

# Идеальная талия

для вашего типа фигуры

*только для женщин*



Ванесса Томпсон

**Идеальная талия для  
вашего типа фигуры**

«Неоглори»

2003

## **Томпсон В.**

Идеальная талия для вашего типа фигуры / В. Томпсон —  
«Неоглори», 2003

Если вы хотите всегда иметь цветущий вид и продлить молодость вашей фигуры на долгие годы; если вы хотите производить неизгладимое впечатление на окружающих вас мужчин; если вы хотите шествовать по пляжу в бикини с гордо поднятой головой, носить топы и мини-юбки, демонстрируя окружающим свой великолепный плоский живот и узкую талию, а может и влезть в свои, давно заброшенные в шкаф, узкие брючки, тогда эта книга для вас. Она поможет вам подкорректировать и усовершенствовать одни из самых привлекательных частей вашего тела – талию и живот. Расскажет о правильном сбалансированном питании, диетах и различных пищевых добавках для похудения. Как при помощи одежды подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки талии и живота. Как не только избавиться, но и сохранить в идеале стройность фигуры. Как с помощью психологического тренинга не только создать благоприятные моменты для занятий, но и избавиться от чувства комплекса неполноценности, связанного с вашей фигурой.

© Томпсон В., 2003

© Неоглори, 2003

# Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1	8
ГЛАВА 2	12
ГЛАВА 3	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Ванесса Томпсон

## Идеальная талия для вашего типа фигуры

### Введение

Красивое тело во все времена считалось величайшей эстетической ценностью. В периоды расцвета древнегреческой цивилизации о красивом человеке говорили не меньше, чем о знаменитых полководцах или политических деятелях.

В одном из греческих гимнов пелось: «Здоровье – благо – высшее для смертных, второе – быть красивого сложенья».

Идеалом женской красоты и абсолютной правильностью пропорций считались: высокий рост, красиво развернутые плечи, тонкая талия, расширенный таз, вертикальная линия живота и прямые ноги совершенной формы. Эллинские нормы красоты и гармонии совершенного женского тела олицетворяла мраморная статуя богини любви и красоты Афродиты, найденная при раскопках на острове Милос.

Древние египтяне связывали женскую красоту с высоким ростом, широкими плечами, тонкой талией и узкими бедрами, крупными чертами лица.

В эпоху Возрождения идеал женской красоты привлекал внимание скульпторов, художников, поэтов и философов. В многочисленных трактатах того времени, воспевающих женскую красоту, ценилось «большое, прочное телосложение благородных форм».

В XVII веке идеалом женской красоты считалась узкая талия, которая затягивалась корсетом иногда до 40 см в обхвате, в сочетании с хорошо развитыми формами плеч, груди и бедер.

В аристократических салонах XVIII века воспринимались как идеальные, фигуры с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой и гибкой талией, округлой линией бедер.

Эстетический идеал красоты русской женщины из народа связывался с высокой статной фигурой, величественной осанкой, плавной лебединой походкой. Наше время тоже выработало идеал красоты. Его составляющими являются стройность, грациозность и легкость движений, свободная и изящная манера держаться, спортивность и энергичность. С незапамятных времен и до наших дней каждая женщина стремится стать объектом восхищения и обожания. Стремление к красоте, улучшению своей внешности вполне естественно для женщины. Для достижения заветной цели она стремительно двигается вперед, сметая любые преграды на своем пути, и готова сделать что угодно или пойти на любые жертвы, лишь бы приблизиться к заветной цели и соответствовать эталону красоты.

Иногда чрезмерное желание добиться красоты, вызывает лишь недоумение, ведь «любая женщина хороша тем, что она от природы женщина, нужно лишь умело подчеркнуть свои достоинства». Конечно, природа не всегда щедра так, как бы нам хотелось. Одним она дарует тело и ноги богини, великолепную кожу и прекрасные волосы, тонкие черты лица, другим же ничего. Вот почему многим женщинам приходится прибегать к различным ухищрениям и использовать всевозможные средства, чтобы стать привлекательными и более красивыми.

Но если с помощью косметики еще возможно изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря французские модельеры часто повторяют: «Была бы фигура, а личико нарисуем».

Во все времена были, есть и будут женщины разного телосложения: высокого и низкого роста, полные и худые. И это правильно, ну что хорошего, например, в том, что большинство живущих в Голливуде имеют совершенно одинаковые пропорции фигур. Как сказал один из

американских журналистов: «Если из Голливуда выслать тех, кто сделал операции по изменению своей внешности, то Голливуд опустеет».

