

О. Бриза

# ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕНИЯ

УДК 613.9

ББК 75.6

Б87

**Бриза, О.**

Б87      Эффективные способы похудения / О. Бриза. – М. :  
T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 288 с.

ISBN 978-5-519-62539-5

Каждая женщина мечтает быть привлекательной и иметь красивую стройную фигуру. В погоне за заветными параметрами представительницы прекрасного пола прибегают к самым различным способам борьбы с лишним весом.

Если вы действительно решили заняться собой, то эта книга – для вас! В ней содержаться все необходимые сведения о похудении, представлено множество современных способов и методик, которые помогут в кратчайшие сроки обрести фигуру вашей мечты!

Красота и успех – в ваших руках!

УДК 613.9

ББК 75.6

BIC VFM

BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-62539-5

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

# ВСТУПЛЕНИЕ

## Дорогие женщины!

Перед тем как начать эту книгу, хочется задать один вопрос. Кто из вас не пытался найти гармонию мира внутреннего и окружающего? Конечно, многие стремились, пытались. У каждой из вас существуют заветные желания и определенные цели в жизни. Кто-то уже сделал карьеру, некоторые только начинают ее делать. Но все вы хотите быть здоровыми, красивыми и полезными обществу.

Наверняка каждая из вас мечтает быть привлекательной и иметь хорошую фигуру. Это желание естественно и понятно. Однако все ли представляют, что значит быть красивой?

Ответить на этот вопрос однозначно невозможно. Понятие красоты, очень сложное, включающее в себя целый комплекс внешних и внутренних качеств человека, менялось с течением времени.

Многие великие умы размышляли о тайнах и законах красоты, о природе прекрасного. В частности, Ш. Бодлер писал, что красота состоит из двух элементов — одного вечного и неизменного, которое не поддается точному определению, а другого относительного и временного, складывающегося из того, что дает данная эпоха, — мода, вкусы, страсти и господствующая мораль. Непременными условиями «вечной и неизменной красоты» были и остаются симметрия, гармония и взаимное соответствие всех черт и пропорций.

И как бы ни изменялись эталоны и понятия женской красоты, они всегда оставались гармоничными. Как бы ни отличались неповторимая Нефертити от античной Венеры Милосской или пышнотельные рубенсовские красавицы от наших современниц, имеющих спортивное

## *Эффективные способы похудения*

телосложение, все они предполагают в своем образе гармонию.

Человек не только создавал образы идеальной красоты, которые дошли до нас в творениях великих поэтов и писателей, мастеров живописи и скульптуры, но и в реальной жизни пытался отыскать этот идеал, пусть иногда мифический. Каждое поколение определяло свой эталон красоты.

В Древнем Египте идеализировался образ Изиды — женщины с головой и крыльями коршуна как воплощение тревожного материнства. На очень короткий период этот образ сменила реальная, нежная и трепетная Нефертити. После Нефертити вновь восторжествовало совершенство языческих богинь, которым в V в. до н. э. на смену пришли красивые и жизнерадостные, энергичные и ловкие, грациозные богини в облике земных женщин Греции и Крита.

Расцвел этим типам женщин дали эпоха греческой культуры и мифологический образ богини Афродиты, лучезарную красоту и прекрасное тело которой воспевали многие поэты. В основе этого идеала прекрасного лежит гармония духа и тела, так как в те времена огромную роль в воспитании гражданина и человека играла физическая культура.

С упадком Греции и Рима эпоха воспевания красоты тела сменилась культом аскетизма, отрещенности от радостей мира. В Средние века внешняя красота считалась греховной, а наслаждение ею — недозволенным. В те времена идеал женщины олицетворяла Пресвятая Дева Мария.

Важным поворотным моментом в восприятии красоты становится рубеж XII—XIII вв., когда культура приобретает более светский характер. Стремление к роскоши в рыцарской среде породило идеалы, весьма далекие от аскетизма и умерщвления плоти. Гибкий стан женщин того времени сравнивали с розой — она нежна, хрупка, изящна.

Эпоха Возрождения приносит совсем иное понимание красоты. Вместо тонких, стройных и подвижных фигур торжествуют пышные формы, могучие тела с широкими бедрами, с роскошной полнотой шеи и плеч.

