

**ТАЙНЫ
«КРЕМЛЕВСКОЙ»
ФИГУРОМОДЕЛИРУЮЩЕЙ
ГИМНАСТИКИ**



К. Медведев

Кремлевские
секреты

Константин Медведев Тайна кремлевской фигуромоделирующей гимнастики

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179261

*К.Медведев Тайны «кремлевской» фигуромоделирующей гимнастики: АСТ, АСТ Москва, ВКТ;
Москва; 2008*

ISBN 978-5-17-054987-0, 978-5-9713-8945-3, 978-5-226-00683-8

Аннотация

Эта книга бесценна для тех, кто хочет обрести идеальную фигуру. Вам не потребуется часами изнурять себя упражнениями, не придется сидеть на диетах. Все, что нужно, – это 10 минут в день для занятий по программе, созданной Мастерами Кремлевской школы здоровья для элиты бывшего СССР. Быстро и не напрягаясь подкачать пресс, согнать жирок, подтянуть кожу – это только малая часть уникальных возможностей системы. Не упустите свой шанс: четверть часа в день – и вы будете выглядеть как топ-модель!

Содержание

Что такое кремлевская фигуромоделирующая гимнастика	4
Система моделирования фигуры для небожителей	5
Как запустить механизм похудения	6
Сложно ли запустить процесс похудения	7
Что вы будете делать	8
А нужно ли мне заниматься?	9
Они уже похудели!	10
Как я стал хранителем секретов кремлевской школы здоровья и молодости	12
Как похудеть с гарантией	14
Торжественно обещаю похудеть...	16
Как вести дневник	17
Кремлевская фигуромоделирующая гимнастика	18
Из чего состоит гимнастика	18
Какие упражнения вы будете делать и зачем	18
Когда ждать результат	19
Как сохранить достигнутое – поддерживающая гимнастика	19
«У меня нет времени заниматься!» – гимнастика для занятых	19
Как ускорить процесс похудения	19
Правила занятий кремлевской гимнастикой	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Константин Медведев Тайны «кремлевской» фигуромоделирующей гимнастики

Что такое кремлевская фигуромоделирующая гимнастика

Даю 70 против 30, что вы уже перепробовали кучу способов, чтобы уменьшить свои объемы. Так? Могу даже перечислить, что вы делали и как над собой «работали» (на самом деле – издевались, потому как иначе доморощенных вариаций на тему «хочу похудеть», к сожалению, в большинстве случаев не назовешь). Сидели на диетах? Голодали? Покупали в аптеках чудо-средства для похудения? Искали в магазинах, что бы такое съесть, чтобы похудеть? Одним словом, верили гламурным журналам, заполненным советами стройных небожителей: «...не ем после шести», «...сйжу на одном кефире», «...каждый день по три часа занимаюсь в тренажерном зале», «...пью такие волшебные таблеточки» и т. д. Для того чтобы похудеть такими способами, нужно время и огромное усилие воли. Далеко не каждый способен ограничить себя в еде, несколько раз в неделю после работы ходить в спортзал или ежедневно заниматься дома вместо заслуженного отдыха перед телевизором. Взяв в руки эту книгу, вы получили шанс похудеть легко и с удовольствием. Ведь перед вами гимнастика, которая была специально разработана для тех, у кого нет времени и силы воли, но есть желание быстро и легко достигнуть конкретных результатов.

Эта система возникла несколько десятилетий назад и сразу же заслужила очень лестные отзывы тех, кто практиковал ее. Результаты, прямо скажем, завораживали: за три-пять месяцев человек мог расстаться с десятком лишних килограммов, подкачать мышцы, избавиться от целлюлита да еще и омолодить организм, получить заряд здоровья и бодрости. И все это без вредных побочных эффектов, которыми грешат многие современные системы похудения.

Вы спросите: «Как же так? Почему никто никогда не упоминал о такой замечательной системе похудения?» Ответ прост: эта система была разработана специально для партийной элиты СССР. Нашим бывшим вождям было необходимо поддерживать хорошую физическую форму, не тратя на это драгоценное время. Поэтому для них был разработан специальный «кремлевский» комплекс упражнений – «кремлевская гимнастика». Делиться с простым народом своими «спецресурсами» бывшие правители то ли не спешили, то ли просто даже не задумывались о такой возможности. Поэтому гимнастика была известна лишь в узких кругах, а после развала СССР и вовсе забыта.

Не так давно наработки по «кремлевской гимнастике» были найдены, восстановлены, и сейчас она стала доступна всем желающим. В этой книге вы найдете усовершенствованный вариант этой гимнастики. Наука о красоте и здоровье не стоит на месте. После падения «железного занавеса» все интересующиеся секретами поддержания красоты, молодости и здоровья получили доступ к мировым хранилищам информации, в частности к наработкам восточных целителей. Поэтому сегодня у вас есть уникальная возможность познакомиться не только с системой «кремлевской гимнастики», но и приобщиться к секретам стройности древнего Востока.