Это не только противоестественно, но и страшно. Посудите сами, чтобы было, если бы по улицам наших городов ходили только блондинки с фигурками «Барби»? Да мужчины стали бы просто позевывать от скуки, бросая взгляды вслед таким женщинам, вместо того, чтобы оглядывать их игривым, заинтересованным взглядом. Слава Богу, глупости о том, что мужчинам нравятся только хорошенкие длинноногие блондинки, являются ни чем иным, как мифом.

Поверьте, чтобы жить в гармонии с собой, необходимо помнить одну простую вещь – не бывает некрасивых женщин, обязательно найдется в мире хотя бы один мужчина, которому вы будете нравиться именно такой, какая вы есть. Да, конечно, в наше время с телеэкранов постоянно тиражируется некоторый образ хрупкой, высокой, стройной, с тонкой талией, длинноногой блондинки. Но не стоит слепо подражать ему, так же, как подражают многим моделям на подиуме. Это только профессии, и как в любой профессии здесь существует свой набор требований, предъявляемых к работникам. Если вы не похожи на телеведущих, манекенщиц и других женщин, чей внешний вид это часть профессии, то это вовсе не означает, что вы некрасивы.

В погоне за модой многие девушки садятся на жесточайшую диету, и в результате вместо желанной тонкой фигуры приобретают изможденный вид, синие круги под глазами, прыщи на лице от неправильного питания и напрочь портят себе желудок. Вспомните Мэрилин Монро, которую уж никак не назовешь худой, а все мужское население Америки с замиранием сердца смотрело на ее пышные формы. Поэтому не надо подражать профессиональным манекенщицам, ваша внешность не становится хуже от того, что вы не приподносите ее с подиума. Вы хороши такой, какая вы есть: высокой или маленькой, пышной или худенькой, миниатюрной или ширококостной и так далее. Самое главное – это уметь подать себя, подчеркнуть свои достоинства и избавиться от недостатков, которые конечно же есть у многих людей. Так что оставаясь самой собой, необходимо постараться извлечь из своих природных достоинств максимум пользы, а от недостатков избавиться. Если вас природа наградила широкой костью и крепкими мышцами, то поверьте, все равно из вас не получится тоненькой тростинки, но зато слегка потренировавшись и избавившись от излишков на талии или бедрах, вы будете с гордостью демонстрировать свое тело в любой одежде.

С чего же лучше всего начать и на что прежде всего направить свои усилия? Конечно с талии и живота. Мы недаром начали эту главу с описания идеалов в разные времена. Возможно вы заметили некоторую схожесть в них: идеалы красоты менялись и трансформировались от эпохи к эпохе, но во все времена и у всех народов всегда ценились тонкая узкая талия и плоский живот.

Тонкая талия украсит женщину с любым весом и любым типом костно-мышечного строения, а плоский живот не только подарит вам великолепную фигуру, легкость походки, но и улучшит ваше здоровье. И, что самое существенное, ни один мужчина не пропустит равнодушным взглядом вашу фигурку и ваша популярность среди лиц мужского пола только будет расти день ото дня с геометрической прогрессией.

Если вы хотите всегда иметь цветущий вид и продлить молодость вашей фигуры на долгие годы; если вы хотите производить неизгладимое впечатление на окружающих вас мужчин; если вы хотите шествовать по пляжу в бикини с гордо поднятой головой, носить топы и мини-юбки, демонстрируя окружающим свой великолепный плоский живот и узкую талию, а может и влезть в свои, давно заброшенные в шкаф, узкие брючки, тогда эта книга для вас. Она поможет вам подкорректировать и усовершенствовать одни из самых привлекательных частей вашего тела – талию и живот. При помощи комплекса упражнений избавиться от раздражающих складок на талии и приводящего в отчаяние живота.

Расскажет о правильном сбалансированном питании, диетах и различных пищевых добавках для похудения. Как при помощи одежды подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки талии и живота. Как не только избавиться, но и сохранить в идеале стройность фигуры. Как с помощью психологического тренинга не только создать благоприятные моменты для занятий, но и избавиться от чувства комплекса неполноценности, связанного с вашей фигурой.

