

МАРИНА КОРПАН

ЭКСПЕРТ
В ДЫХАТЕЛЬНЫХ
МЕТОДИКАХ
ПОХУДЕНИЯ

Дыши и худей

ОКСИСАЙЗ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Уникальная методика
БЕЗОПАСНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА
25 минут в день



МОСКВА
2017

УДК 613
ББК 51.204
К68

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и граждансскую ответственность.

Корпан, Марина.

К68 Дыши и Худей. Оксисайз / Марина Корпан. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 128 с. : ил. – (Красота по полочкам).

Если вы ломаете голову в поисках быстродействующей и эффективной методики похудения, тогда Оксисайз от Марины Корпан – создан специально для вас!

Всего за 25 минут в день вы добьетесь похудения без целлюлита и обвисания кожи лица и тела, обретете плоский живот и изящные формы, и видимый результат появится уже через 7 дней практики.

Полный курс Оксисайза, разбор техники дыхания и упражнения, а также мотивирующие истории похудения по системе Марины Корпан – теперь в суперкомпактном и удобном пособии.

Присоединяйтесь к числу худеющих по системам Марины Корпан – их в России уже более 150 000. Просто дышите и легко избавляйтесь от лишних килограммов!

УДК 613
ББК 51.204

Научно-популярное издание

КРАСОТА ПО ПОЛОЧКАМ

Корпан Марина

ДЫШИ И ХУДЕЙ. ОКСИСАЙЗ

Директор редакции Е. Кальёв. Руководитель направления О. Шестова
Ответственный редактор Ю. Цурихина. Художественный редактор С. Власов

В оформлении обложки использована фотография: Gtranquillity / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндүруш: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Москв, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»
Казахстан Республикасында дистрибутор және еним бойынша арыл-тапалтардың қабылдаушының
екілі РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский кв., 3-а, литер Б, офис 107.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Әннімін жаралының мерзім шектелмеген.
Сертификация туралы акттардың сабытуы Өндүруш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»
Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылған



Подписано в печать 02.12.2016. Формат 70x90¹/32.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.

Тираж экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ
в АО "Т8 Издательские Технологии"

ISBN 9785041632526



9 78504 1632526

ISBN 978-5-04-163252-6

В электронном виде книгу издательство вы можете
купить по www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



© Корпан М., текст, 2016
© Тэздой-Бурмули А., иллюстрации, 2016
© Тихонов М.В., фото, 2015
© ООО «Издательство «Э», 2017

Дыхательные практики
способны открыть
вам путь
в мир здоровья,
стройности
и красоты!



Содержание

От автора	6
Что выбрать: Оксисайз или Бодифлекс?	10
Дыхание поможет вам похудеть	16
Причины, по которым мы набираем вес	20
Проблемы с кожей	24
Стройнеем с мотивацией!	29
Реальные истории похудения	38
Минус два размера за пару месяцев!	38
Праздник тела и души.	42
Первая встреча с Оксисайзом	44
Оксисайз: позитивные изменения в организме	50
Оксисайз для неспортивных и для стройных	52



Основные принципы Оксисайза

58

Техника дыхания Оксисайз от Марины Корпан

63

Подробный разбор дыхания	64
Что такое дыхательный цикл в Оксисайзе	68
Дыхательный цикл от Марины Корпан	71
Время занятий Оксисайзом	72
Как начать заниматься Оксисайзом	76
Сочетание идеомоторной и физической тренировок в упражнениях Оксисайз	80

Комплекс упражнений Оксисайз

84

Красивые бедра	87
Скрутка лёжа	93
Скрутка на стуле	97
Сумо	101
Ноги скрестно	105
Раскалывание пола	109
Скалывание пола	113
Скват	117
Планка у стены	121
Отжимания по принципу “Пилатес”	125

