

Анастасия Ра



8 недель  
к тонкой  
талии

практическое пособие

**Анастасия Ра**

**8 недель к тонкой талии.**

**Практическое пособие**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63470323](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63470323)*  
*ISBN 9785005188007*

**Аннотация**

Эта книга является сборником практических, проверенных и активно применяемых автором древних и научных знаний, посвященных красоте и гармонии женской фигуры. 8 недель занятий создадут неповторимый опыт в раскрытии себя как физически, так и психологически. Здесь мы рассматриваем женскую талию, как показатель здоровья, эмоциональной гармонии, накопитель информации, которую воспринимает и излучает женщина. Подходит как для домашнего применения, так и в дополнение к любой косметической процедуре.

# Содержание

Благодарность	5
Всего 3 правила к успешным практикам	9
Программа на 8 недель	26
1 неделя.	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# 8 недель к тонкой талии

## Практическое пособие

**Анастасия Ра**

БАД не является лекарственным средством. Перед употреблением требуется консультация врача.

*Корректор* Алена Порохнина

*Дизайнер обложки* Мария Ведищева

*Дизайнер обложки* Диана Рычина

© Анастасия Ра, 2020

© Мария Ведищева, дизайн обложки, 2020

© Диана Рычина, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-8800-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарность

*Вдруг солнца луч приветный  
Войдет украдкой к нам  
И брызнет огнецветной  
Струею по стенам;  
И с тверди благосклонной,  
С лазуревых высот  
Вдруг воздух благовонный  
В окно на нас пахнет...  
Уроков и советов  
Они нам не несут,  
И от судьбы наветов  
Они нас не спасут.  
Но силу их мы чуем,  
Их слышим благодать,  
И меньше мы тоскуем,  
И легче нам дышать...*

*(Федор Тютчев)*

##

#

# #

Все началось в тот момент, когда мой наемный труд закончился. Помимо увольнения, дождливого ноября и непонимания, чем заниматься дальше, я случайно вылила на клавиатуру своего ноутбука воду, и половина моих клавиш перестали работать. Спустя некоторое время я уже стала привыкать к частной практике... И тут пришел карантин по ко-

ронавирусу. Вся деятельность в офлайн была закрыта.

Я вместе с 30% людей в мире оказались наедине с вопросом «Что делать?» Как всегда, мне очень повезло: к своим 40 годам, с неоднократным опытом прохождения кризисов, взлетов и падений, я уже активно постигала техники глубоких медитаций. Вот они-то и помогали мне сохранить уверенность и спокойствие в этот неоднозначный период. Однажды, зимним морозным утром мне пришел совет начать писать книгу. В этой медитации я очень ясно увидела, как просто у меня все получится. Дав себе обещание сегодня же написать первую страницу, я села за ноутбук. И, о чудо – моя клавиатура и все мои клавиши каким-то мистическим образом заработали. Для меня это был сильный знак – не просто фантазии и визуализации, но энергия и возможности для воплощения. Я расценила это, как Божественное благословение. Ангелы ведут меня, наполняя мою жизнь светом и уверенностью.

Наверное, эту методичку я писала больше всего для себя и своих девочек. Я постаралась вместить весь свой опыт и знания о женской фигуре, которые по крупицам были собраны мной из многочисленных источников и обучений, и хранились в разных тетрадях и записях. Мне захотелось собрать все в одном месте, чтобы было удобно вспоминать самой, и передавать прекрасным клиентам, когда мы начинаем работу над фигурой. Но постепенно я поняла, что получается сборник достаточно универсальных практик, кото-

рый может использовать любая девушка и женщина. И я буду очень рада, если этот труд пригодится и Вам.

Коротко обо мне. Я бьюти-терапевт швейцарской школы CIDESCO. Это мое второе образование после диплома с отличием инженера-экономиста тихоокеанского университета г. Хабаровск. Я получила второе образование тогда, когда начала управлять косметологической клиникой по французской франшизе. В 2016 году я получила свой первый приз в мире эстетики и красоты в Париже. Я полюбила Францию за стремление к натуральности, высокому качеству и профессионализму. Многочисленные дипломы и сертификаты французских, немецких и российских академий по эстетической косметологии обогащали запас бесценных знаний и опыта о теле человека, влиянии питания, физических нагрузок, энергетических и психологических практик. Параллельно я занимаюсь с тибетским врачом, изучаю аюрведическую и китайскую медицину, занимаюсь нумерологией, практикую йогу и цигун. Плавание, дайвинг, балет, картины маслом – мои любимые занятия, вплетенные в повседневную жизнь.