И еще немного об идеальных, классических пропорциях тела. В X веке до нашей эры скульптор Поликлет вывел в своем трактате «Канон» числовой закон пропорций человека. Согласно этому трактату в идеально сложенной фигуре человека голова должна составлять одну седьмую часть всего тела, лицо – одну десятую, а голова вместе с шеей – одну шестую. Окружность шеи должна быть в два раза больше окружности запястья; а окружность талии – в два раза больше окружности шеи. Окружность голени – примерно должна быть равна окружности шеи, а окружность бедра – обязательно превосходит окружность голени приблизительно в полтора раза. Возможно на досуге вам захочется произвести все эти вычисления и сравнить насколько вы соответствуете древним представлениям об идеале. Кстати, до сих пор эталоном женской красоты считалась и считается Венера Милосская: ее рост 160 см, окружность груди 94 см, талии – 66 см, бедер – 96 см. Вот вам и мировой стандарт 90-60-90!

## ГЛАВА 1

### Красота и телосложение

Красоту внешнего облика женщины во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины хотят быть привлекательными или мечтают о красивой фигуре. Но в то же время многие из них посмотрев на себя в зеркало, испытывают разочарование и недовольство своими пропорциями.

Как свидетельствуют результаты опросов, большинство женщин хотели бы усовершенствовать свою фигуру. Одних не устраивает объем талии, других – ширина бедер, третьих – рост или длина ног, а четвертые мечтают о более пышных формах бюста. Кстати, так можно продолжать до бесконечности.

На это мы сразу заметим, идеальные варианты встречаются крайне редко, а красивой, привлекательной и хорошей фигурой, может и должна обладать любая женщина, любого роста и комплекции. Главное помнить – нет ничего невозможного в этом вопросе. Прежде всего необходимо избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя молодой, красивой и желанной, а научившись ощущать свою привлекательность вам не составит труда убедить в этом мужчин. Необходимо научиться ценить то, что вам дала природа, почувствовать свою привлекательность и обрести уверенность в себе. Затем объективно оценить недостатки своей фигуры и выбрать правильные средства для их компенсации.

Не стоит, глядя на себя в зеркало, каждый раз пребывать в унынии по поводу того, что вам никогда не избавиться от ненавистных складок жира. Если есть желание и терпение, чтобы попытаться приблизить себя к заветной мечте, то у вас все получится.

Неважно какого вы роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят гибкую подтянутую фигуру, хорошую осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений.

Возможно, что многие из вас хотят иметь прекрасную фигуру, но надеются только на чудодейственные диеты и препараты для похудения. Если вы полагаетесь только на это, поверьте, вам никогда не добиться успехов. Красота – она не для ленивых, и по мановению волшебной палочки у вас не получится превратиться из Золушки в принцессу. Красота – это прежде всего, упорный и изнурительный труд над собой.

Конечно, многие женщины сразу могут привести немалое количество аргументов и причин, мешающих заниматься спортом: здесь и нехватка времени, загруженность на работе, учеба или семья и дети. Но согласитесь, красота хотя и требует усилий и труда, зато и стоит их. И в ответ на аргументы, мы только приведем очень известное изречение: «Кто не хочет – ищет причину, а кто хочет ищет возможности». Тем более, что в наше время понятие идеально ухоженная, красивая женщина все чаще и чаще ассоциируется с ее идеальной фигурой.

Бесспорно, человеческие представления о красоте претерпевали изменения на протяжении многих веков, когда эпоха сменяла эпоху. В разные времена у разных народов сформировались свои понятия о женской красоте, тесно связанные с традициями и культурой этих народов. Например, в Китае и Японии идеалом считалась женщина маленького роста, хрупкого телосложения и маленьким размером стопы. Напротив, в Индии отдавали предпочтение женщинам с полными округлыми руками и плечами, большой грудью и большими широкими бедрами, и обязательно с небольшим кругленьким животиком. XX век внес свои изменения, заставив женщин участвовать в гонке за параметрами 90/60/90. Вошедшие в моду конкурсы красоты до сих пор предъявляют эти требования к конкурсанткам.

Но как заявляют ведущие модельеры мира в настоящее время: «Не вес и рост определяют внешние данные, а именно правильные пропорции».



Для примера, одна из самых красивых женщин, по опросам мужчин – Синди Кроуфорд имеет талию 58 см, объем груди 86 см, а объем бедер – 86 см.

Если ваша фигура пропорциональна и подтянута, то вы всегда будете выглядеть привлекательной и желанной. Так как же определить какими параметрами необходимо обладать, чтобы фигура была привлекательной? Есть несколько вариантов таких расчетов.

