

Юлия Савельева

*Великолепная фигура  
за 10 минут в день*



Москва  
2017

УДК 796.4  
ББК 51.204.0  
С12

**Савельева Ю.**

**С12** Великолепная фигура за 10 мин в день / Савельева Ю. – М.:  
Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 64 с.

ISBN 978-5-519-50431-7

Сейчас, когда в моде стройные и подтянутые фигурки, большинство женщин и девушек озабочены проблемой похудения. Решают ее по-разному: садятся на диету, прибегают к помощи хирургов, ходят в спортклуб, начинают раздельно питаться... Способов похудеть - масса, но все они рассчитаны на довольно длительный период времени – месяц, два, полгода... А так хочется стать стройной БЫСТРО. Неужели нет никакого выхода из этой ситуации? Есть!

В книге «Великолепная фигура за 10 минут» содержатся все основные сведения о похудении. Воспользовавшись советами, содержащимися в ней, вы сможете выбрать для себя оптимальный способ уменьшения веса, который в кратчайшие сроки сделает вашу фигуру совершенной.

**УДК 796.4**  
**ББК 51.204.0**  
**BIC WSD**  
**BISAC HEA002000**

*Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

© ООО Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

**ISBN 978-5-519-50431-7**

© T8RUGRAM, оформление, 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 же многие стремились и 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, оно включает в себя целый комплекс внешних и внутренних качеств человека.

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?

*Красота и здоровье*



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

## Статья

### как Афродита



А задумывались ли вы когда-нибудь, насколько отличались параметры древнегреческих богинь от современного эталона? Величина роста, конечно, вносила свои коррективы. Ведь Афродита, или Венера, несмотря на то что была богиней, была прежде всего женщиной и рост ее 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 эллинская богиня выглядит весьма утонченно и грациозно. В чем же причина?

С экранов телевизоров, со страниц журналов и газет 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 ху-



денькие звезды кино — Мэрлин Монро или Бриджит Бордо. Современные ценители женской красоты непременно забраковали бы их чрезмерно округлые по сегодняшним нормам формы. Каковы же каноны женской красоты?

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

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.

Женщины, астенически сложенные, очень часто бывают маленького или среднего роста. У них очень тонкая и узкая кость, что придает им особый хрупкий, аристократический вид. У женщин-астеников маленькие и тонкие кисти рук, маленькие ступни, изящная, тонкая шея.

Реже женщины астенического телосложения могут быть очень высокими. Именно таких красавиц мы видим горделиво вышагивающими по подиуму. Женщин тонкокостного типа и высокого роста несложно отличить по длинной и тонкой шее, длинным, изящным ногам. Объем грудной клетки чаще всего довольно маленький. Например, при талии, равной 66 см, окружность грудной клетки может быть равна 71—72 см. При тонкокостном телосложении продольные размеры намного превышают поперечные.

Женщины, чье телосложение относится к тонкокостному типу, редко бывают полными. До глубокой старости такие женщины отличаются легкой походкой и практически не страдают большими жировыми накоплениями.



Но проблемы могут возникнуть и у них. Иногда можно встретить в их среде женщину очень крупную, массивную. Но даже при таких габаритах у нее остаются маленькие, изящные кисти рук, удлиненные ступни и небольшое лицо. Это значит, что под внешней массивной оболочкой скрыты великолепные данные, дарованные природой.

Женщины тонкокостного типа могут смело сражаться за параметры мирового стандарта, потому что узкие бедра и тонкая талия им обеспечены от рождения.

Полная противоположность женщинам-астеникам — гиперстеники. Гиперстеники — это люди с широкой костью. У женщин ширококостных в отличие от дам с тонкой костью поперечные размеры превышают продольные. Обладательницы широкой кости могут быть как высокого, так и маленького роста. Отличительной чертой таких женщин является широкие кисти рук, крупные, широкие ступни. Шея у представительниц такого типа немного коротковата. Грудная клетка и бедра довольно широкие. Талия у ширококостных женщин редко бывает узкой. Чаще всего объем талии (в соответствии с остальными параметрами ширококостного типа) шире, чем у астеников. Они могут показаться полноватыми за счет того объема, который создают особенности строения скелета. Таким женщинам нужно быть особенно внимательным к себе, потому что даже незначительные жировые отложения могут создать самое удручающе впечатление от созерцания себя в зеркале.

Более, чем всем остальным, повезло нормостеникам. Зачастую они среднего роста, не отличаются тонкими кистями рук или узкими ступнями. Тонкая, изящная шейка тоже вряд ли встретится у дамы с нормальным типом телосложения. Для женщин-нормостеников типичны средние (по сравнению с гиперстениками и ас-



тениками) показатели параметров тела. Конечно, среди нормостеников тоже встречаются особы, склонные к полноте.