И сейчас пришло время передавать свои знания другим, поэтому я с радостью начала писать.

Здесь я хочу выразить признательность всем, благодаря кому эта книга появилась.

Неоценимый вклад в создание этого труда внес мой муж, он искренне верил в мою уникальность, и это придавало мне

массу уверенности. Я благодарю своих дочку Дианочку и сына Кирилла за любящую оценку всех моих достижений. Я благодарю маму за ценные советы и восхищение моими талантами, я благодарю папу за глубочайшую мудрость и благородство, которому я стараюсь следовать всю свою жизнь.

Я также хочу выразить огромную благодарность прекрасным женщинам за совершенство и глубоко прекрасные души, за доверие и поддержку. Мои клиентки проходили эту программу и щедро делились своими результатами, именно благодаря этому родилась тема этой книги. Они восхищали меня, давали комментарии, присылали фото. И я буду бесконечно рада, если и Ваши результаты также восхитят Вас.

И отдельная благодарность Ольге Б., Вере П., Дарье М., Ирине А, Татьяне Ф. – это мои первые читатели, которым выпал непростой труд поделиться своими отзывами, и в итоге они помогли сделать мою книгу еще лучше.

Я благодарю Вас, прекрасные читатели, за ваш неумный поиск нового и желание пробовать, не сдаваться и побеждать!

Я благодарю Божественную силу, которая вдохновила меня на написание этой книги.

Успех – это путешествие, а не пункт назначения.

Счастливого пути!



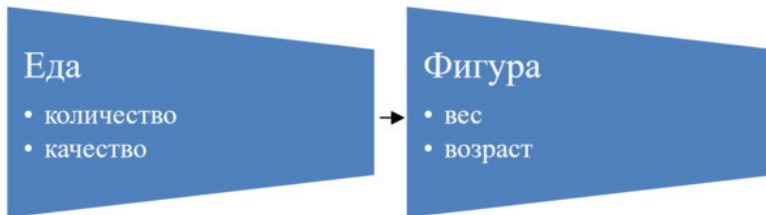
# Всего 3 правила к успешным практикам

*Успех – это путешествие, а не пункт назначения*

## *ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ*

В этой программе мы не худеем и не избавляемся от лишнего веса. Главная цель – это снижение объема талии, а значит, снижение висцерального жира, нормализация работы внутренних органов, нормализация метаболизма и обмена веществ, подтяжка и очищение кожи, улучшение тургора. Именно количество висцерального жира (т.е. жира на внутренних органах) определяет биологический возраст женщины, а значит, и женскую силу, и красоту. Но как это сделать? Обычно я слышу такие ответы: нужна диета, нужны физические упражнения, есть надо меньше и так далее.

Таким образом цепочка выглядит так:



Или



Но «засада» в том, что эта цепочка на самом деле имеет гораздо больше звеньев. Вот, например:



Набор этих звеньев очень индивидуален и очень многообразен. Таких звеньев обычно более 10, зависит от ценностей человека, его желания и выбранного пути.

Мы с клиентами открываем их во время сеансов, это также можно сделать с психологом, или изучать себя самостоятельно, используя различные обучения и марафоны профессионалов.

И пока мы не найдем все области, не проработаем все звенья, вероятность возврата к лишним килограммам – около 90%. Главное помнить, что это не просто лишние кило-

граммы, это определенная «ненужная» информация, которая «засела» в Вашем организме.

В этой книге мы затронем, «прощупаем» многие аспекты, согласно этих универсальных законов Вселенной, влияющих на красоту здоровье и молодость нашего организма. Однако не останавливайтесь на достигнутом, изучайте себя в психологическом и эмоциональном плане, и тогда Ваш результат будет только улучшаться и не откатится назад.

Прежде чем мы перейдем к практическим заданиям, коротко остановимся на правилах нашего путешествия.

