

**МАРИНА КОРПАН**

ЭКСПЕРТ  
В ДЫХАТЕЛЬНЫХ  
МЕТОДИКАХ  
ПОХУДЕНИЯ

# Дыши и худей

## ОКСИСАЙЗ

**НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

Уникальная методика  
БЕЗОПАСНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА  
**25** МИНУТ В ДЕНЬ



МОСКВА  
2017

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 гражданскую 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. Капьев*. Руководитель направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *С. Власов*

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

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 02.12.2016. Формат 70х90<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.

Тираж экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ

в АО "Т8 Издательские Технологии"

ISBN 9785041632526



9 785041 632526

ISBN 978-5-04-163252-6

В электронном виде книга издается на сайте  
купить на [www.itres.ru](http://www.itres.ru)

ЛитРес:

скачать книгу для чтения



© Корпан М., текст, 2016

© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрация, 2016

© Тихонов М.В., фото, 2015

© ООО «Издательство «Э», 2017

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





# Содержание

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



## **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

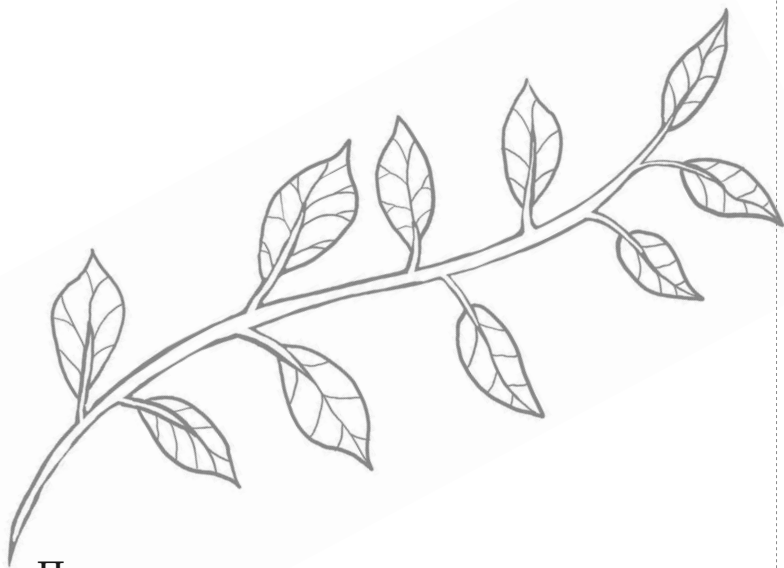
## **Контакты** **128**





## 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-