

О. Бриза, Г. Эйтвин

**ТАЛИЯ И ЖИВОТ.
ВСКРУЖИ ГОЛОВУ
МУЖЧИНЕ СВОЕЙ МЕЧТЫ**

УДК 616-085
ББК 53.52
Б87

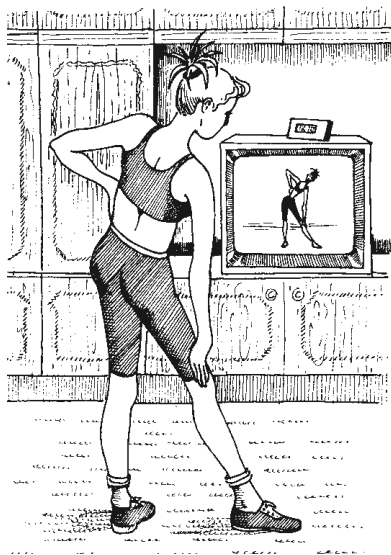
Бриза О., Этвин Г.

Б87 Талия и живот. Вскружи голову мужчине своей мечты /
О. Бриза, Г. Этвин. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM,
2020. — 254 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75084-9

Какая женщина не мечтает быть красивой, желанной, вечно молодой?! Но не всегда есть время и желание заняться собой. И вот результат: любимая юбка с трудом налезает, пряжка ремня не застегивается на привычную дырочку... Но все поправимо. С помощью книги «Талия и живот. Вскружи голову мужчине своей мечты» вы сможете не только иметь фигуру фотомодели, но и значительно улучшить ваше здоровье. В книге вы найдете большое количество рецептов правильного питания, упражнений для коррекции талии и живота. Вы также узнаете, как с помощью одежды подчеркнуть достоинства своей фигуры и скрыть недостатки.

BIC VFD
BISAC MED000000



ВСТУПЛЕНИЕ

С незапамятных времен и до наших дней практически каждая женщина стремится стать объектом всеобщего восхищения и поклонения. Для достижения заветной цели она готова сделать что угодно, лишь бы соответствовать эталону. Недаром пословица гласит, что «красота требует жертв». Природа не так щедра, как бы нам хотелось, одним она дает все: тонкие черты лица, стройные ноги, тело богини, прекрасные волосы; другим — ничего. Вот поэтому с давних пор многим женщинам приходилось и приходится прибегать к различным ухищрениям и изыскивать всевозможные средства, чтобы стать более красивыми, стройными и привлекательными.

На протяжении долгих веков многие светлые умы нашей планеты искали и находили средства для сохранения, здоровья и красоты. Люди постигли многие, ранее

недоступные тайны массажа, всевозможных гимнастик, водных и других процедур.

Прошли тысячелетия, но людей по-прежнему занимают проблемы сохранения молодости и красоты. Ученые так же, как и раньше, продолжают изыскивать новые технологии, дающие возможность продолжительное время оставаться молодыми. В настоящее время более чем когда-либо человечество (а в особенности его прекрасная половина) хочет соответствовать общепринятому эталону красоты.

У каждого народа свои представления о красоте. И если, например, в одной стране обладательница «пышных» форм считается не умеющей следить за собой женщиной, то в другой она может стать «королевой красоты»! Таких примеров можно привести очень и очень много. И, в принципе, нет ничего странного в том, что мнения разных людей относительно этого вопроса не совпадают. Что хорошего, например, в том, что большинство обитателей Голливуда имеют одинаковый профиль и одинаковые пропорции тела? Это не только противоестественно, но и страшно. Как заметила одна из голливудских актрис: «Сидя в ресторане, можно просто испугаться, видя вокруг себя бесчисленное количество двойников, прибегших к услугам одного и того же мясника».

В наше время, когда с телеэкранов постоянно тиражируется образ хрупкой, высокой, стройной, с тонкой талией длинноногой блондинки, редкая женщина не задумается о состоянии своей фигуры. На что же в первую очередь следует обратить внимание? Мы советуем начать с талии и живота.