Правила очень простые. Сейчас именно законы природы, законы энергии (естественные и простые законы) проявляют свою истинную силу при работе с **любыми задачами.**

**А Вы знаете?**

**Одну из 9 муз, вдохновляющих великих мужей древней Греции, звали Талия. Эта муза отличалась веселым нравом и оптимизмом. Это муза комедии, радости и веселья. Она и сейчас вдохновляет смотреть на жизнь, как на увлекательную игру.**

**Наши правила во многом установлены этой веселой музой. Как мы уже поняли, именно наличие тонкой талии говорит об оптимизме и умении быть счастливой, и не носить в себе «лишнее».**

Итак, наши простые правила:

1. Если есть противопоказания к какому-то продукту или упражнению, воздержитесь от него или проконсультируйтесь с врачом.

2. То, что мы делаем, должно **НРАВИТЬСЯ И ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСВИЕ**, иначе не делаем. Ключевые слова для всего, что делает женщина: **РАССЛАБЛЕНИЕ** и **ЛЮБОВЬ**.

2. Но при этом помним: что только **РЕГУЛЯРНОСТЬ И СИСТЕМА** приносят результат. Для этого у нас есть волшебная фраза «Как я рада, что у меня сейчас есть возможность: сделать зарядку, или прогуляться, или приготовить полезный ужин, или сходить в СПА... И так далее.

**Расшифрую три ключевых слова из этих правил. И сразу дам первую практику.**

**УДОВОЛЬСТВИЕ** – положительно окрашенная эмоция, сопровождающая удовлетворение одной или нескольких потребностей.

### ***ПРАКТИКА «5 ЗВЕЗД»***

***УДОВОЛЬСТВИЕ лучше получать по правилу «5 звезд». Это правило состоит в умении задействовать в оценке любого предмета, события, действия или чего бы то ни было все 5 органов чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Вот, например, берешь***

*клубнику: рассмотри ее внимательно, оцени размер, форму, наличие талии; а теперь вкуси ее аромат, только запах, неповторимые флюиды, которые ни с чем не спутаешь, насладись им вдоволь; затем прикоснись к ней кончиком языка, потрогай, пощупай, поиграй с текстурой; и только теперь попробуй откусить маленький кусочек и смакуй его, пока последняя капелька не растает нежностью во рту, а теперь оцени послевкусие, как изменились ощущения... И так каждый кусочек клубники, любого блюда, каждый момент своей жизни.*

РАССЛАБЛЕНИЕ – это способность физически расслабить мышцы, войти в состояние умиротворения и покоя. Почему Расслабление? Вспомните, как проходит идеальный секс: мужчина находится в напряжении, а женщина в расслаблении, тогда все получится. Это правило работает во всех сферах жизни. Женщины часто делают все по образу мужчин: питание, тренировка, стиль жизни, все через преодоление себя и напряжение. Но наш организм устроен по другим принципам, и главный из них – РАССЛАБЛЕНИЕ. Именно в этом состоянии восстанавливается эндокринная система женщины, и становится тонкой талия, и только в ЭТОМ.

И наконец, ЛЮБОВЬ. Любовь – чувство глубокой симпатии, единения со своим внутренним миром и миром окру-

жающим. Любовь в душе женщины делает великое дело. Она расширяет ее ауру и, как следствие, такая женщина – молодая, успешная, красивая и любимая. И это не только чувство к одному мужчине. Это любовь к жизни, людям, к себе. Она проявляется через любовь к своему телу, поступкам, пониманию и слушанию своей души, через наполнение себя радостью, чтобы потом делиться этим с другими легко и весело. «Возлюбить ближнего, как самого себя» – этот порядок описан в святых книгах, сначала научиться любить себя, и потом «счастьем поделиться с другими». С чувством Любви приходит ответственность за свою жизнь и, как следствие, благодарность за все, что с тобой происходит и ко всему, что тебя окружает, ведь все это делает тебя такой, какая ты есть. Благодарность и благословение – это женская Любовь.

## *Я ОБРЕЧЕНА ИЛИ ШАНСЫ ЕСТЬ?*

Здесь я хотела бы сделать небольшое отступление и ответить на вопросы, которые часто возникают в момент прохождения программы.

### **1. Влияют ли гены?**

Многие мои клиенты считают, что полнота связана с генами. Отчасти это так и есть. Но сработают эти гены или нет, так же, как и гены разных заболеваний, зависит от поведения.