В конце еще XIX века А.К. Анохин приводил нормативы пропорционального телосложения женщины. В соответствии с его данными на 1 сантиметр женщины приходится:

*шея – 0,18-0,2 см;*

*рука (плечо) – 0,18-0,2 см;*

*нога (бедро) – 0,32-0,36 см (максимум);*

*нога (икра) – 0,21-0,23 см;*

*грудь (но не бюст) – 0,5–0,55 см и более;*

*таз – 0,54 см – минимум, – 0,62 – максимум;*

*талиа – 0,35-0,40 см.*

Умножив свой рост в сантиметрах на приведенные цифры и сравнив результаты с параметрами вашего тела вы сможете узнать соответствуют ли они нормативам.

Ученые предпринимали много попыток классифицировать все многообразие форм человека. Советский антрополог В.В. Бунак установил три типа пропорций, которые в практической жизни имеют гораздо большее количество вариантов. Первый тип – узкосложенный, с длинными ногами, коротким туловищем, узкими плечами и тазом. Второй тип пропорций ширококостный, с широким длинным туловищем и относительно короткими ногами. Третий тип – средняя форма сложения тела, как промежуточная между первыми двумя.

Некоторые ученые считают, что очень хорошим критерием оценки телосложения может служить обхват левой кисти в области оснований II–V пальцев. Если обхват меньше 19 см, то вы относитесь к узкосложенному, или астеническому типу, а если больше 21 см – то к ширококостному, или атлетическому.

Прежде чем мы рассмотрим более подробно некоторые соответствия параметров вашего телосложения, необходимо вычислить конституцию телосложения, которая определяет соотношение различных тканей, а именно – костной, мышечной и жировой.

В соответствии с преобладанием в организме костной, мышечной или жировой ткани выделяют различные типы конституции человека. При эндоморфии на первый план выступает развитие жировой ткани, при мезоморфии развивается преимущественно мускулатура, а эктоморфия характеризуется отсутствием этих тенденций.

Для определения конституции тела существует много способов, но самый простой, которым можно воспользоваться – это определение по номограмме, которую мы приводим ниже.

Точность этого способа приблизительная, но все же дает возможность определить ваше телосложение. Для этого необходимо знать точный рост и вес. Соедините линейкой точки, соответствующие вашему росту и весу. Цифра в точке пересечения и будет показателем вашей конституции. Гармоничное соотношение мышечной и жировой ткани соответствует значениям от 1,30 до 1,50; преобладание жировой ткани – от 1,50 до 2,05; мышечной – от 1,00 до 1,3.

Но не всегда бывает так, что женщина недовольна своими параметрами, ее устраивают и объем груди и объем бедер, но очень хочется похудеть, чтобы иметь осиную талию. В этом случае, зная свой вес и рост, можно определить какими параметрами должна обладать талия, чтобы фигура выглядела пропорциональной и привлекательной.

Для определения объема талии рассмотрите приведенные в таблице 1 ниже цифры. Сравните свой вес, рост и объем талии с данными параметрами. Очень важно учитывать свой вес, так как если вы достаточно полного телосложения, не следует стремиться к тонкой талии такого же объема, как у худощавой женщины. При полной груди большого объема и широких бедрах, осиная талия будет выглядеть не только некрасиво, но и не гармонично с вашим телом.

По некоторым приведенным выше тестам вы уже определили насколько пропорциональна ваша фигура. Но красота фигуры зависит не только от пропорций, но и от подтянутости. Насколько вы изящны поможет определить следующая формула.

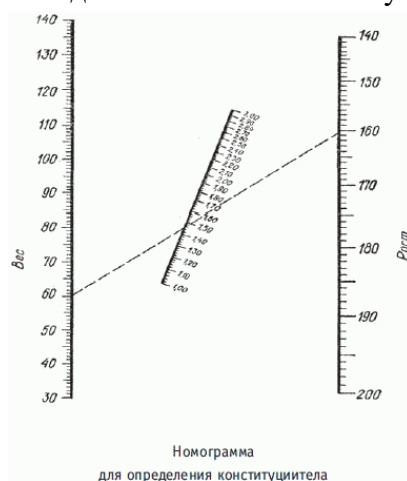
$$\text{Изящество фигуры} = \frac{\text{обхват Г} - \text{обхват Т}}{2 \text{ окруж. голени} - \text{обхват Б}}$$

где Г – грудь;

Т – талия;

Б – бедро под ягодичной складкой.