Система моделирования фигуры для небожителей

В основе системы набор специальных несложных физических и психоформирующих(!) упражнений. Все упражнения направлены на то, чтобы вернуть организм **к изначальному природному обмену веществ**.

Что это дает?

Организм **сам начинает сжигать тот жир, который ему не нужен**. Природой человеку предназначено быть стройным. Согласитесь, лишние килограммы, одышка, болезни, сопровождающие полноту, неповоротливость не могут быть нормой. Только стройный и подвижный человек мог выжить в первобытных условиях.

Стройность и легкость «записаны» в нашем организме на генетическом уровне. В организме человека существуют мощнейшие механизмы, которые, получив особый сигнал, могут сжечь лишний жир буквально за считанные дни, чтобы вернуть необходимую для тела стройность.

Но при одном условии. Мы не должны мешать действию этих механизмов! Не должны блокировать их работу.

Вы спросите: почему возникает полнота, если Природой задумано быть стройными? Увы! Природа не рассчитывала на фаст-фуд и стремление современного человека всюду передвигаться как угодно, но только не пешком.

Неправильное питание и сидячий образ жизни – это два главных фактора, мешающих организму вернуться к стройности. Причем эти два фактора оказывают вред главным образом на психологическом уровне. Когда вы психологически настроены на переедание и на малоподвижный образ, то есть когда вам нравится мало двигаться и придавать еде больше смысла, чем она того заслуживает, тогда настройки на стройность, данные нам Природой, блокируются. Тогда приходит лишний жир.

Задача фигуромоделирующей гимнастики (особого комплекса физических и психологических упражнений) – «перенастроить» настройки организма, которые сбиты современным образом жизни (чему свидетельство – лишний жир в теле), запустить механизмы, сжигающие этот жир, и избавить вас от проблем лишнего веса.

Как запустить механизм похудения

Итак, для похудения нам нужно вернуть желание двигаться, получая от движения радость, и питаться так, чтобы питание стало обычным, рядовым событием в нашей жизни.

Звучит просто? Да. Но сделать это просто так, без специальных упражнений, одной силой воли чрезвычайно трудно.

Большинство из нас не может расстаться с любимым диваном и пойти в тренажерный зал. Лень двигаться. А ведь потребность в движении заложена в нас Природой. Как, сидя на одном месте, мог человек добыть пищу, защититься от врагов, построить укрытие от непогоды? Современному человеку не надо заботиться об этом. Более того, жизнь постоянно заставляет его быть неподвижным: мы сидим на уроках в школе, перед телевизором дома, сидим на работе, в транспорте. Организм отвык двигаться, поэтому нам лень, не охота.

Упражнения фигуромоделирующего комплекса заново настроят вас на движение, заново научат **радоваться движению**. Вы сами, без всякого принуждения, без волевого усилия захотите больше двигаться, потому что движение будет приносить большую радость, чем отдых на любимом диване.

Но движения не достаточно, чтоб получить быстрые и надежные результаты. Нужно научиться правильно относиться к еде. Именно, не питаться правильно, а правильно относиться к еде! К сожалению, еда для современного человека – больше чем просто еда. Общение за столом, переговоры за чашечкой кофе, праздники в кафе и ресторанах, перекусы с целью убить время, привычка жевать перед телевизором – это наша норма. А ведь на самом деле еда нужна человеку только для восстановления энергии. И больше ни для чего.

Еда – это просто еда! Она не может быть смыслом жизни, средством общения или времяпрепровождением, она не сделает нудный фильм захватывающим, а скучный вечер феерическим. Многие понимают это, но переломить себя нет сил. Ментальные упражнения фигуромоделирующего комплекса помогут превратить еду в просто еду. Тогда, сколько бы вы ни ели, еда будет перерабатываться правильно, лишнее будет сгорать. А при регулярной практике нашей гимнастики вы скоро будете есть ровно столько, сколько вам нужно!

Сложно ли запустить процесс похудения

В памяти нашего организма есть данные идеальных пропорций: соотношения роста и веса. У каждого человека они свои.

Существует множество способов выяснить свой идеальный вес. Самый простой: ваш рост минус 110 (100 для пожилых людей). Например, ваш рост – 170 см, значит, идеальный вес для вас – 60 кг или 70 кг, если вам уже за 50.

Наш организм это знает, помнит, стремится к этому. И если запустить природные механизмы, то «записанное» на генном уровне станет реальностью.

Запустить механизмы стройности – это и просто, и сложно. Просто потому, что они могут заработать буквально за считанные дни и дальше процесс пойдет сам собой: тело само станет сжигать калории и стройнеть на глазах.