Существует еще и смешанный тип телосложения, также встречающийся довольно часто. В таком варианте наблюдается некоторая непропорциональность. Например, надпоясничная область, грудная клетка, плечи выглядят намного шире и массивнее, чем нижняя часть туловища. Окружность запястья может быть такой же, как у гиперстеников. А вот ноги — довольно длинные и изящные, как у женщин с тонкокостным типом телосложения. Такое телосложение позволительно назвать мужским.

Чаще всего можно встретить женщин с ярко выраженной уплотненной нижней частью туловища. При этом грудная клетка довольно узкая, кисти рук и ступни неширокие и тонкие. А вот бедренная часть и ноги кажутся полноватыми, и не потому что именно там скапливается основная часть жировых излишков, а от широкой массивной кости в этой части тела. Такое телосложение называют грушевидным.

Худеть такой категории женщин следует со знанием дела. Потому что, безграмотно худея, можно сделать очертания своей фигуры еще более непропорциональными.

Мы бы порекомендовали работать над своей внешностью под грамотным руководством тренера или вооружившись знаниями, подчерпнутыми из нашей книги.

От того, к какому типу вы принадлежите или от особенностей вашего строения, может зависеть ваш вес, пропорции и параметры тела. Поэтому, приступая к работе над совершенствованием своей внешности, сначала выясните свой тип телосложения. Возьмите сантиметровую ленту и измерьте объем запястья возле кисти руки.





У женщин астенического типа телосложения объем запястья будет 16 или меньше 16 см. Гиперстеники имеют объем запястья 18 см или немного больше. У нормостеников он может быть от 16 до 18 см.

Предлагаем выяснить, насколько ваши параметры близки к совершенству. Выяснив это, вы также сможете узнать, к каким результатам вы должны стремиться и какие пропорции являются идеальными для вашего роста и телосложения.

Приведенная схема выведена в результате измерительных операций параметров Афродиты Книдской. Она больше подойдет девушкам, чей рост превышает 164 см.

Каждый коэффициент нужно умножить на число, обозначающее ваш рост в сантиметрах. В результате вычислений вы узнаете эталонный показатель, который соответствует вашему типу телосложения.

Длина окружности бюста	0,560
Длина окружности грудной клетки	0,506
Длина окружности талии	0,398
Длина окружности бедер	0,578
Длина ноги	0,533

Все измерительные процедуры нужно проводить очень самокритично, иначе получится неверный результат.

Довольно популярна еще одна система вычислений идеальных параметров тела. Основана она на коэффициентном соотношении объема бедер и талии. У женщины такой коэффициент должен быть не больше 0,85. Если у вас получилось число больше указанного, вам стоит всерьез задуматься о своем весе.

Для вычисления коэффициента разделите число, обозначающее объем талии в сантиметрах, на число,



обозначающее объем бедер в сантиметрах. Полученное число и есть ваш коэффициент.

Предположим, вы благополучно провели все измерительные операции и пришли, увы, к неутешительно-му выводу — «нужно худеть». Причем для многих из вас, милые женщины, процесс похудения может представляться не таким уж простым делом. Ну, например, как худеть, если талия и бюст в норме, а вот бедра... Одним словом, разница между эталонным вариантом и тем, что вы реально имеете, просто колоссальная.

Наверняка вы зададитесь вопросом: «Почему лишние килограммы скопились не равномерно, а лишь в некоторых частях, образовав настоящие склады из жировых нагромождений?» Встаньте перед зеркалом и критически оцените свое тело. Возможно, жиры скапливаются не только в низу живота, области бедер. Очень часто плотные жировые отложения бывают и в других местах. Например, в подлопаточной зоне спины, на внутренней линии коленей.

Конечно, при подобных жировых наслоениях большое значение имеет ваша личная склонность к подобным накоплениям. Если ваша мама имела отвислые ягодицы и полные икры, можете быть уверены: через пару десятков лет при халатном отношении к своей внешности вам обеспечены не только ягодицы отвислой формы, но и такой же живот.

Итак, вы выяснили для себя еще одну особенность своего телосложения. На вашем теле есть зоны, на которых жир скапливается особенно быстро, а вот распадаться даже от многочисленных диет не торопится. Эти места могут вызывать у вас крайнее раздражение: постоянно приходится тщательно продумывать, что надеть, чтобы скрыть свои «излишки». Плотные жировые прослойки могут привести вас в самое подавленное состо-