Тонкая талия украсит женщину с любым весом, а отсутствие живота не только улучшит вашу фигуру, но и за-

ставит вас ощутить легкость в движении и, что немаловажно, ваша популярность среди лиц противоположного пола возрастет с неимоверной скоростью.

Какой же должна быть окружность талии мирового стандарта? У всех конечно же на слуху пропорции идеальной фигуры 90 / 60 / 90, а если вы не вышли ростом или, наоборот, вымахали под два метра, значит ли это, что талия в 60 см будет идеальна для вашей фигуры?

У молодых, имеющих нормальное телосложение женщин окружность талии должна равняться росту (в см) минус сто. Например, женщине ростом 166 см хорошо бы иметь окружность талии не более 66 см. У тонкокостных женщин этот показатель должен быть несколько ниже, а у ширококостных — выше. Женщинам после 30 и даже после 40 лет также желательно иметь нормальную талию.

Но можно и вычислить идеальные для вас пропорции талии и живота, что называется, «с точностью до миллиметра». Для этого:

- 1) измерьте талию (без одежды) на уровне пупка (в сантиметрах);
- 2) измерьте окружность таза в самом широком месте (вы можете для верности взять несколько показаний);
- 3) измерьте окружность грудной клетки;
- 4) поделите размер талии на размер бедер, а затем обхват талии — на обхват грудной клетки. Первый и второй показатели, по мнению американских специалистов Д. Майслотта и Д. Майклза, не должны превышать 0,8. Если же у вас получилось значительное отклонение в ту или другую сторону, вам необходимо задуматься о своей фигуре.

Существует два вида фигуры — нормальная и идеальная. В первом случае вы хорошо выглядите, ваша фигура приносит вам радость и хорошее самочувствие.

Во втором случае к фигуре предъявляются стандарты — 90 / 60 / 90. Идеальная фигура — удел манекенщиц и моделей.

Вы должны решить для себя раз и навсегда, хотите ли вы иметь нормальную талию и живот или же идеальные параметры — предел ваших мечтаний. Во втором случае требования к себе в выполнении диет и упражнений должны быть намного строже.

Как достичь поставленной перед собой цели? Чтобы талия стала тоньше, нужно прежде всего избавиться от лишнего жира, который откладывается на брюшной стенке, укрепить мышцы живота и спины. Если вы предрасположены к полноте, то желаемых результатов можно добиться с помощью диеты, сочетающейся с комплексом физических упражнений.

Нельзя забывать и о животе. Что может служить причиной появления излишне заметного живота? Одной из главных причин является нарушение режима питания. Большой живот не просто снижает общее эстетическое впечатление, но и приводит ко многим функциональным нарушениям, о чем должна помнить каждая женщина. Живот округляется у женщин быстрее всего, что, в свою очередь, приводит к усиленному кровяному давлению на все органы, расположенные внизу живота. Это также отразится на ваших движениях, приведет к дополнительным нагрузкам на сердце, легкие и ноги. Развитие атеросклероза тоже может стать следствием полного живота.

Большой живот можно уподобить рюкзаку, который женщине приходится носить постоянно на себе. И не стоит смеяться над этим сравнением. Ведь смех этот в конце концов обернется горькими слезами. Опущение внутренних органов, нарушение функций желудка и ки-

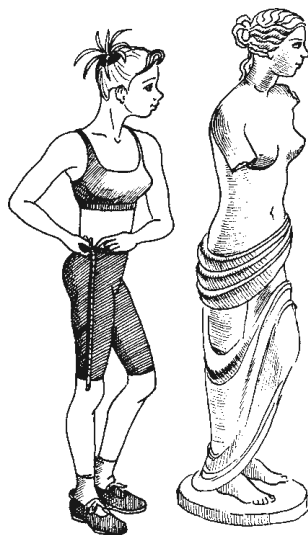
печника — зачастую следствия появления излишнего жира на животе.