ния, характера и эмоционального состояния человека. Либо человек создает благоприятную среду для этих генов, либо они «спят» и никак не проявляют себя. В наших силах не «включать» такие гены. Этот факт подтверждает изучение близнецов на протяжении всей их жизни. Различия в здоровье и красоте приходят с годами. И чем дальше, тем больше ученые фиксировали разницу показателей организма в зависимости от образа жизни и мышления близнецов. В старости они становились совершенно разными.

Новые направления науки: квантовая физика и эпигенетика доказали, что клетки управляются окружающей средой, а не генами. Клеточная мембрана, а не генетика управляет клеткой. Мембрана фактически контролирует генетику клетки. А на мембрану клетки оказывают влияние наши убеждения, наше восприятие окружающей среды, эмоции, образ жизни. Положительные убеждения способны все исправить (вспомните эффект плацебо). Нам не обязательно быть жертвами. Мы намного сильнее. Новая наука дает именно эту информацию. Нам стоит воздержаться от мысли, что мы не можем управлять своей жизнью, здоровьем, фигурой и старостью, процветанием и изобилием, красотой и молодостью. Все в наших силах.

А эта книга призвана пополнить «чемодан» знаний о своей силе и ее применении на благо фигуры.

## **2. Как по болезни определить психосоматическую**



## причину отсутствия талии?

Болезни – это язык тела, которым он общается с нами.

*А) Например, сахарный диабет, который часто сопровождается пациентами с излишним весом – это определенный характер.*

Какой характер? Это люди, которые не позволяют себе ничего «сладенького», кроме пищи. Например, женщина не позволяет себе еженедельно ходить в СПА, на массажи или наслаждаться ежедневными прогулками на природе, или радоваться покупкам нового наряда. Такие люди обычно очень заняты, чтобы выделить время для себя. В жизни такие люди не умеют радоваться, получать удовольствие, вкушать плоды жизни, они мало, что себе позволяют, да и вообще потребности у них невысокие, они очень заняты, очень ответственны и очень правильны. Как правило, курение, потребление сладостей в еде и алкоголь – это единственное, что их расслабляет и на что у них выделяется время и деньги. Для таких людей очень актуальна поговорка «Делу время, потехе ЧАС». Обычно потехи часа вообще нет, есть только чувство долга и чувство вины за несделанные дела. Если это про Вас, то эта книга – то, что Вам просто необходимо. Будем учиться радовать себя «сладеньким» (не едой), баловать себя, расслабляться намного чаще и позволять тратить время и деньги на счастливые и приятные мелочи для себя.

*Б) А что показывает лишний вес?*

Лишний вес – это разница между потреблением и отдачей. Проблема с весом появляется при нормальном потреблении энергии, но маленьком ее расходе. Мы потребляем энергию и расходуем на физический труд, умственные задачи, эмоциональные реакции. И во всем этом стоит соблюдать гармонию.

Многие знают, что, заклеив себе рот скотчем, худеть не получается. Изнуряют себя спортом, тренажерами, а худеть не получается, или происходит быстрый возврат к большому весу, после снижения нагрузки. Дело в том, что нужно посмотреть именно на расход энергии по всем направлениям. Отследите расход энергии на самовыражение. Обычно полные люди сдерживают свои эмоции, особенно обиды. В итоге обиды накапливаются в организме в виде жировых отложений. И это не мистика, так работает эндокринная система.

Энергию из пищи желательно тратить на физические движения организма, на умственное развитие, на духовные знания, на создание положительной кармы, через благие дела для других людей, на полное раскрытие себя и самовыражение своей личности через хобби, т.е. разгружаться нужно по всем направлениям.

Этому мы учимся в этой книге через домашние задания и женские практики.

*В) Какие еще органы влияют на тонкую талию?*

Есть один важный орган, который может влиять на проблему лишнего веса и отсутствие талии – это печень. А печень – это гнев. Обычно такие люди не могут сказать нет. Их что-то раздражает и напрягает, но человек сдерживает себя. Поэтому таким людям рекомендуется научиться ясно показывать свое отношение к происходящему. Бывает также и наоборот. Человек очень гневливый, ненавидит людей и высказывает желчность и высокомерие по отношению к другим. И в том и другом случае – это признак неправильной работы печени и желчевыводящих путей. Как снять с себя гнев?

