниз. Спина прямая, между шеей и подбородком угол 90 градусов. Вдох через нос: поднимайте через стороны обе выпрямленные руки вверх. Тыльные стороны кистей должны сближаться, но не касаться друг друга. Одновременно с движением рук ноги в прыжке расставьте как можно шире, чтобы чувствовалось напряжение мышц бедер. Колени прямые. Выдох: возвращайтесь в ип. Разми-ночное упражнение повторите 10 раз.

1. ИП: лежа на животе, опираясь на локти. Одну ногу слегка согните в колене, пальцы – в пол, другую выпрямите и приподнимите так, чтобы бедро слегка отрывалось от пола. Сделайте по 16 подъемов каждой ногой. Во время выполнения упражнения должно ощущаться напряжение в ягодичных мышцах.

2. ИП: лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены. Поднимите правую ногу и сделайте ею 16 маленьких кругов по часовой стрелке, затем 16 кругов против часовой стрелки. То же левой ногой. Очень важно вращать не ступней, а всей ногой от стопы до бедра.

3. ИП: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, живот втянут. Потягивайтесь по диагонали – левой рукой и правой ногой одновременно, ощущая растяжение мышц всего тела. Вытянутые рука и нога должны подняться над полом на 10—15 см. Повторите упражнение по 8 раз для каждой диагонали. Затем потянитесь одновременно обеими руками и ногами. Повторите упражнение 8 раз.

4. ИП: лежа на животе, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Поднимите голову и грудь как можно выше. Далее хлопайте ступнями друг о друга 50 раз.

5. ИП: сидя на полу, ноги прямые, сведены вместе. Спина идеально ровная. Опираясь на руки, одновременно напрягите мышцы ягодиц. Повторите упражнение 16 раз.

6. ИП: сидя на полу, ноги прямые, сведены вместе, спина ровная, руки сложены на груди. Двигайте ягодицами в тазобедренном суставе, словно переступаете ими: по очереди 8 шагов каждой ягодицей. Шагайте на ягодицах сначала вперед-назад, передвигаясь по полу, потом вправо-влево.

7. ИП: сидя на полу, ноги прямые, сведены вместе, спина ровная, руки вытянуты перед собой, мышцы ягодиц напряжены. Носки вытяните вперед, затем согните стопы на себя. Сгибайте и разгибайте стопы 16 раз. Не забывайте, что спина должна быть идеально прямой, а ягодицы – напряженными!

8. ИП: стоя очень прямо, спина параллельна стене, стопы вместе, практически соприкасаются. Очень медленно поворачивайте ноги в тазобедренных суставах, пока ступни не образуют букву V. Затем плавно возвратите ступни в исходное положение. Повторите упражнение 16 раз. В этом упражнении работают мышцы ягодиц, внутренней и наружной поверхности бедер.

9. ИП: стоя прямо, ноги чуть шире плеч, ступни слегка развернуты носками наружу. Медленно и плавно присядьте как можно ниже, держа спину прямо и не отрывая пяток от пола. Задержитесь на 20—30 секунд. Плавно поднимитесь, напрягите мышцы ягодиц и, удерживая их напряженными, поднимитесь на носки. Повторите упражнение 8 раз. Упражнение нужно выполнять очень медленно. Для равновесия можно держаться за стену или за стул. В этом случае меняйте руку, которой держитесь, через каждые два повтора.

10. В заключение стоя сделайте глубокий вдох: поднимите руки вверх, все тело тянется за руками. Выдох: руки через стороны опускаются вниз. Повторите 5—6 раз.

После занятий не забудьте принять душ. Про-массируйте ягодицы жесткой мочалкой, а затем смажьте их антицеллюлитным кремом.

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

Если вы недовольны объемом и упругостью своего живота, попробуйте воспользоваться одним из двух нижеследующих советов – и идеальный пресс вам обеспечен!

Совет 1. Соблюдаем умеренность в еде.

Для того чтобы обрести отличный пресс, необходимо изъять из своего дневного рациона всего 300—500 калорий. Это не так уж сложно!

Врачи-диетологи советуют:

– Если вы хотите иметь идеально плоский живот, ограничьте себя в хлебобулочных изделиях, сладостях и бобовых.

– Замените хлеб и сладости зерновыми продуктами: мюсли, семечками и орехами. Эти продукты содержат много балластных веществ и хорошо стимулируют пищеварение.

– Избавиться от лишнего жира помогут ананасы, папайя и зеленый чай.

– Не надо забывать про овощи, в которых мало калорий и много витаминов.