Нормой считается число от 1 до 4, если же высчитанные показатели меньше 1 или больше 4, значит вам все же не хватает изящества. Но не расстраивайтесь, вернуть изящество вашей фигуре или приобрести его вам помогут комплексы упражнений, которые мы рекомендуем в этой книге. Они прежде всего направлены на самую проблемную зону женского тела – живот и талию. Согласитесь, что отвисший или выпирающий живот и отсутствие талии невозможно скрыть одеждой. Так же как слишком впалый живот тоже не красит женскую фигуру. Многие тучные женщины считают, что им никогда не добиться изящности, но это не так. Американские исследования показали, что тучные женщины, даже не меняя своего режима питания, но занимаясь ежедневно энергичной ходьбой в течение 30 минут, в среднем теряли за год 10 кг.



Вот еще один пример. Американец Боб Коммерс из города Джонсон, решивший в свои 36 лет избавиться хотя бы от некоторой доли своих 130 кг, выбрал для этой цели обыкновенные прыжки через скакалку. После нескольких месяцев ежедневных упражнений ему удалось сбросить целых 60 кг.

Таблица 1

Рост	Вес	Объем талии	Вес	Объем талии	Вес	Объем талии
155	46-47	57	50-51	60	53-54	63
156	46-47	57-57,5	50-51	60	53-54	63-63,5
157	47-48	57,5	51-52	60-60,5	54-55	63,5
158	48-49	57,5	52-53	60,5	54-55	63,5-64
159	48-49	57,5-58	53-54	60,5-61	55-56	64
160	49-50	58	53-54	61	55-56	64,5
161	50-51	58,5	55-56	61,5	56-57	64,5
162	50-51	58,5	56-57	61,5	57-58	64,5-65
163	51-52	58,5	56-57	61,5-62	58-59	65
164	52-53	58,5-59	57-58	62	59-60	65
165	53-54	59	57-58	62	60-61	65,5
166	53-54	59	58-59	62-62,5	61-62	65,5
167	54-55	59	59-60	62,5	62-63	65,5-66
168	55-56	59,5	60-61	62,5-63	63-64	66
169	56-57	59,5-60	61-62	63	65-66	66-66,5
170	57-58	60	62-63	63	66-67	66,5
171	57-58	60	62-63	63,5	66-67	66
172	58-59	60,5	63-64	63,5	67-68	66,5-67
173	58-59	60,5	63-64	63,5-64	67-68	67
174	59-60	60,5-61	64-65	64	68-69	67-67,5
175	59-60	61	65-66	64-64,5	68-69	67,5

Согласитесь, потеря веса очень огромная, а это только обычные прыжки на скакалке. Что же говорить тогда о том количестве программ, которые предлагает в наше время оздоровительная индустрия: пилатес, ки-бо, тай-бо и многое многое другое.

Бороться с лишним весом можно сочетая выполнение энергоемких упражнений – бега, плавания, велосипедных или лыжных прогулок со специальными упражнениями, направленными на коррекцию ваших проблемных зон, где жировые отложения наиболее значительны.

Но проблемой для многих женщин является не только избавление от лишних отложений на талии и животе. Довольно часто женщины, имеющие недостаточный вес, страстно мечтают обрести округлость форм, избавиться от угловатости и иметь женственное тело.

Увеличить массу тела, сделать его линии более мягкими и округлыми, можно не только с помощью правильного режима питания, но и с помощью физических упражнений.

Мы недаром выбрали именно эту тему для нашей книги, потому что коррекция талии и живота по-прежнему остается главной проблемой многих женщин. Конечно, все зависит во многом только от вас, будете ли вы целенаправленно идти к своей мечте или по-прежнему изнурять себя диетами и таблетками, следуя телевизионной рекламе.

Самое главное, чтобы вы просто захотели изменить себя, избавиться от недостатков, что-то исправить. Станьте скульптором своего тела, а упражнения подобно резцу скульптора помогут вам «отшлифовать» свою фигуру, совершенствуя ее грациозность, изящество и женственность.

Итак, если вы решили серьезно заняться коррекцией талии и живота, то должны научиться владеть своими желаниями, проявить максимум силы воли. Кроме того, вы должны знать, ради чего тренируетесь, на кого хотите быть похожи. У вас должна быть цель, иначе без нее вы будете напоминать корабль без компаса.