Сложно потому, что для запуска механизмов возвращения стройности вам предстоит поработать с психикой. Вам нужно будет делать не простые наклоны-отжимания, а настраивать мысль.

Если вам кажется, что это слишком сложно, расскажем о заманчивых бонусах, которые вы получите, занимаясь по моей системе.

Во-первых, похудеть можно без многочасовых изнурительных упражнений, сэкономив время.

Во-вторых, вы не просто худеете, а возвращаете организм в естественное для него состояние. А это значит не только идеальная фигура, но и хорошее настроение, бодрость, работоспособность, креативность, красота и здоровье.

Что вы будете делать

Система работы проста.

Вы выполняете специальные физические упражнения и вместе с ними делаете упражнения духовные или ментальные – медитируете.

Основное внимание уделяем ментальным упражнениям. Потому что они настраивают тело на похудение. Ведь организмом командует мозг: он приказывает спать или бодрствовать, есть или воздержаться от пищи, бежать или стоять. Наша задача – помочь мозгу дать приказ: худеть, а точнее, вернуть организму ту форму, которая заложена в нас Природой.

А нужно ли мне заниматься?

Прежде чем начать занятия, ответьте на этот вопрос. Это важно! Ведь мы будем работать с сознанием, с психикой. А значит, внутренне вы должны быть уверены, что вам нужно похудеть. Сомнения могут свести работу на нет.

И если вдруг вам кажется, что лишний вес – это не проблема, что «хорошего человека должно быть много», а мужчины смотрят на стройных, а женятся на «пухленьких», остановитесь и задумайтесь.

Стройность – это не только красота, легкость, возможность надеть все, что пожелаешь (а не только черный балахон).

Стройность – это здоровье.

Возвращаясь к идеальному весу, вы возвращаетесь к идеальному состоянию организма – к состоянию здоровья.

Вы нормализуете работу всех органов, помогаете им восстановиться, очиститься, снимаете лишнюю нагрузку с сердца, суставов, позвоночника, сосудов, органов пищеварения и т. д.

Конечно, в случаях тяжелых хронических недугов нужно консультироваться с врачами, и вообще не стоит применять в лечебных целях какие бы то ни было упражнения без благословения медиков. Возможно, врач посоветует другую дозировку упражнений, интенсивность и частоту занятий.

Но в любом случае выполнение медитаций и упражнений обязательно принесут общее оздоровление организма.

Они уже похудели!

Я уже несколько лет даю комплексы этой гимнастики в своем оздоровительном центре. Тот, кто действительно занимается, достигает отличных результатов. Примеры? Пожалуйста.

Полгода назад ко мне пришла девица 24 лет, которую страшно разнесло после родов и кормления грудью. Эта Наталья до беременности была стройной – 46-й размер. Но при вынашивании ребенка постоянно была угроза выкидыша. Наталью заставляли лежать, и за 9 месяцев она «належала» себе 18 килограммов. После родов уже едва влезала в мамины платья 52-го размера. Дальше пошла эпопея с кормлением ребенка. Есть приходилось 5–6 раз в день. Ребенок благополучно наедался, а Наталья за год перешла уже на 56-й. Отняв ребенка от груди, она решила взяться за себя. Что делать, не имела ни малейшего представления. Но точно знала, чего хотела, – вернуть себе прежние пропорции. Услышав о моем центре, обратилась за персональной консультацией. Из-за маленького ребенка Наталья была очень ограничена во времени и попросила расписать ей упражнения для занятий дома. Если честно, я не очень верил, что у Натальи хватит силы воли все делать как надо и достичь результатов. Я перво-наперво с ней договорился, что она перестанет обжираться, перейдет на малокалорийный умеренный рацион. Наталья пообещала. А еще я расписал Наталье программу занятий. Раз в неделю в течение полугода она приходила ко мне на «контроль» и отчитывалась о «проделанной работе». Это было в выработанных нами изначально «правилах игры». Не буду приводить тут динамику уменьшения ее пропорций. Все было по-разному. Иногда Наталья за неделю теряла 3–4 сантиметра в талии. Иногда – 2–3 недели «пробуксовывала» и ревела у меня в тренерской, что у нее ничего не получится. Но потом брала себя в руки, шла и занималась дальше. Короче, она это сделала. За полгода она практически вернулась к прежним объемам.

Практически – потому что сейчас она между 48-м и 46-м. Впечатляет?

