

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОКОВ, «УШЕЙ» И «ГАЛИФЕ»

**МАРИНА КОРПАН**

дипломированный специалист  
по дыхательным методикам



УБРАЛИ ЖИВОТ С МАРИНОЙ КОРПАН?  
ВЕРНИТЕ СТРОЙНЫЕ БЕДРА ПО ФОРМУЛЕ:

$(6 \text{ УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС} + 5 \text{ УПРАЖНЕНИЙ ОКСИСАЙЗ}) \times 20 \text{ МИН ДЕНЬ} =$   
*нет «галифе» и целлюлита!*

*Быстро, просто, в домашних условиях!*

Стройное тело с Мариной Корпан

Марина Корпан

**Как избавиться от боков,  
«ушей» и «галифе»**

«ЭКСМО»

2014

## **Корпан М.**

Как избавиться от боков, «ушей» и «галифе» / М. Корпан —  
«Эксмо», 2014 — (Стройное тело с Мариной Корпан)

ISBN 978-5-699-75796-1

Благодаря нашумевшей книге Марины Корпан «Как убрать живот» многие российские читатели уже смогли справиться с проблемой лишнего объема в области талии за конкретный промежуток времени – 14 дней. На этот раз Марина Корпан, дипломированный специалист по дыхательным методикам, поможет справиться с еще одной дамской бедой, а точнее, с двумя – «галифе» и целлюлитом. Теперь не понадобятся такие жертвы, как диеты и многочасовые тренировки в спортзале! Мотивирующие истории похудения, техника дыхания Бодифлекс и Оксисайз, красочные и понятные изображения упражнений помогут вам получить максимальный результат за минимум потраченных усилий, времени и денег. Всего 6 несложных упражнений по Бодифлексу помогут вам избавиться от лишних объемов в бедрах за первые 7 дней, а 5 упражнений по Оксисайзу подкачают мышцы, подтянут кожу и уменьшат целлюлит за оставшиеся 7 дней! Дышите и становитесь обладательницей Совершенных бедер всего за 20 минут в день!

ISBN 978-5-699-75796-1

© Корпан М., 2014

© Эксмо, 2014

## Содержание

Формула стройных бедер 6БФ + 5ОК	6
Что такое «галифе»	8
Особенности женской анатомии	11
И все же: почему мы приобретаем лишний вес?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Марина Корпан

## Как избавиться от боков, «ушей» и «галифе»

© Корпан М., 2014

© Тихонов М.В., фото, 2013

© Данилюшкин А.Б., фото, 2012

© ИП Василевская И.М., 2013

© ООО «Айдиономикс», 2014

© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

\* \* \*



## Формула стройных бедер 6БФ + 5ОК



Мы с вами снова вместе. Надеюсь, дыхательные методики так же прочно вошли в вашу жизнь, как и в мою. Мы хорошо знаем, какие возможности дарит кислород.

Однако нам известно также, что совершенству нашего тела предела нет. И очень редко бываем по-настоящему довольны собой.

Из моей предыдущей книги вы узнали, как, соединив Бодифлекс и Оксисайз, можно избавиться от живота. Эта книга рассказывает о борьбе с еще одной дамской бедой, а точнее с двумя – «галифе» и целлюлитом.

И снова всего через две недели вы увидите себя обновленными. Никаких жертв, диет, многочасовых тренировок в спортзале от вас не потребуется. Всего 20 мин по утрам для Леди Совершенство.

Итак, мы начинаем работать по формуле получения стройных бедер 6БФ + 5ОК!

*Ваша Марина Корпан*



## **Что такое «галифе»**

Пугающее воображение каждой женщины слово «галифе» – это всего лишь фамилия генерала французской (ну кто бы сомневался) армии Гастона Галифе, который предложил фасон брюк, широких на бедрах и сужающихся на голени. А дальше, кажется, мы уже сами дали особенностям фигуры имя ни в чем не повинного генерала. И, определив проблему, героически с ней справляемся.





Программа, по которой мы будем заниматься, займет 14 дней. Семь дней Бодифлекса и семь дней Оксисайза.

Почему стоит начать с Бодифлекса? Ниже мы немного поговорим о женской анатомии и физиологии, а также о том, как влияет на них Бодифлекс. Кроме того, он поможет нам изба-

виться от лишних объемов за первые семь дней, а за следующие семь Оксисайз позволит подкачать мышцы, подтянуть кожу и уменьшить целлюлит.



## Особенности женской анатомии

Особенности женского организма, о которых вы сейчас узнаете, часто способствуют приобретению лишнего веса, но они же способствуют достижению лучших результатов при применении дыхательных методик у прекрасных дам, когда в любом возрасте получается обрести стройные бедра и навсегда забыть о галифе.