Не стоит думать, что «убрать» живот и подкорректировать талию под силу лишь хирургу. Вы сами вполне можете справиться с этой задачей; стоит приложить лишь немного усилий — и результат не заставит себя ждать. Что для этого нужно? Для начала нужно соблюдать диету. Существует множество диет для похудения, и, естественно, встает вопрос о том, как выбрать наиболее эффективную для вас диету.

Психологи советуют: на пути к мечте, прежде чем принять судьбоносное решение и приступить к поискам экстраординарных диет, нужно для начала вздохнуть и сосчитать до 10. Если решимости не убавилось, то время для преобразования наступило. Но, как и во многих начинаниях, здесь главное — не переусердствовать. Постарайтесь не думать исключительно о конечном результате — это будет вызывать у вас внутренний дискомфорт, ведь путь предстоит пройти долгий. Направьте свое внимание на процесс достижения результата и постарайтесь получить от него максимальное удовольствие.

В странах Европы в настоящее время господствует мода на тонкую талию, стройные ноги и плоский живот. Постоянно осаждающая нас с экранов телевизоров реклама сделала свое подлое дело. И теперь многие женщины просто грезят этими параметрами, изнуряя себя всевозможными диетами и нагрузками. В этой книге мы постараемся помочь вам с помощью наших советов и рекомендаций достичь желаемого, не умерев при этом от голода и физических перегрузок.

Да, поистине красота требует жертв, поэтому, чтобы приобрести фигуру популярной фотомодели, вам придется попотеть в прямом смысле этого слова. Выполняя



Глава 1

ИДЕАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ, ИЛИ ЭТАЛОН КРАСОТЫ

Несомненно, каждой женщине хочется быть привлекательной, любая мечтает о красивой фигуре. Ведь это так приятно — осознавать себя красивой. Но мало найдется женщин, которые имеют от природы идеальные внешние данные. И, посмотрев на себя в зеркало, многие ли могут сказать, что у них идеальная фигура? Одним очень хочется похудеть (ну хоть немного) — и тогда фигура будет выглядеть просто замечательно, другие же, наоборот, мечтают поправиться, третьим хочется иметь длинные стройные ноги, четвертых не устраивает форма бюста, а пятых... так можно продолжать до бесконечности.

Если вы действительно хотите стать привлекательной, иметь хорошую фигуру и всегда быть в отличной форме, помните, что ничего невозможного в этом нет. Вам прежде всего необходимо избавиться от комплексов, научиться ценить то, что вам дано, почувствовать свою красоту и привлекательность, стать уверенным в себе человеком.

Вам не стоит постоянно подходить к зеркалу, вздыхать и думать: «Нет, мне никогда не стать привлекательной... Ох, эти ноги... Ах, эти складки жира... Какой ужас!..» Если у вас есть желание к тому, чтобы сделать себя лучше, и есть терпение, чтобы все это осуществить, вы сможете стать привлекательной.

Не стоит забывать о том, что всегда привлекают внимание гибкая подтянутая фигура, хорошая осанка, плавные грациозные движения. Но если вы и не имеете такой идеальной фигуры от природы, то с помощью специальных упражнений всего этого можно достичь. Возможно, что вы хотите иметь хорошую фигуру, но при этом надеетесь на какое-то чудодейственное средство, с помощью которого быстро сможете исправить все недостатки телосложения. Если вы будете полагаться только на это, то вряд ли добьетесь хорошего результата. Не пожалейте времени и сил, и тогда у вас тоже будет весьма привлекательная фигурка.

Да, вы не ошиблись. Красота — это прежде всего результат упорной и продолжительной работы над собой. Красивой можно стать, если не лениться, а приложить определенные усилия. Красивая женщина всегда отличается ухоженной кожей и волосами, стройной и подтянутой фигурой, хорошей осанкой. Нередко о стройной, хорошо сложенной женщине говорят, что у нее идеальная фигура.