Другой случай. Ко мне обратилась дама постбальзаковского возраста и рубенсовских пропорций. Навскидку в ней было килограммов девяносто-девяносто пять. Оказалось, 89, не суть. Она, успешно пройдя два брака, подрастив детей и решив наконец-то пожить в свое удовольствие, вдруг встретила Мужчину своей жизни. Он оказался на 17 лет ее моложе и гораздо стройнее. Она нравилась ему всякая, у них случилась буйная, сумасшедшая страсть. Тем не менее дама сильно комплексовала по поводу своего возраста и отнюдь не точеных пропорций. Ей хотелось ходить со своим Мужчиной по всяким людным местам, взявшись за руки. И он был не против, но она боялась, что их примут за маму с великовозрастным сыном. И вот эта почтенная дама решила-таки измениться. Она не могла активно худеть дома – чтобы не светить перед любовником свои занятия. Ей почему-то мнилось, что, если он подумает, что все произошло естественным чередом, так будет лучше.

У дам всегда какие-то сложности. Я много раз убеждался в том, что большинство проблем, которые существуют в их жизни, на самом деле берут начало у них в голове. То есть дамы придумывают себе проблемы, потом каким-то хитрым способом переносят их в действительность, а затем начинают биться над решением. Зачем? Не проще ли этих проблем в принципе не создавать?.. Но дамы так устроены, ничего не поделаешь.

В общем, стала эта солидная матрона заниматься по моей системе. Сначала один комплекс освоила, потом другой. И постепенно, от недели к неделе происходили изменения. Она добилась своего! Очень кропотливо и настойчиво приводила себя в порядок. Стала заниматься заодно и кремлевской аэробикой для лица (о ней написана специальная книжка). И ей удалось помолодеть. За год, отказавшись от пищевых излишеств, она сбросила около 20 килограммов. При этом уменьшилась в объемах с 54-го размера до 48-го. Даме около 50. Ее

возлюбленному – 30 с небольшим. Теперь она не стесняется ходить с ним в общественные места и там обниматься. Их уже не примешь за мать с сыном. Хотя разница в возрасте, безусловно, улавливается. Я недавно встретил их на улице. Выглядит она прекрасно, вся светится счастьем. Если бы не знал ее истории, подумал бы, что она старше его лет на семь-восемь, не более.

Написать книгу-инструкцию по проведению фигуромоделирующей гимнастики в домашних условиях уговорила меня моя подопечная Наталья, о которой вы уже знаете. Она рассказала о своих подругах, которые просто загорелись желанием сделать с собой то же, что сделала она: отточить формы, преобразиться из расплывшихся неаппетитных неудачниц в фигуристых сексуальных хозяек жизни. «А ведь женщин с такими проблемами везде, в каждом городе, просто не перечесать, – выдала мне она. – Хорошо, я смогла прийти к вам на консультацию, вы мне все рассказали, я приходила каждый месяц за корректирующими указаниями. А если женщине физически до вас не добраться? Что, ей тогда вообще распрощаться с мечтами улучшить себя? Давайте-ка садитесь и пишите развернутую инструкцию, как сделать себе фигуру не выходя из дому. Чтобы ею могла воспользоваться любая женщина, где бы она ни жила. Было бы желание».

Я подумал, что Наталья, конечно же, права. Тем более что в свое время я и пообещал максимально широко обнародовать основные наработки Кремлевской школы здоровья, частью которых являются комплексы фигуромоделирующей гимнастики.

Как я стал хранителем секретов кремлевской школы здоровья и молодости

Я никогда не собирался становиться фитнес-тренером. То, что вы сейчас держите в руках мою книгу с комплексами гимнастики, позволяющей заново «сделать» себе тело, восходит к ставшей уже историей ситуации, о которой я сейчас вам расскажу.

В принципе кем я только по жизни не был! И художником, и кочегаром, и поэтом, а потом меня занесло наконец в Тибет. Это было перед началом перестройки. Я еще подростком с ума сходил по идеям Рериха и мечтал побывать в настоящем дацане. И вот оказия случилась, и я очутился в одном из буддийских монастырей.

Я жил в монастырской «гостинице» для иностранных буддистов. Там было полно народу, но из русских до поры до времени только я. Но в один прекрасный день появилось еще двое – мужчина и женщина. Я тогда еще не знал, что эта встреча, что называется, будет судьбоносной. Их звали Николай и Мария, мне удалось сблизиться с ними – и вот что я узнал. Это были Мастера, ведущие занятия в так называемой «кремлевской» школе здоровья. Назначение этого заведения сводилось к тому, чтобы стимулировать здоровье и жизненные показатели представителей тогдашней партийной элиты и их родственников. В школе шли занятия по самым разным направлениям: генсеков и прочих «секов» учили правильно чиститься от шлаков, разгонять в себе энергию молодости, работать над внешностью, осанкой и фигурой, даже настраивать свою интуицию! Кто бы вообще мог подумать, что наши партийные товарищи получали столь фундаментальную подготовку, основанную на традициях восточных школ оздоровления! Если посмотреть на них, то прямо скажем, результаты практически на них не отражались! Явно не в коня был корм! Николай и Мария комментировали это так: господа не любят напрягаться. Они не хотят себя ни в чем ограничивать, им невдомек, что нужно с собой что-то делать, есть такие вещи, которые ни за какие деньги не купишь и никакой властью не пробьешь себе. Это здоровье, это внешность, это возраст. Если не работать над собой, не напрягаться, то быстро растеряешь природный ресурс, превратишься в зажавшуюся развалину, и никакие деньги и никакая власть тебе тогда не помогут.