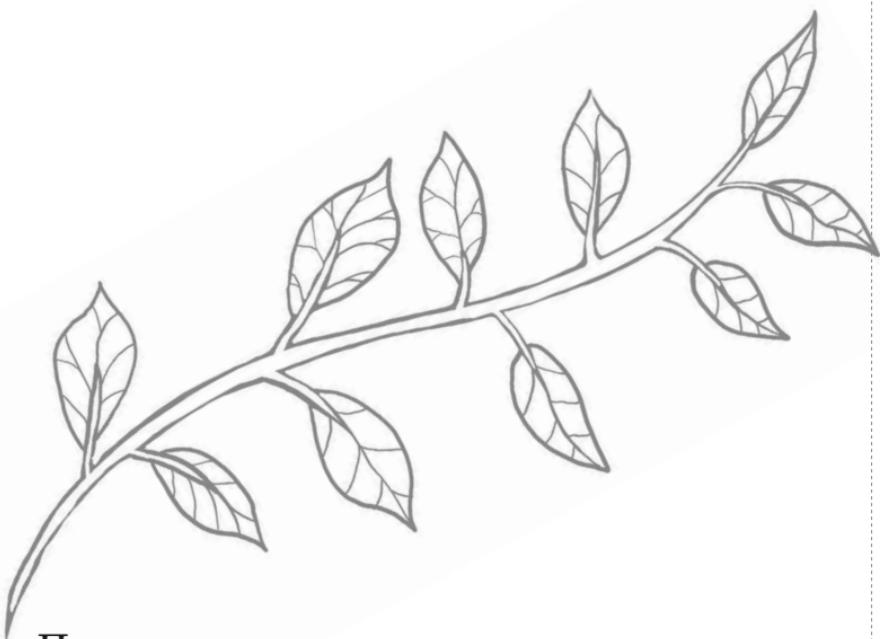
Контакты

128



От автора

Несколько лет назад я не думала, что буду писать книги. Мне нравится заниматься фитнесом, путешествовать, преподавать свои любимые дыхательные методики, видеть успехи моих учеников, радоваться вместе с ними их большим и малым достижениям. И это у меня действительно получается! Среди моих учеников много интересных людей, представителей разных профессий. Некоторые из них имеют самые неожиданные увлечения. Встречи с такими людьми позволяют многому научиться, открыть что-то новое для себя, а главное, всегда приносят радость.



Предложение написать первую книгу о том, как похудеть с помощью дыхательных методик, оказалось неожиданным, потому что я практик, хорошо умею демонстрировать упражнения, а описывать их, не видя занимающегося человека, — это совсем другое. Поэтому когда пишу книги, всегда представляю своего читателя. Человека, которому нужны моя помощь, мои знания, вместе с которым мы пройдем весь путь к стройной фигуре от самых первых, робких действий до обретения полной уверенности в себе.

Дыхательные методики я преподаю уже больше десяти лет. И за этот период, как вы понимаете, в моем арсенале их собралось немало.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, посвящена дыхательной методике — Оксисайз. Он позволит не только похудеть, занимаясь всего по 15 минут в день, но и накачать мышцы, не посещая тренажерный зал. Более того, эта методика поможет всего за несколько недель подтянуть обвисшую кожу тем, кто похудел только путем диет.

Да и про целлюлит вы вскоре забудете. Поэтому я уверена, что каждый из вас, моих читателей, найдет Оксисайз полезным для себя.

Вы должны понять, что в основе дыхательных методик лежит не волшебство. Они созданы с учетом физиологических особенностей нашего организма и при регулярных занятиях дадут вам возможность без лишних усилий получить тело вашей мечты и сохранить молодость.

Кислород — невероятно мощное оружие, которое реально помогает нам быть стройными, молодыми, здоровыми!

Любите себя! Дышите и худейте!

Ваша Марина Корпан





Что выбрать: Оксисайз или Бодифлекс?

Очень часто те, кто решил избавиться от лишнего веса и стать стройным и активным, задают два важных вопроса:

- 1. Чем Оксисайз отличается от Бодифлекса?**
- 2. Какая методика эффективнее?**

Скажу честно: обе дыхательные методики очень хороши и выбирать из них лучшую просто нет смысла. Я люблю и ту и другую. Одному человеку больше нравится Бодифлекс, а другому — Оксисайз. Нельзя сравнивать их и говорить о том, что какая-то предпочтительнее.

Обе системы основаны на дыхании, то есть помогают похудеть, увеличив потребление кислорода. Изучите методики и определи-