– Ешьте смело морепродукты, свежую зелень; куриное постное мясо (без кожи); цитрусовые; травяные чаи; всевозможные фрукты и ягоды.

– Ограничивайте себя в употреблении йогуртов, яиц, сыров, майонеза, растительного масла.

– Откажитесь совсем от бананов, пиццы, булочек, картофеля, пива, шоколада, чипсов.

Если вы будете соблюдать все эти советы без исключения, ваш живот будет идеальным! Ну, а если к идеалу вы не стремитесь, а просто хотите слегка постройнеть, можно соблюдать данные правила, так сказать, «в меру». Этого будет достаточно, чтобы вы выглядели весьма и весьма привлекательно.

Специалисты по фитнесу советуют:

Совет 2. Качайте пресс.

Качаем верх живота.

Лежа на спине на полу, поясница прижата к полу. Согните ноги в коленях, а руки – в локтях и обхватите ими себя за шею. Вдохнули, выдохнули. Медленно поднимите верхнюю часть туловища. Тянитесь подбородком к коленям, напрягая пресс, но не шею. Если мышцы болят и дрожат, значит, вы делаете упражнение правильно.

Качаем низ живота. Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги прямые. Задача: поднять прямые ноги так, чтобы почувствовать внизу живота сильное напряжение, при этом колени не сгибать.

Больше двух-трех раз в неделю «качать» пресс не нужно.

Не правда ли, все гениальное на удивление просто?

Кушайте на здоровье!

Многие женщины искренне верят, что красоту можно создать только при помощи кремов и масок, пилингов, подтяжек, искусного макияжа и заботливого ухода за волосами. Все это верно. Но, как бы мы ни старались, без правильного питания здоровыми и красивыми нам стать все равно не удастся. Ведь именно правильное, сбалансированное питание поддерживает в порядке не только кожу и волосы – весь наш организм целиком. Правильное питание дает нам силы и здоровье! Разве бывают красавицы, страдающие гастритом, пиелонефритом, заболеваниями суставов? Больные люди и выглядят как больные, о какой уж тут красоте может идти речь...

Опытные диетологи дают нам советы, которые помогут сохранить здоровье, жизненную активность и красоту на долгие годы.

Основные правила питания

- Всегда соблюдайте правильный режим питания.
- Калорийность рациона должна быть достаточной, но не избыточной. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (они зависят от пола, возраста и образа жизни, от характера нашего труда).
- Правильным должно быть соотношение основных компонентов питания – белков, жиров, углеводов. В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять **1:1:4**, при больших физических нагрузках – 1:1:5, для работников умственного труда – 1:0,8: 3.
- Потребность организма в основных пищевых веществах: незаменимых аминокислотах, полиненасыщенных жирных кислотах, витаминах, микроэлементах, минеральных веществах, воде – должна удовлетворяться без избытка, но и без недостатка.

Режим питания

– Оптимальный режим приема пищи – четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4–5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается.

– При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25 процентов суточного рациона, обед – 35, полдник – 15 и ужин – 25 процентов. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна.

– При трехразовом питании завтрак должен составлять 30—35 процентов суточного рациона, обед – 35—40, ужин – 25—30 процентов.

– Важно не допускать слишком больших перерывов между приемами пищи. Самый большой перерыв не должен превышать 6 часов.

– Лучше каждый день есть в одно и то же время. Только так обеспечивается ритmicность работы желудочно-кишечного тракта.

Правила приема пищи

– Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма; после бурных эмоций. В такие моменты пищеварительные соки практически не выделяются. Сделайте хотя бы получасовой перерыв.

– Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Лучше есть их в измельченном виде, отлично подойдут для начала трапезы овощные салаты. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Особенно полезны в этом отношении яблоки, капуста всех видов (белокочанная, цветная, брокколи), морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец.

– Вместе с термически обработанной пищей, а тем более сразу после нее сырые овощи и фрукты употреблять не следует, так как это вызовет процессы гниения и брожения в кишечнике.

– Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи (что облегчает работу всем другим отделам пищеварительного тракта), но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.

– Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами – хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед – не менее 40 минут.

– Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если вы употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Вода, другие напитки смывают слюну изо рта, разбавляют желудочный сок, что негативно сказывается на переваривании пищи. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после нее.

– Не употребляйте холодную (ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки. Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.

– Сразу после еды не принимайтесь за работу, отдохните. Перерыв между едой и работой должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее 30 минут в случае работы тяжелой, физической.

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.