Однако бог бы с ней, с партийной элитой времен застоя. Меня, конечно же, интересовала не она, а Мастера, с которыми меня свела судьба. Какие они были?

Обоим за сорок, а выглядели на двадцать пять – двадцать семь. Оба спортивные, видно, что сильные. Приехали Мария и Николай в Тибет в командировку(!), с целью повышения квалификации и мастерства. Мы активно общались. Вскоре я узнал от Мастеров, что они решили не возвращаться в СССР из этой своей поездки: надоело выступать в функции обслуживающего персонала для партократов. Они оставили мне конспекты, по которым вели занятия со своими подопечными. Мастера взяли с меня слово, что при первой же okazji я опубликую их уникальные наработки, чтобы технологии продления жизни и молодости смогли взять на вооружение люди, по-настоящему нуждающиеся в них. Николаю и Марии тягостно было оставлять Отечество, но иначе они не могли.

Я взял их материалы, твердо решив для начала сам во всем разобраться, а потом уже обнародовать разработки «кремлевской» школы здоровья. Через некоторое время я покинул Тибет, вернулся домой, посидел над конспектами Мастеров, освоил практики, открыл сначала школу джиу-джитсу, которая потом плавно сама собой трансформировалась в школу оздоровления.

Николай и Мария на долгое время исчезли с моего горизонта. А какое-то время назад я увидел в глянцево-м журнале их фотографию: все такие же подтянутые, ничуть не постаревшие Мастера стояли в кругу радостно улыбающихся людей. Из подписи под фотографией следовало, что это преподаватели и воспитанники одной из немецких школ самосовершен-

ствования. В ней ведутся занятия по работе с различными энергиями, преподаются основы восточных единоборств и т. д.

Я давно понял, что в этом мире ничего случайно не происходит. Мы постоянно получаем какие-то сигналы и послания, но не всегда умеем правильно их интерпретировать. А если бы умели, то избежали бы массы сложностей в своей жизни. Но не об этом речь сейчас. То, что мне в руки попал этот журнал, я интерпретировал как сигнал, что пора исполнить данное Мастерам обещание. «Все правильно, – подумал я. – Времена сейчас такие, что вполне можно опубликовать даже не одну, а целую серию книг, посвященных „кремлевской“ системе. Я в ней разобрался. Результаты получены. Ясно, что она работает. Ее опробовали на себе десятки моих знакомых».

И я начал работу над серией книг, посвященных «кремлевской» системе здоровья и омоложения. Почему я называю систему «кремлевской», думаю, вам понятно. Она была разработана для высшего эшелона совдеповской власти, с ее помощью ставили на ноги партийных «членов», чуть ли не из гроба поднимали генсеков, превращали их стареющих жен и подруг в майские цветулечки и т. д. Конечно, мне не называли конкретных имен. Но очевидно, что конечным «продуктом» системы (то есть ее основными принципами, комплексами упражнений) пользовались люди, как минимум входящие в Кремль.

Кремлевская фигуромоделирующая гимнастика – одно из направлений работы кремлевской школы здоровья. Но вот ведь в чем парадокс: Николай и Мария с самого начала предупредили меня – это направление у них работало хуже других. (Кстати, если посмотреть документальные съемки второй половины XX века, на которых изображены вожди и – на втором плане – их жены, то видно, что большинство из них имели вид, мягко скажем, бесформенный; такое ощущение, что о своих фигурах они вовсе не задумывались.) Почему так получалось? Потому что перед началом занятий фигуромоделирующей гимнастикой надо честно ответить на ряд вопросов и взять на себя ряд обязательств, касающихся в первую очередь ограничений в еде (об этом речь пойдет очень скоро). А те товарищи, которым разработки Мастеров были адресованы, не хотели себя ни в чем ограничивать. Да и изо дня в день заниматься, методично отрабатывая одни и те же приемы, они не хотели. Потому и оставались похожими скорее на бесформенных амеб, нежели на людей с модельными пропорциями, от которых исходит ощущение силы и здоровья.

Как похудеть с гарантией

С помощью кремлевской фигуромоделирующей гимнастики можно:

- # «сделать» себе такую фигуру, какую вы хотите;
- # за довольно непродолжительный срок перейти на ношение одежды меньших размеров;
- # укрепить здоровье, создав замечательный мышечный «корсет»;
- # избавиться от целлюлита;
- # предотвратить остеопороз (разрушение костей);
- # постоянно поддерживать себя в тонусе;
- # добиться эффекта омоложения на 10 и более лет, не прибегая к услугам эстетической хирургии.

