

МАРИНА КОРПАН

ЭКСПЕРТ
В ДЫХАТЕЛЬНЫХ
МЕТОДИКАХ
ПОХУДЕНИЯ

Дыши и худей

БОДИФЛЕКС

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Уникальная методика
ЭФФЕКТИВНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

20 минут в день



МОСКВА
2017

УДК 613
ББК 51.204
К68

Корпан, Марина.
К68 Дыши и Худей. Бодифлекс / Марина Корпан. —
Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. —(Кра-
сота по полочкам).

ISBN 978-5-04-163067-6

Если вам все никак не удается сбросить лишние килограммы — не отчайвайтесь! Бодифлекс от Марины Корпан — единственного в России специалиста по дыхательным методикам похудения — гарантирует видимый результат уже через 7 дней и занимает всего 20—25 минут в день.

Полный курс Бодифлекса, разбор техники дыхания и упражнений, прекрасные иллюстрации — все это в суперкомпактном и удобном пособии. Методика доступна всем, кто хочет расстаться с лишним весом, обрести уверенность в себе и наслаждаться всей полнотой жизни в любом возрасте.

По книгам Марины Корпан уже похудело и продолжает худеть более 150 000 российских женщин и мужчин! Присоединяйтесь и вы! Дышите и Худейте!

УДК 613
ББК 51.204

© Корпан М., текст, 2016
© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2016
© Тихонов М.В., фото, 2015
ISBN 978-5-04-163067-6 © ООО «Издательство «Э», 2017

Будьте счастливы
и осознанно худейте
с каждым вдохом!



Содержание



Мечтаешь стать стройной? Убеди себя действительно этого захочеть!	8
Важные установки	10
Мифы, которые мешают сбросить вес	14
Техника дыхания Бодифлекс. Вдох новой жизни!	18
Истоки методики	22
Основные принципы	34
Бодифлекс от Марины Корпан	37
Кислород – ключ к похудению	67
Зачем дышать животом?	79
Почему вам нужны занятия Бодифлексом	82
Бодифлекс: 10 суперэффективных упражнений для создания фигуры вашей мечты	84
Упражнение 1	87
Упражнение 2	91
Упражнение 3	95
Упражнение 4	99
Упражнение 5	103
Упражнение 6	107
Упражнение 7	111
Упражнение 8	115
Упражнение 9	119
Упражнение 10	123
Контакты	128







Мечтаешь стать стройной? Убеди себя действительно этого захотеть!

Для того чтобы достичь поистине триумфальных результатов в процессе похудения, необходимо обратить внимание на несколько психологических моментов. Начать может каждый, но не свернуть с намеченного пути — удел сильных духом.

В первую очередь честно ответьте себе на вопрос: «Действительно ли вы хотите похудеть и остаться стройной на всю жизнь?»

Никто, кроме вас, этого не сделает. Вы и только вы должны ощутить в себе желание стать здоровой и стройной. Поставьте конкретную задачу — изменить себя.

Будете лениться или не верить в успех — не похудеете никогда, можете даже не тра-

тить время. Самовнушение очень важно! Все, что происходит с человеком, он создает сам и сам программирует себя на успех или провал. С вами случается именно то, чего вы больше всего боитесь? Так перестаньте тревожиться по этому поводу! Если не верить в положительный результат, никакой метод, даже самый продвинутый, вам не поможет. У вас должны быть только четкие установки и полная уверенность в том, что именно дыхательные методики позволят вам быть стройной и здоровой. Решили изменить свою жизнь? Тогда читайте о том, что помогло мне и какие стереотипы вы должны оставить в прошлом.





Важные установки

Вы худеете только для себя.

Часто процесс снижения веса занимает продолжительное время, требует много сил, и невольно возникает вопрос: «Для чего или ради кого так себя изнурять?» Ответ прост — ни для кого. У меня была заветная мечта — прийти в магазин и купить себе то, что действительно нравится, а не то, что есть в ассортименте большого размера. Худейте для себя, ведь вы достойны быть красивой!

Ежедневные занятия — как чистка зубов.

Когда в студию приходят женщины, сразу можно определить, кто из них уже решил похудеть и будет к этому успешно стремиться, а кто никогда не достигнет результата. Это легко понять по тому, какие вопросы дамы задают в начале занятий. Женщины, кото-