Если вы поняли, что косметический кабинет, парикмахерская или портниха не могут скрыть лишних жировых отложений, неуклюжей тяжести походки или некоторых других недостатков, мы советуем запастись терпением и не отступать от намеченных целей. И после тяжелого пройденного пути вы сможете гордиться собой, а наша книга возможно поможет вам пройти этот путь.

И не забывайте очень известную пословицу: «Чем уже талия, тем длиннее жизнь».

## ГЛАВА 2

### Принципы равновесия

Самым главным принципом мироздания является принцип равновесия. Если бы наша Земля находилась хоть немного ближе к Солнцу, она превратилась бы в ад и все живое на ней погибло. Если бы Земля наоборот, слегка отдалилась от Солнца, то стала бы холодной и также безжизненной. А на сбалансированном расстоянии от Солнца наша планета занимает как раз то место, которое наилучшим образом позволяет развиваться на ней всем формам жизни.

Любая часть мироздания, сколь малой и незначительной она бы ни была, чтобы правильно функционировать, должна находиться в состоянии абсолютного равновесия. Это в полной мере относится и к нашему организму.

В организме человека все прекрасно сбалансировано – так нас устроила Природа. Нам необходим вполне определенный объем физической нагрузки, определенное количество разнообразных и питательных веществ, определенное время сна и отдыха. Если человек получает слишком много или слишком мало нагрузки, пищи и сна, тогда происходит нарушение равновесия систем и расстраиваются функции. А если нет равновесия, нет здоровья и благополучия.

Исследование принципа сбалансированности или равновесия проводил известный доктор медицины и основатель аэробики Кеннет Х. Купер. Данные этих исследований получены при наблюдении за тысячами пациентов Центра аэробики в Далласе. Вот лишь некоторые преимущества, которые можно обрести каждому, если следовать сбалансированному во всех отношениях образу жизни:

- большая жизненная энергия;
- полноценный и приятный отдых;
- способность успешно справляться с последствиями психических стрессов;
- меньшая подверженность депрессии и ипохондрии;
- хорошее самочувствие;
- улучшение пищеварения;
- уверенность в собственных силах;
- красивая фигура, чему способствует эффективный контроль за весом;
- замедление процессов старения;
- глубокий и полноценный сон;
- повышенная работоспособность, упорство в достижении целей;
- уменьшение заболеваний и болезненных ощущений.

Обретение здоровья как физического, так и психического может совершенно изменить вашу жизнь и сделать более счастливым человеком.

Из каких же составляющих складывается сбалансированный образ жизни? Исследования показывают, что существуют три основные потребности, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме.

**Потребность первая:** аэробная физическая нагрузка в сочетании со специальными корректирующими упражнениями отдельных проблемных зон.

**Потребность вторая:** рациональное питание.

**Потребность третья:** эмоциональная гармония.

Рассмотрим более детально каждую из этих потребностей.

Термин «аэробный» означает «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате чего происходят благоприятные изменения в

легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные упражнения подобного типа повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет свою основную функцию – транспорт кислорода. Аэробные упражнения обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе. Это могут быть: бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах зимой, танцевальные программы, плавание в бассейне.

Сочетая аэробные нагрузки со специальными упражнениями, направленными на коррекцию талии и живота, вы не только обретете прекрасные формы вашего тела, но и оздоровите свой организм, отдалите старость, приобретете великолепную кожу и повысите работоспособность, получая от упражнений в сочетании с бегом, например, запас энергии и бодрости на долгие годы. Но в основе любой программы должен лежать принцип равновесия и сбалансированности.

Например, если вы в качестве аэробных нагрузок выбираете бег, то тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерно длинной, ни слишком короткой. Последние научные данные показывают, что если вы не участвуете в соревнованиях, то вам достаточно ограничить объем беговых тренировок до 20 км в неделю. Большие нагрузки сильно увеличивают вероятность травм и нарушений функций организма, а меньшие не дают желаемого эффекта.

Если вы пробегаете больше 20 км в неделю, то это уже нельзя назвать бегом для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии. Такая нагрузка скорее поможет подготовиться к соревнованиям, но вряд ли сохранит вам здоровье.

В наше время мы ведем достаточно малоподвижный образ жизни. В домах существует лифт и нет необходимости подниматься вверх пешком, хотя, вот какие выводы сформулировали два американских врача Б. Пейти и Д. Херрингтон, когда исследовали влияние обычного подъема по лестнице на наш организм: «каждая пройденная ступенька продлевает нашу жизнь на четыре секунды». Учитывая количество транспортных средств передвижения, пешком мы ходим только от автостоянки или автобусной остановки до места работы, не дальше.