Как изменится ваша жизнь после, когда вы смоделируете себе фигуру:

- # у вас появятся новые увлечения;
- # вы станете гораздо успешнее;
- # у вас появится масса новых знакомых и возможностей;
- # вы будете фонтанировать энергией и идеями;
- # для вас перестанет быть проблемой получить любые нужные вам суммы денег и т. д.

Вас впечатляют обрисованные перспективы? Это не из области фантастики. Все в ваших руках. Беритесь за себя, работайте над собой. Жизнь показывает, что все замыкается на всем. Иногда обнаруживаются такие причинно-следственные связи, о которых и не додумался бы никогда. Все люди, которые работают над собой, добиваются успеха. На успех обречены и вы. Пора заняться собой и сделать то, чего вы пока еще не сделали. Я помогу вам.

Если вы хотите получить результаты от кремлевской фигуромоделирующей гимнастики, вам придется принять перед собой обязательства об ограничениях в еде и о систематических тренировках. Не стану перефразировать свод этих требований. Приведу отрывок из конспекта Мастеров.

Из Конспекта кремлевских Мастеров

Приступающий к занятиям должен точно знать, к чему он стремится. Потому что достигать можно только чего-то конкретного, а не чего-то «вообще». Сказать «Я хочу постройнеть» – неправильно. Правильно будет: «Я хочу перейти с 58-го размера на 48-й». Разница тут очевидна. «Постройнеть» – значит несколько уменьшиться в пропорциях. Насколько? Если талия уменьшается на 1 сантиметр, то ты уже «постройнел». Только это практически никому не видно, в том числе и тебе самому. Чтобы уменьшить объем талии на сантиметр, надо дней пять не очень интенсивно делать упражнения. Чтобы с 58-го размера перейти на 48-й, нужно по крайней мере полгода интенсивно работать над собой.

..Каждый, кто решает воспользоваться нашими советами, должен знать, что быстрых результатов ждать не приходится. Настройтесь на каждодневную работу над собой. Моделирование, оттачивание фигуры – процесс не сиюминутный. Зато и результаты дает тоже не сиюминутные.

...Важно перестроить свой режим питания. Это несложно.

Главное – усвоить следующее:

Есть следует только тогда, когда голоден.

Нужно есть ровно столько, чтобы перестать испытывать чувство голода.

Не следует есть впрок.

Не следует есть «за компанию».

Не следует есть от нечего делать.

Не следует жадничать в еде.

Не следует выбирать продукты для еды по принципу «дорого-дешево».

Ешьте полезные вещи, которые вам кажутся вкусными.

Не пугайте голод с жаждой. Когда хотите пить, пейте чистую воду, а не сладкий чай или кофе, не сладкий компот или морс.

Помните, что любые ваши перекусывания на ходу, каждая конфетка, каждое печенье – это еда, которая может свести на нет все ваши попытки обрести стройность и ту фигуру, о которой вы мечтаете.

Торжественно обещаю похудеть...

Заставить себя что-то делать вот так сразу – очень сложно. Мы вроде и горим желанием, но все тянем, ищем свободное время, откладываем до понедельника или первого числа.

Если вам сложно сделать первый шаг, предлагаем воспользоваться простым и эффективным приемом, как дневник с распиской.

Что это такое?

Если вы готовы сделать выбор в пользу новой фигуры, той фигуры, какую вы хотите и которую вы непременно смоделируете при помощи упражнений кремлевской гимнастики, я предлагаю вам для начала сделать вот что.

Идите в канцелярский магазин и купите там ежедневник – такой, какой вам больше всего понравится. Купите и ручку, чтобы изо дня в день делать в нем записи. Это приучит вас к дисциплине. Ведя дневник занятий, моделирующих вашу фигуру, вы привыкнете к самодисциплине.

На первой странице ежедневника напишите число, с которого вы решили заняться моделированием собственной фигуры, и тот результат, на который вы рассчитываете в идеале. На сколько размеров вы хотите уменьшить свои объемы? Чего хотите достичь конкретно? Напишите это. А на следующей странице напишите примерно такую расписку:

Расписка

Приступая к занятиям по моделированию фигуры и желая откорректировать свои пропорции таким образом, чтобы перейти на выходе с... размера на ..., я отдаю себе отчет в том, что должн(а) буду ограничивать себя в еде и ежедневно заниматься гимнастикой. Также я собираюсь ежедневно вести записи по поводу соблюдения взятых на себя обязательств и ставить себе оценки. В случае нарушений обязательств мною будут назначены штрафные санкции.