Эти 8 недель практик и наработки новых привычек в питании помогут ответить на этот вопрос сполна.

*Г) Когда появился живот и лишний вес, появились и проблемы на коже, это связано?*

Это связано, и это тоже подсказка, где скрыты проблемы. Если появляются проблемы с кожей (дерматиты, экземы, разные высыпания), то стоит помнить, что кожа – это орган контактов, орган взаимоотношений, страх быть отверженными и ненужными. Проблемы с кожей сигнализируют: начните любить себя, перестаньте угождать другим, прогибаться под чужие интересы. Невозможно всем нравиться, если на работе с кем-то проблемы, возможно, это не Ваша работа или не Ваши отношения.

А аллергия – по сути, это гиперчувствительность. Это человек, который избыточно защищается от факторов внешнего мира. Человек склонен «делать из мухи слона».

Конечно, могут быть еще и другие медицинские аспекты здоровья, которые влияют на состояние талии и работы внутренних органов. Обязательно их учитывайте и консультируйтесь с врачом.

В этом пособии мы касаемся общих рекомендаций и подходов.

**Верхушка айсберга** – это болезни и состояние тела

**Под водой:**

- поведение
- верования и убеждения
- эмоции
- мысли
- духовность
- образ жизни

Можно вылечить все, и этому есть доказательства. И чтобы болезнь не вернулась, самый верный путь – это изменение себя. Путь доступный, но при этом самый сложный. Зачастую мы не понимаем, что делаем не так. Для этого нам и даются наши болезни. Они-то и являются подсказкой. Остается лишь согласиться и начать меняться. И это единственный путь, который гарантирует, что возврата к полной талии,

проблемам и болезням не будет.

**Золотое правило для гармоничной жизни и здоровья.**

**Жить с тем, с кем хотим, заниматься любимым делом с теми людьми, которые нам нравятся, любить того, кого хотим, верить в себя и опираться на свои чувства.**

### **3) Не могу остановиться в еде, что делать?**

Одним из многих показателей лишнего веса может быть элементарное чувство голода, т.е. недоедание. Парадокс в том, что человек ест много, у него на весах уже трехзначные цифры, а он на самом деле голоден. **Это происходит от того, что пища скудна на витамины, минералы, микроэлементы и клетчатку.** Однообразная пища, фаст-фуд, сладости и жиры не закрывают потребности по важным нутриентам, и организм просит и просит еды в надежде, что его услышат правильно. Поэтому, если после еды Вам захотелось кушать меньше, чем через час, то Вы недоедаете. Что делать?

В этой книге целых два раздела посвящены этому вопросу: питание и добавки. Здесь нет ничего лишнего, только конкретные советы, касающиеся снижения висцерального жира и обеспечения нужными нутриентами.

Также стоит получить консультацию у эндокринологов или пройти тесты на генетическое восприятие тех или иных

нутриентов и составить список добавок, необходимых именно Вам.

#### **4) У моего ребенка лишний вес, что делать?**

Дети – это всегда отражение отношений мамы и папы. Не бывает детских болезней и проблем. Состояние ребенка – это зеркало психосоматики родительских взаимодействий. Поэтому, восстанавливая свое самочувствие, Вы во многом улучшите и состояния своих детей. До 15 лет ребенок энергетически питается энергией от мамы, после 15 лет у него уже формируется своя энергетическая структура, но она будет очень похожа на родительскую. Посредством квантового влияния полей на свою родную кровь (кровь своих детей) мать и отец (особенно мать) передают абсолютно все свои состояния. Поэтому успех родителей – это и успех детей.

Как только вы начнете приводить свое состояние и фигуру в порядок, у ребенка тут же наступят изменения. При этом у детей все меняется в лучшую сторону еще быстрее, без дополнительного вмешательства.

У меня в практике было огромное количество случаев, когда мамы хотели привести ко мне своих детей с лишним весом, при этом сами имели лишние килограммы и сантиметры на талии. И всегда одна и та же картинка: мама начинает работать над собой, любить себя, эмоционально восстанавливается и каким-то чудесным образом ребенок тут же ре-

агирует, и у него снижается вес, появляются друзья, поднимается самооценка, заканчиваются болезни, ребенок становится счастливым.