Монах Аньоло Фиренцуоло в трактате «О красоте женщин» дает нам свое представление об идеале красоты в эту эпоху: «Телосложение должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Чрезмерно рослое тело не может нравиться, так же как небольшое и худое. Белый цвет кожи не прекрасен, ибо это значит, что она слишком бледна: кожа должна быть слегка красноватой от кровообращения... Плечи должны быть широкими... На груди не должна проступать ни одна кость. Совершенная грудь повышается плавно, незаметно для глаза... Самые красивые ноги — это длинные, стройные, внизу тонкие, с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухощавой ступней. Предплечья должны быть белыми, мускулистыми».

Именно такой тип красоты изображен на полотнах Тициана и портретах многих мастеров венецианской школы XVI в., в творениях Рубенса, Рембрандта и других художников того времени.

Не раз менялся идеал красоты в XIX в. В целом каноны этой поры тяготели к искусственности. Все естественное, натуральное казалось грубым и примитивным. Здоровый румянец и загар, крепкое, сильное тело были признаками низкого происхождения. Идеалом красоты считались осиные талии, бледные лица, изнеженность и утонченность.

В XX в. женщины становятся достаточно эмансипированными. Они доказали, что деловые качества, ум, энергия, умение добывать деньги свойственны не только мужчинам. Женщины наравне с мужчинами занимаются бизнесом, наукой и экстремальными видами спор-

## *Эффективные способы похудения*

та. На фоне этого и развивается современный идеал красоты. Модным эталоном стала худощавая, спортивная фигура с широкими плечами, небольшой грудью, узкими бедрами и длинными ногами, т. е. фигура, похожая на мужскую.

Между тем многие деловые женщины, привыкнув к свободе и непринужденности, стали забывать о женственности, об изяществе походки и осанки.

Мужчинам нравится смотреть на дам, когда они говорят, двигаются и действуют. Неправильная осанка, неуклюжие движения, полнота по нормам сегодняшнего времени считаются самыми непривлекательными чертами прекрасной половины.

Женщина в наше время должна следить за собой, для этого есть условия. Это и тренажерные залы с прекрасными инструкторами, и косметические салоны, и плавательные бассейны. Понятно, конечно, у многих из них не хватает времени, они все в делах и заботах. Но кто о вас позаботится, если не вы сами?

С помощью физических упражнений как резцом скульптора вытачивается фигура, совершенствуются движения и создается запас телесных сил.

Сегодня потребность в физической культуре и спорте можно сравнить с потребностью в книгах. Без книг человек не сможет развить свой духовный мир, а без спорта — достичь телесного совершенства.

## ГЛАВА 1. СТАТЬ, КАК АФРОДИТА

А задумывались ли вы когда-нибудь, что пропорции тела, например объем талии древнегреческих богинь, немного отличались от современного эталона. Но величина роста, конечно, вносила свои корректизы. Ведь Афродита или Венера, несмотря на то что были богинями, были прежде всего женщинами, и рост их был намного ниже среднего роста мужчины. Например, рост Афродиты Книдской составлял 164 см.

При таком сравнительно небольшом росте Афродита имела 72 см в талии и 96 см в бедрах. При этом греческая богиня выглядит весьма утонченно и грациозно. В чем же причина?

С экранов телевизоров, в журналах и газетах нам внушают мысль, как страшно быть толстыми и как замечательно быть худенькими и стройными. С подобным вызовом мы сталкиваемся каждый день, и невольно складывается впечатление, что все должны стать именно такими, иначе мы просто не имеем права на существование...

К великому сожалению всех толстушек, идеал красоты в наше время определяют именно стройные высокие манекенщицы и топ-модели. Сегодняшним эталоном красоты является длинноногая, как горная лань, и грациозная, как газель, девушка.

Не секрет, что мода очень изменчива. Еще совсем недавно по тем же подиумам вышагивали совсем не худенькие звезды кино — Мерилин Монро или Бриджит Бордо. Современные ценители женской красоты непременно забраковали бы их чрезмерно округлые по сегодняшним нормам формы.

Каковы каноны женской красоты?