Число _____ Ваша подпись _____

Как вести дневник

Каждый вечер записывайте следующие вещи:

1. Что вы в этот день ели и пили (учитывайте все).
2. Сколько времени и как интенсивно вы занимались гимнастикой.
3. Какую оценку вы себе ставите (за еду и за занятия). Аргументируйте в письменном виде эту оценку.
4. «Штрафные санкции» за каждый балл ниже «пяти» по обоим пунктам. «Штраф» надо «заплатить» на следующий день.

Пример

Еда – 3. Допустила излишества: съела за компанию с подругой в кофейне кусок торта, потом «залакировала» кофе-гляссе. Придя домой, не удержалась и съела мамин пирожок, хотя есть не хотелось.

Гимнастика – 5. Сделала все упражнения комплекса.

Штрафные санкции: завтра отработываю сегодняшние торт, гляссе и пирожок дополнительными 15 минутами гимнастики.

Кремлевская фигуромоделирующая гимнастика

Кремлевская гимнастика – это не простой комплекс упражнений, который можно встретить в любой книге по похудению. Это сложный механизм, состоящий из физических и психологических (ментальных) занятий, которые взаимосвязаны между собой и просчитаны до мелочей. Можно сравнить кремлевский комплекс с вождением незнакомого автомобиля. Даже имея права и опыт вождения, вы ведь не сядете за руль нового авто, пока не разберетесь, где у него что. А раз так, давайте разбираться, как устроена гимнастика, где какие упражнения и как с ними обращаться. Разберем все по винтику, усвоим, и тогда занятия пойдут гладко.

Из чего состоит гимнастика

В целом комплекс кремлевской фигуромоделирующей гимнастики состоит из трех частей (комплекс № 1, № 2 и № 3), которые рассчитаны на постепенную мышечную нагрузку. Первый – самый легкий, второй – более сложный, а третий комплекс – специальный. Всегда начинайте заниматься с первого комплекса. Сначала вы будете выполнять подготовительные упражнения на отдельные группы мышц: спины, плечевые, локтевые, тазобедренные, живота и талии.

Какие упражнения вы будете делать и зачем

1. Упражнения на растяжение и гибкость

Эти упражнения делают мышцы сильными и эластичными. Кроме того, упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат и другие внутренние органы, благодаря чему эффект от них сводится не только к первичному моделированию фигуры, но и к оздоровлению организма.

2. Силовые упражнения

Атлетические упражнения с умеренным весом способствуют коррективке фигуры, созданию объемной и рельефной мускулатуры тела. Можно говорить о специфичной для данного вида спорта красоте и гармонии человеческого тела. Дамы, не пугайтесь! Я не призываю вас взять за идеал Шварценеггера! Вам не надо будет поднимать тяжелые гантели. Все упражнения просты и доступны любой женщине, а нагрузки настолько малы, что для них не существует никаких противопоказаний. Результат достигается путем специально подобранных упражнений, их правильного выполнения и ежедневных тренировок. Тогда он скажется достаточно быстро. Но останавливаться не стоит. Помните, если мышцы не тренировать постоянно, они теряют свою форму.

3. Упражнения на выносливость

Как бы ни была красива фигура, но если вы будете чувствовать себя неважно, испытывать слабость, головную боль или другие недомогания, это отразится на вашей осанке, походке и на всем внешнем виде. Кроме того, с плохим самочувствием и гимнастика пойдет не в радость, да и не будет сил правильно и качественно выполнять необходимые упражнения. Выносливость организма – это главный критерий, по которому определяется состояние здоровья человека. Поэтому обязательное условие, необходимое для общей привлекательности, – крепкое здоровье и хорошее самочувствие. В этом и состоит задача третьего вида упражнений, которые отлично развивают общую выносливость организма и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Эта гимнастика способствует нормализации белкового, углевод-

ного и жирового обмена, поэтому практикующие ее не только худеют и приобретают хорошую фигуру, но и укрепляют работу желудочно-кишечного тракта.

Когда ждать результат

Уже за 1,5 месяца вы освоите упражнения всех трех комплексов. Результаты будут очевидны, что вы вряд ли захотите останавливаться. И правильно сделаете, потому что это только первые результаты. Повторяю, все зависит от ваших изначальных запросов и пожеланий. Но я не знаю ни одного человека, который бы потратил менее 2,5 месяца на изменение своих пропорций.

Как сохранить достигнутое – поддерживающая гимнастика

И еще. Когда вы получите изначально задуманный вами результат, это не повод почитать на лаврах. Ведь фигуру нужно поддерживать. Если мышцы не держать постоянно в тонусе, они быстренько повиснут тряпочками. И вам снова придется их долго и упорно «собирать». Так что не следует особо расслабляться. Естественно, вы при желании сможете снизить интенсивность своих занятий, редуцировать их. А можете воспользоваться еще одним комплексом упражнений для поддержания фигуры, который составлен специально для этой цели. Этот комплекс так и называется «Упражнения для поддержания красивой фигуры».