Организм женщины в течение всего репродуктивного периода проходит через комплекс повторяющихся изменений, которые призваны подготовить ее к зачатию и вынашиванию ребенка. Эти изменения называют менструальным циклом.

Каждый из его этапов регулируется различными гормонами. Основные из них – эстроген, прогестерон, фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны.

За исключением первых нескольких лет менструаций, у здоровых женщин месячные приходят систематически вплоть до наступления менопаузы, с перерывами на период беременности и кормления ребенка.

Менструальный цикл в норме продолжается от 21 до 35 дней. У большинства женщин он равняется 28 дням (так называемый лунный цикл). Началом цикла считается первый день менструации, концом – день перед следующей менструацией.

### Физиология ежемесячного цикла

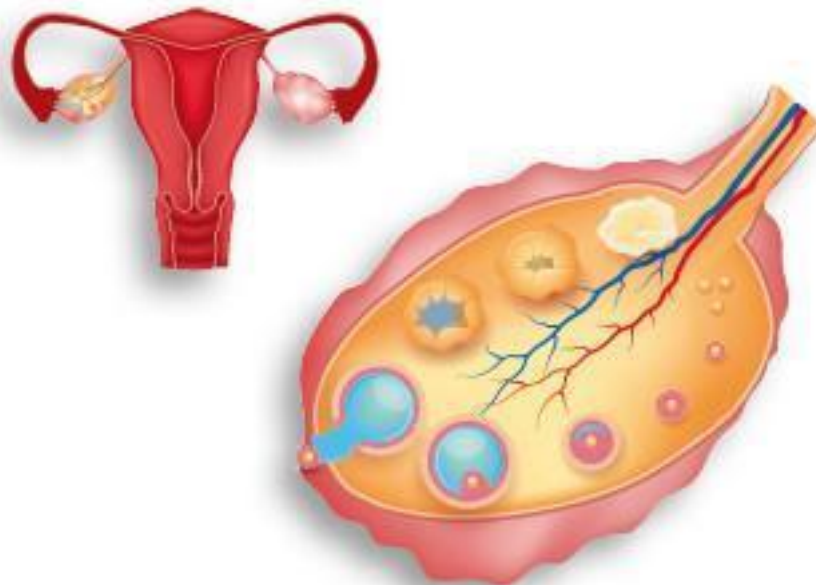
Менструальный цикл состоит из четырех этапов:

- менструального;
- фолликулярного;
- овуляторного;
- фазы желтого тела.

*Менструальный этап* длится в среднем 3–5 дней. Это кровотечение, вызванное разрушением богатой сосудами слизистой оболочки тела матки.

*Фолликулярный этап* продолжается в среднем 14 дней. В это время один из фолликулов начинает опережать в своем развитии другие, постепенно вырабатывая огромное количество эстрогенов. Количество слизи в шейке матки уменьшается, благодаря чему сперматозоиды легко продвигаются вперед.

На *овуляторном этапе* созревает яйцеклетка. Под действием прогестерона резко увеличивается секреция лютеинизирующего гормона передней доли гипофиза. Это приводит к тому, что фолликул разрывается, и яйцеклетка высвобождается в брюшную полость. С помощью ворсинок маточной трубы (именно в ней происходит оплодотворение) яйцеклетка направляется в полость матки. Ее внутренний слой утолщается. В этот период многие девушки чувствуют набухание молочных желез и покалывание в сосках.



*Фаза желтого тела (секреторная)* характеризуется размножением клеток лопнувшего фолликула. В результате этого появляется желтоватое образование, клетки которого вырабатывают прогестерон и эстрогены.

При этом увеличиваются и набухают молочные железы, базальная температура повышается примерно на 0,5 °С. Если к 21–25-му дню цикла оплодотворение не происходит, яичники перестают вырабатывать оба женских гормона, в результате чего внутренний маточный слой разрушается, и начинается менструация. Как правило, она длится 3–7 дней.



Таким образом, каждый менструальный цикл – очередная попытка женского организма переместить оплодотворенную яйцеклетку в матку для питания и развития будущего ребенка.

## **И все же: почему мы приобретаем лишний вес?**

Каждый из нас набирает и накапливает жир по разным причинам. Основными из них являются:

- замедленный метаболизм;
- переедание;
- неправильное питание;
- неполадки в работе эндокринной системы.

Клетка может либо вырабатывать энергию, либо формировать жировые отложения. Если она не получает достаточного количества кислорода, то автоматически переходит в режим накопления жира. Научившись правильно дышать, вы начнете поставлять своим клеткам кислород, необходимый для переработки пищи.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.