## Типы фигур и особенности телосложения

Тысячи девушек с трепетом измеряют объем талии и бедер, и большинство из них вполне обоснованно остаются недовольными своими формами. Иногда результаты измерений вызывают удовлетворительную реакцию, но, критически оценив себя, все равно приходишь к выводу: что-то не так. Вроде и сантиметров лишних нет, а вид какой-то тяжеловатый, грузный. Или наоборот: при вполне нормальных результатах измерений вид слишком изможденный. Из всего вышесказанного не-трудно сделать вывод: можно иметь те же параметры тела, что и Клаудия Шиффер, но выглядеть при этом совсем не так, как она. Если вы почитательница длинногих звезд современных подиумов, то мы, возможно, огорчим вас. Система клонирования еще только в стадии разработки, и вторая Клаудия Шиффер из вас вряд ли получится. Да и стоит ли стараться? Ведь одинаковых людей не существует. И даже имея такой же рост, вес и все основные параметры, вы будете выглядеть по-другому, потому что в строении каждого человека существует масса своих, присущих только ему одному особенностей. Итак, мы подошли к решению наиважнейшего вопроса. Теперь речь пойдет о том, как эти самые нюансы могут повлиять на соотношение между параметрами и внешним видом вашего тела.

Оказывается, между тем, как вы выглядите, и тем, что вам дано от природы, существует теснейшая связь. Если у вас от природы широкие бедра, перекроить себя заново вам вряд ли удастся.

Древние греки, которые намного превзошли своих современников в области оценки женской красоты, никогда не ограничивались хвалами одним и тем же параметром.

Существует скульптура Венеры Каллипиги, объем бедер которой превышает 100 см. Однако этот душеспасительный для многих факт совсем не уродовал греческую красавицу. Ее красоте поклонялись не меньше, чем Венере Милосской или Афродите Книдской. Кстати, в переводе с древнегреческого «каллипига» означает в прямом смысле «прекраснозадая». Поэтому, милые дамы, которые отличаются особенной пышностью этой так называемой пятой точки, задумайтесь: может вы уже достигли совершенства?

Но какими бы ни были женщины, даже самые красивые всегда немножко собою недовольны. Так что наверняка современные «каллипиги» захотят немного преобразить себя в соответствии с запросами современной моды. Пусть вам в голову не приходят мысли о том, что жизнь не сложилась. Наоборот. Порадуйтесь тому, что вы такая необыкновенная, полюбите себя и ту милую особенность вашего строения, которая делает вас оригинальной. Кроме того, пышная округлость ягодиц всегда считалась признаком здоровья. Дамы с такими формами, хоть многим это и покажется странным, практически застрахованы от сердечно-сосудистых заболеваний и диабетических проявлений. Все дело в том, что жировая прослойка в задней части нашего тела почти не распадается. Это наверняка подтвердят многие женщины, которые неоднократно пытались сбросить десяток-другой сантиметров в области бедер. Из-за заторможенного распада жира в области ягодиц продукты распада не попадают в артерии, поэтому риск возникновения тромбов очень мал.

Так что если уж вы от природы «каллипига», то это гораздо лучше накапливания килограммов в области живота. Дамы с жировыми накоплениями на талии подвержены риску заболевания многими болезнями.

У обладательниц пышных бедер есть еще один плюс. При достойном уходе за своей фигурой и с помощью

## *Эффективные способы похудения*

строжайшего контроля за весом такие женщины могут иметь потрясающие формы.

А при помощи спорта, косметики, массажа и стремления отлично выглядеть вы добьетесь поразительных результатов. Ведь совсем не обязательно иметь утонченно-правильное строение тела и множество родственниц с великолепными фигурами и безупречными генами. Главное — знать об особенностях своего организма и грамотно использовать все то, что дала природа.

В погоне за пропорциями мирового стандарта необходимо учесть, к какому типу телосложения вы принадлежите. Ученые-физиологи вывели три типа женского телосложения: нормостеники, астеники и гиперстеники.

*Астенически сложенные* женщины очень часто бывают маленького или среднего роста. У них очень тонкие и узкие кости, что придает им особенно хрупкий, аристократический вид. У женщин-астеников маленькие и тонкие кисти рук, маленькие ступни, изящная, тонкая шея.

Реже женщины астенического телосложения могут быть и очень высокими. Мы видим, как именно такой тип красавиц горделиво вышагивает по подиуму. Женщин тонкокостного типа и высокого роста несложно отличить по длинной и тонкой шее, длинным, изящным ногам. Объем груди чаще всего бывает довольно маленьким. Например, при талии, равной 66 см, окружность грудной клетки может быть равна 71—72 см. При тонкокостном телосложении продольные размеры намного превышают поперечные.

Обладательницам астенического телосложения, к тому же если они среднего роста, позавидовали бы аристократки предреволюционной эпохи. В ту пору утонченные астенические натуры, особенно обладавшие сочетанием изысканных манер и природным аристократизмом, особенно ценились.