Поэтому эта книга больше всего адресована женщинам-мамам.

## 5) Кому не поможет эта программа?

Очень редко, но бывает, когда ко мне приходят клиенты и говорят: «Я готова пройти все процедуры, которые Вы скажете: антицеллюлитные массажи, обертывания, программы СПА на похудение, чудодейственные аппараты проверю, как работают, но дома делать ничего не буду, ничего не буду менять в своей жизни». В таком случае отвечаю я: «все это не сработает».

**Вот простая формула:**

**Ваш образ жизни \* коэффициент  
(профессиональная помощь) = Результат**

Все мои усилия – это коэффициент, который умножит Ваши действия. Если Ваши действия равны «0», то умножь их хоть на миллион, результат останется «0». Те изменения, которые рекомендуется попробовать в этой книге – просты, приятны и гармоничны для женщины, и они-то и станут тем фундаментом, на котором будет строиться успех и умножаться усилия специалистов.

Поэтому **противопоказание** к любым программам,

в том числе и этой – это отсутствие желания самосовершенствования и привычка не брать на себя ответственность за результат.

Обычно такие книги не покупают люди, не интересующиеся саморазвитием, поэтому я абсолютно уверена в Вашем успехе, прекрасные читатели!

А теперь в путь, немного развлечемся и зложим основу женской силы, молодости, здоровья и красивой тонкой талии.

Ниже даны 8 недель практик. В каждой неделе шесть разделов:

1. Задача на неделю
2. Питание
3. Добавки к питанию
4. Физические упражнения
5. Женские практики
6. Истории успехов женщин

Не забывайте следовать нашим правилам.

Первую неделю желательно начинать на новолуние, так как начнем новое женское преображение и воспользуемся сразу силой природы.

Желаю Успеха!





# Программа на 8 недель

Подготовка:

Измеряем свой объем талии. Записываем результаты здесь \_\_\_\_\_.

На начальном этапе важно сделать точку старта. Не обращайтесь сейчас внимания на саму цифру. Самое главное – это знания, которые Вы получите и опыт, который поможет Вам найти свой путь к женской силе и красоте. Но, как известно, мечты лучше немного измерять. Для этого я приведу ниже таблицу примерных норм объема талии для женщин. На норму могут влиять возраст, физиологические и анатомические особенности, индивидуальное состояние здоровья. Просто сделайте замер и наблюдайте в течение этих 8 недель.

Ориентировочные нормы:

Рост (см)	Мелкое телосложение	Среднее телосложение	Крупное телосложение
147	46–50	49–55	54–59
150	47–51	50–56	54–61
153	47–52	51–57	55–62
155	48–53	52–59	57–64
157	49–55	53–60	58–65
160	50–56	55–61	59–67
163	52–58	56–63	61–68
165	53–59	58–64	62–70
168	54–60	59–65	64–72
170	56–62	60–67	65–74

В целом, можно дать такую рекомендацию: если объем талии больше 80 см, то желательно выполнять рекомендации в этой книге на 80—100%. Если талия в норме, то обратите внимание на женские практики, которые помогут усилить женскую энергию.

Практики и задания, приведенные ниже – это методичка для использования. Что-то окажется хорошо знакомым, что-то будет новым для Вас. Здесь коротко и компактно собраны методики для снижения висцерального жира, и, соответственно, для тонкой талии. Я буду очень рада, если Вы просто попробуете делать то, что написано ниже и получите свой индивидуальный опыт.

Эти методики хорошо усиливаются и поддерживаются

СПА процедурами, массажами, обертываниями, аппаратными массажами и так далее, все значительно продлит результаты. Но об этом мы поговорим на страничке Инстаграм @anastasia\_ra\_a

А сейчас в добрый путь!

# 1 неделя.

## Убираем сороконожку

*И одни в поле воин, если он по-русски скроен*

### *РЕЦЕПТ КРАСОТЫ*

*Домашняя задача на неделю:* «Убираем сороконожку» из своего организма. На сороконожку похожа молекула маргарина. Она содержит множественные открытые активные «ножки», которые прилепляют к себе все, что мимо пролетает (жир, токсины, консерванты, красители и т.д.), пока все ножки не закроет. И сама молекула при этом крепко прикрепляется в организме. О влиянии трансжиров на организм (а маргарин является трансжирами) хорошо рассказывает в своей книге «Самоисцеление» Эндрю Уэйл. Очень рекомендую эту книгу. Ну а здесь просто короткие резюме из нее.