«У меня нет времени заниматься!» – гимнастика для занятых

Если вы испытываете постоянный цейтнот или вам просто не хватает силы воли, чтобы упорно заниматься по кремлевской системе, могу вам предложить упражнения гимнастики «Для занятых», которые тоже делятся на три комплекса. Основной массив упражнений гимнастики «Для занятых» в свое время был разработан Мастерами специально для одной высокопоставленной дамы, которая желала «и на елочку влезть, и не поцарапаться». Мастера называли эти упражнения «Гимнастикой для ленивых», поскольку заточены эти упражнения были на дам с соответствующими представлениями о себе и мире вокруг себя (для тех, кому не хотелось шевелить телом и, откровенно говоря, мозгами даже для того, чтобы оказать себе очевидную пользу). Правда, та дама, первый адресат гимнастики, не стала делать и эти упражнения, потому что была действительно непробиваемо ленива.

Я несколько переработал этот комплекс и адресую его уже не «ленивым», а «занятым». Очень многие испытывают сегодня цейтнот, совершенно не выкроить время на занятия собой. Что ж поделаешь, бывает и так. Тогда все равно надо выкраивать время для упражнений. Только они будут облегченными. Если вас заинтересует этот комплекс «Для занятых», хочу заранее предупредить, что результаты вы от него получите поскромнее, чем от основного. Но тем не менее лучше придерживаться его, чем ничего.

Как ускорить процесс похудения

В Приложениях вы найдете рекомендации по проведению самомассажа и питания для практикующих кремлевскую фигуромоделирующую гимнастику. Это очень важные вещи, которые помогут вам в вашем благородном начинании и ускорят процесс похудения.

Правила занятий кремлевской гимнастикой

1. Тише едешь – красивой фигура

Даже в том случае, если у вас хорошая физическая подготовка, вы постоянно двигаетесь и занимаетесь спортом, не спешите переходить к более сложным заданиям, ведь все упражнения подобраны таким образом, чтобы постепенно тренировать определенные группы мышц. Ваша задача – дать мышцам такой тонус, так натренировать их, чтобы получился самый натуральный мышечный корсет, жесткий каркас, *фигура*.

2. Читайте инструкцию

Фигуромоделирующая гимнастика составлена так, чтобы мягко и в то же время достаточно оперативно «слепить» красивую фигуру, поэтому главное – правильно выполнять упражнения¹. Даже первый комплекс упражнений, рассчитанный на неподготовленных женщин, даст ощутимые результаты, как это и произошло у многих моих подопечных, истории которых я расскажу позже.

3. Сначала мысль, потом действие

Каждый гимнастический комплекс включает в себя упражнения трех видов, по-разному влияя на фигуру. Это силовые упражнения, упражнения на выносливость и упражнения на гибкость и растяжку. Но ни одно из них не даст должного эффекта без мысленной настройки – ментального упражнения. Поэтому:

Перед каждым упражнением следует выполнять указанное ментальное упражнение.

Выполнив ментальное упражнение, поймав его «ощущение», переходить к выполнению физического.

Каждое физическое упражнение должно быть выполнено как бы на фоне ментального.

4. О времени занятий

Отведите для занятий утреннее и вечернее время.

Завтракать после тренировки можно только через полчаса, вечернюю гимнастику лучше делать не раньше чем через час после ужина. Если же ужин был достаточно обильным, лучше – через 1,5–2 часа.

После вечерней тренировки следует ложиться спать не раньше чем через 1–1,5 часа.

Можно тренироваться и днем, однако нужно избегать промежутка между 15 и 16 часами, так как в это время у человека наступает спад активности.

Естественно, после занятия нужно принять душ. Лучше – контрастный.

5. О месте занятий

Тренировки оптимально проводить на улице, на травяной лужайке перед домом. Если у вас такой лужайки нет, а на улице мороз, можно делать упражнения и дома на коврике. Только пусть помещение проветривается.

¹ Вы скажете: «Ничего себе оперативно! Если женщины по полгода бьются над собой!» Я отвечу: полгода – вообще не срок, если вы в течение нескольких лет целенаправленно гребали свою фигуру. Что значит «гребали»? А то: как говорится, «ели-пили-веселились, посчитали – прослезились». Страшно стало? Не переживайте вы так. Если вам надо не с 56-го перейти на 46-й, а, скажем, с 52-го на 48-й, времени может понадобиться и меньше чем полгода. Все зависит от того, как будете заниматься, как станете следить за своим питанием, а главное – от особенностей вашего организма. Поэтому все-таки настраивайтесь на длительный срок работы над собой.

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.