А ведь недостаток движений не менее опасен, чем «громкие» заболевания нашего века.

Медицинские исследования давно подтверждают, что для нормального функционирования нашему организму нужна двигательная активность.

Вторая потребность, которая очень важна нашему организму, не менее чем двигательная активность – это правильно сбалансированное, рациональное питание. Недаром на Западе становятся очень популярными две поговорки: «Обжора роет себе могилу зубами» и «Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие».

Термин «диета» у многих специалистов по питанию всегда вызывает неоднозначное отношение. Но все они сходятся в одном мнении – диета это только короткая радикальная программа, цель которой – резкая потеря веса, а учитывая индивидуальные особенности каждого организма, не всегда благоприятно действующая на него.

Как и в случае с аэробными нагрузками главный принцип, который лежит в основе правильного питания, – это принцип равновесия или сбалансированности. Это также не означает, что необходимо немедленно исключать из своего рациона одно из любимых блюд или следовать какой-нибудь «звездной» или «экзотической» диетам. Достаточно сохранять равновесие в питании, но питаться вкусно, даже если для этого необходимо ограничивать калории. Тем более, что многие специалисты просто уверены в том, что именно малоподвижный образ жизни влияет на нашу фигуру.

*Питание* – очень важная тема, поэтому мы вынесли ее в отдельную главу, с которой рекомендуем вам внимательно ознакомиться. Если подходить с юмором к вопросу о питании, то есть прекрасные высказывания: первое – «Лучшей и успешнейшей гимнастикой для полных

являются энергичные отрицательные движения головой при виде какого-нибудь деликатеса»; и второе – «Больше всего нам помогает та пища, которую мы... не съели».

Наряду с правильным питанием и физическими упражнениями не менее важной является и третья потребность – эмоциональная гармония.

В наш стремительный и стрессовый век, жизнь современной женщины насыщена эмоциями (кстати, не всегда положительными), учебой, карьерой, семейными проблемами и работой, и просто необходим способ сохранения душевного спокойствия и свободы от тревог, путь для решения многих эмоциональных проблем. Ведь это так не просто соответствовать требованиям великолепной жены и хозяйки дома, прекрасной матери и одновременно стремиться к профессиональному росту в бизнесе, карьере, учебе, да к тому же оставаться при этом нежной и женственной, желанной и красивой.

На наших «хрупких» плечах огромная масса ответственности и обязанностей, и при таком бешеном ритме жизни так мало времени для обретения гармонии.

Решение проблемы часто оказывается невероятно простым: требуется всего-навсего хороший сон, аэробная нагрузка или рациональное питание. Например, на вопрос: «Сколько часов необходимо спать?», – не всегда можно найти адекватный ответ. Норма для разных людей различна, но большинство исследований показывают, что средняя потребность во сне – около семи-восьми часов в сутки.

Если спать намного дольше, скажем до десяти часов, то скорее всего вы будете чувствовать себя вялой. Если спать только три-четыре часа, то по мере накопления дней с бессонницей, начинаешь чувствовать себя смертельно усталой и нет никаких сил или желания что-либо делать. Наверное у каждого есть свой опыт бессонных ночей. Но не всегда только лишь недостаточный отдых является причиной нарушения эмоционального равновесия. Довольно часто раздражительность и нежелание работать могут быть результатом недостатка калорий, переедания или низкой двигательной активности.

Многие женщины, начавшие бегать, плавать и выполнять упражнения, улучшающие фигуру, становятся более уверенными в себе, настойчивыми, целеустремленными. Возможно это связано с тем, что происходит не только увеличение физических ресурсов организма, но и расширение психических резервов.

Исследования показывают, что многие женщины, достигнув успехов, связанных с физическим совершенствованием своей фигуры, с легкостью добиваются такого же успеха в личной жизни и на работе.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что эмоциональная гармония достигается за счет сбалансированной физической нагрузки, рационального питания и правильного отдыха.

Мы написали эту главу для того, чтобы подчеркнуть – если вы хотите добиться великолепной фигуры и в то же время оставаться здоровым человеком, нельзя впадать в крайности, увлекаясь только лишь одними диетами или кладя свое здоровье на алтарь физических нагрузок. Только гармоничное и сбалансированное сочетание сна, питания и физических упражнений, позволит вам долгие годы оставаться привлекательной, женственной и покорять сердца мужчин.