Поэтому на этой неделе убираем любые продукты, содержащие маргарин, майонез, растительные жиры, трансжиры. Не путайте растительный жир с растительным маслом. Растительные масла первого отжима – очень полезны, в отличие от растительных жиров.

Перечитай состав всех продуктов в холодильнике

и в шкафчиках. Обычно такие компоненты содержатся во всех конфетах и магазинной выпечке, включая печенье. Конфеты и выпечку лучше делать дома без применения вышеназванных продуктов или покупать в проверенных домашних пекарнях.

Примечание: При выпечке дома предпочтите **нерафинированный** тростниковый сахар.

## *ПИТАНИЕ*

1. С этой недели начните есть брокколи. При приготовлении в любом виде лучше добавить 1\2 чайной ложки горчицы. Это позволит высвободиться полезным веществам, которые влияют на снижение жира на талии, и организм усвоит их гораздо лучше, чем без горчицы.

2. На этой неделе хотя бы раз поешьте морской жирной рыбы. Нам нужно омега-3, а не гормоны роста и антибиотики, поэтому отдаем предпочтение рыбе, выращенной в естественных условиях. Например, кижуч, дикий лосось и другие.

## *ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

На этой неделе начинаем ежедневно гулять на свежем воздухе по 10 минут минимум.

Одновременно отрабатываем правильный паттерн шага.

Паттерн ходьбы – это последовательный алгоритм движений во время шага, т.е. такого шага, при котором суставы, сухожилия и мышцы работают правильно, их износ минимальный, формируется красивая осанка, круглые и сильные ягодицы, подтянутый живот и тонкая осиная талия.

Алгоритм правильного шага следующий: поднимаем правую ногу, делаем шаг, обращая внимание на перекат в ступне с пяточки на носок (слегка с упором на внешнюю часть стопы) и отталкиваемся пальцами. Прочувствуйте, как абсолютно все пальчики оттолкнулись, как будто цепляясь за землю. Во время переката выпрямляется колено, и затем при толчке пальцами напрягается ягодица. Далее также с левой ноги. Еще раз три важных пункта:

1. Перекат в ступне
2. Выпрямить колено
3. Напрячь сильно ягодицу

При этом бедра слегка выдвигаем вперед, плечи слегка назад, грудь также вперед, а пресс втянуть. Руки при этом двигаются противоходом с легким поворотом туловища.

Противоход – это когда левая рука и правая нога идут вперед одновременно, а затем правая рука и левая нога. Получается, что во время ходьбы мы все время слегка скручиваемся (формируем талию). Далее макушку тянете вверх. Следите, чтобы ягодицы не уходили назад.

Такой походке учат в профессиональных модельных

агентствах, поэтому можно взять пару индивидуальных занятий там. Таким образом, Вы видите, что мышцы ягодичы, пресса и ступни активно работают. Поэтому правильная ходьба – это отличная спортивная нагрузка и формирование красивой талии.

Еще раз коротко о походке для тонкой талии:

- макушка вверх
- бедра слегка вперед
- сильно напрягаем ягодичы толчковой ноги
- в ступнях следим за перекатом
- следим за прямыми коленями
- руки свободно двигаются в противоположную сторону с легким поворотом туловища.

Воздержитесь при этом от каблуков.

Вот так все просто и эффективно!

## *ДОБАВКИ*

1. Начнем с семян чиа, 1 чайная ложка.

Семена чиа – уникальный продукт, который содержит омега-3 жирные кислоты в 3 раза больше, чем в морской рыбе. В них кальций больше, чем в молоке, антиоксидантов больше, чем в апельсинах, калия больше, чем в бананах, а магния больше, чем в орехах. Но, в отличие от ореха, чиа не утяжеляет работу печени. В семенах чиа железа больше,



чем в шпинате. И, конечно, 25% клетчатки в этих семенах способствуют нормализации веса и здоровью желудочно-кишечного тракта.

В 100 граммах семян чиа содержится:

# 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.