

О. Бриза

**ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ФИГУРКА  
ЗА 15 МИНУТ**

Москва, 2017

УДК 613.9  
ББК 75.5/7  
Б87

**Бриза, О.**  
Б87      Великолепная фигурка за 15 минут / О. Бриза. — М. :  
T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 250 с. : ил.

ISBN 978-5-521-05861-7

Красивая подтянутая фигура — мечта каждой представительницы прекрасного пола. Однако в погоне за стройностью девушки и женщины часто прибегают к самым различным мерам, которые могут привести к кратковременному результату и отрицательно повлиять на состояние здоровья.

Данная книга содержит полезные советы и рекомендации по достижению фигуры вашей мечты. Вы найдёте комплексы эффективных упражнений, узнаете о «волшебных» диетах, познакомитесь с медикаментами и косметическими средствами, способствующими похудению, а также откроете для себя новые методики массажа и специальные процедуры для сброса лишнего веса в кратчайшие сроки.

УДК 613.9  
ББК 75.5/7  
BIC WSL  
BISAC HEA000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017  
ISBN 978-5-521-05861-7

## ВВЕДЕНИЕ

Дорогие женщины!

Перед тем как начать эту книгу, хочется задать вам один вопрос. Кто из вас не пытался обрести гармонию внутреннего и окружающего мира? Конечно же, многие 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 человечества размышляли о тайнах и законах красоты, о природе прекрасного. В частности, 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, гар-

## – Великолепная фигурка за 15 минут –

мония и взаимное соответствие всех черт и пропорций.

И как бы ни изменялись эталоны и понятия женской красоты, они всегда оставались гармоничными. Как бы ни отличалась неповторимая Нефертити от античной Венеры Милосской или пышнотелые рубенсовские красавицы от наших современниц, имеющих спортивное телосложение, — их облики гармоничны.

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

В Древнем Египте идеализировался образ нежной и трепетной Нефертити. В Древней Греции приоритет был отдан красивым и жизнерадостным, энергичным и ловким, грациозным женщинам. Такое представление женской красоты связано с эпохой Эллинской культуры и мифологическим образом богини Афродиты, лучезарную внешность и прекрасное тело которой воспевали многие поэты. В основе этого идеала очарования 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 веков, когда культура приобретает более светский характер. Стремление к роскоши в рыцарской среде породило идеалы, весьма далекие от аскетизма и умерщвления плоти. Гибкий стан жен-

щин 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" описывает идеал красоты, существовавший в те времена: "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 века, в творениях Рубенса, Рембрандта, Гальса и других художников того времени.

Не раз менялся идеал красоты в XIX веке. 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 "осинные талии", бледные лица, изнеженность и утонченность.

В XX веке женщины становятся достаточно эмансипированными. Они доказали, что деловые качества, ум, энергия, умение добывать деньги свойственны не только

## – Великолепная фигурка за 15 минут –

мужчинам. Женщины наравне с мужчинами занимаются бизнесом, наукой и экстремальными видами спорта. На фоне этого и развивается современный идеал красоты. Эталоном стала худощавая, спортивная фигура с широкими плечами, небольшой грудью, узкими бедрами и длинными ногами, то есть фигура, похожая на мужскую.

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

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, занятия в которых проводятся опытными тренерами, и косметические салоны, и плавательные бассейны.

Конечно же, у многих женщин просто не хватает времени, они все в делах и заботах. Но кто же о вас позабочится, если не вы сами? А поможет вам в этом наша книга, в которой мы приводим наиболее эффективные способы снижения массы тела и коррекции фигуры за сравнительно короткий период. Надеемся, что каждая женщина, стремящаяся сделать свою фигуру красивее, стать стройнее и привлекательнее, найдет в этой книге собственный путь к совершенству. Мы предлагаем вам ряд наиболее популярных методов борьбы с лишним весом: от косметических средств для похудения, диет и гимнастики до специальных процедур и, наконец, хирургического метода — липосакции. Выбор остается за вами. Но в любом случае, прежде чем начнете активно худеть, не поленитесь посоветоваться с врачом, чтобы не нанести вред своему здоровью. Ведь здоровье и красота — неразделимы.

## Глава 1

### ТИПЫ ФИГУР И ОСОБЕННОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Тысячи девушек с трепетом измеряют свои талии и бедра, 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 нетрудно сделать вывод: можно иметь такие же параметры тела, как у Клаудии Шиффер, но выглядеть при этом совсем не так, как она. Если вы почитательница длинноногих звезд современных подиумов, то мы, возможно, огорчим вас. Система клонирования еще только в стадии разработки, и Клаудия Шиффер № 2 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 внешним видом человека и его природной предрасположенностью к тому или иному типу фигуры 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 отдавали явного предпочтения каким-либо строго определенным параметрам.

Существует скульптура Венеры Каллипиги, объем бедер которой превышал 100 см. Однако такие параметры фигуры (возможно, у некоторых современных женщин этот факт вызовет недоумение, а некоторых просто обрадует) совсем не уродовали греческую красавицу. Ее прекрасными формами восхищались не меньше, чем фигурой Венеры Милосской или Афродиты 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 какой бы ни была женщина, даже самой красивой, она всегда немножко собою недовольна. 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 примите особенности строения вашей фигуры такими, какие они есть. Ведь именно они делают вас такой оригинальной и не похожей на других. Кроме того, объемные ягодицы всегда считались признаком здоровья. Дамы с такими формами (хоть многим это и покажется странным)

## – Великолепная фигурка за 15 минут –

"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 подтверждают 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 в результате 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 плеяду 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 телосложений 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 кис-

ти рук, маленькие ступни, изящная, тонкая шея.

Реже женщины астенического телосложения могут быть и очень высокими. Именно такой тип 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.

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

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