## **ГЛАВА 3**

### **Питание и красота**

Сбалансированное питание – фундамент, на котором зиждется наше физическое и эмоциональное благополучие. Это твердая основа, позволяющая достичь гармонии. Без правильно составленного сбалансированного питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье и тем более не позволят достичь идеальных пропорций, особенно в таких проблемных зонах, как талия и живот. Потому что именно правильное питание дает то количество энергии, которое позволяет регулярно заниматься физическими упражнениями.

Сбалансированное питание – это тот «волшебный ключ», который откроет вам дверь на пути к великолепной фигуре, здоровью и прекрасному самочувствию.

О влиянии питания на здоровье, красоту и долголетие человека известно с очень давних времен. Давно уже доказано и много раз подтверждено, «что каждый человек есть то, что он ест».

Каждая женщина хочет быть стройной, подтянутой и собирать восхищенные взгляды мужчин. Но добиться всего перечисленного очень сложно без соблюдения основных принципов питания. Как показывает практика, мы зачастую легкомысленно, а то и вовсе игнорируя, относимся к своему рациону. Тем более, что телевидение постоянно зомбирует нас какими-то мифическими средствами. Ну как не затеряться в хаосе новомодных диет, советов астрологов, которые совершенно не ориентируются в вопросах питания. Как разобраться в рекомендациях, авторы которых настаивают то на теории вегетарианства, сыроедения и голодания, то на ограничении потребления жиров и углеводов. То советуют съедать по ананасу в день или бесконечно перегружать свой организм чаем для похудения, то забрасывают нас, женщин, таблетками и препаратами, которые целиком заменят нам живую пищу. И как правило все эти советы, гарантирующие быстрый сброс веса, оказывают плачевное воздействие на наш организм, а то и подрывают здоровье.

Но решение проблемы достаточно простое, правильно питаться означает только одно – принимать пищу регулярно и в том количестве, которое отвечает нашим энергетическим потребностям, а также содержащую сбалансированный набор белков, жиров, углеводов, минералов, витаминов и воды. Конечно, не все диеты вредны, но, как правило, рассчитаны на ленивых, ведь избыточный вес появляется и от неограниченного потребления продуктов, и от недостаточной двигательной активности.

### **ТРИ ОСНОВНЫХ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Наша внешность и фигура дается нам от Природы или нарабатывается тяжелым физическим трудом. Давайте сначала разберемся, что дала нам природа. Начнем с нашего телосложения. В предыдущих главах, мы уже коротко останавливались на этом вопросе, поговорим более детально об основных типах телосложения.

Существует три основных типа телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический.

У женщин, имеющих астенический или тонкокостный тип телосложения продольные размеры преобладают над поперечными, конечности длинные, кость тонкая, длинная и тонкая шея, мышцы развиты слабо. Представительницы этого типа энергичны, подвижны, как правило имеют маленький вес, и даже обильное питание не сразу приводит к увеличению массы тела, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Нормостеники или нормокостный тип отличается пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Женщины этого типа телосложения, чаще других имеют красивую фигуру.

У представительниц гиперстенического или ширококостного телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников или астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, а ноги короткие. Женщинам данного типа следует помнить, что они очень склонны к полноте. Как определить к какому типу вы относитесь мы уже писали в первой главе. Но существуют также и другие градации. Например, рост: низкий – 150 см и ниже, ниже среднего – 151–156 см, средний – 157–167 см, высокий – 167–175 см, очень высокий – свыше 176 см.

Эти градации нуждаются в изменении с учетом акселерации современной молодежи: нормальным для нормо- и ширококостных считается рост от 166 до 170 см, для тонкокостных от 168 до 172 см. Во многом рост зависит от длины ног. Как правило, у высоких женщин нормостенического и особенно астенического типа телосложения длинные ноги, и наоборот, у невысоких чаще всего короткие ноги.

Между ростом и длиной ног существуют определенные пропорции. Если длина ног несколько меньше нормы, изменить это соотношение можно с помощью обуви на каблуках. Ноги можно считать короткими, если их длина меньше половины роста. Чаще всего это встречается у невысоких женщин гиперстенического телосложения. Красивой можно считать фигуру если длина ног больше половины роста: у тонкокостных на 6–9 см, у ширококостных – на 2–4 см и более, у нормокостных – на 4–6 см.



## **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.