

Выдыхание жира

Приготовьтесь к величальному тону-именно так я могу говорить об этом действии. Это не чудо. Но точно магия. Просто сказочный способ – ваше тело станет уменьшаться в объемах практически на глазах.

Вот что говорит создатель метода Грир Чайлдерс: "За первую неделю занятий (каждый день по 15 минут) можно уменьшить свою талию на 10-35 см*.

При регулярных занятиях в дополнительных занятиях и диетах нет необходимости. Я сама за 60 дней регулярных занятий сменила размер одежды с 52 на 40-42... я планировала, как и все, уменьшить вес, а потом сражаться с обвисшей кожей – именно так я настраивалась.

Но тело оказалось умнее меня: увеличился тонус мышц (не размеры, а именно тонус!), а при развитых мышцах жир в теле не приживается. Оказывается, или то, или другое – кто развитее, тот и преобладает..." *Здесь Грир говорит, конечно, о рекордах. Если говорить о массовой статистике, то такой результат достигается через 3 недели занятий.

После первой недели результат (в средней статистике) проявляется в следующих параметрах: мощный прилив энергии и уменьшение в объемах на 3-5 см.

На второй неделе снижение объемов может приостановиться (но не факт), – так идет период перераспределения энергии – а начиная с 3 недели, динамика возвращается и приобретает устойчивую стабильность – по 3-4 см в неделю.

Процесс уменьшения объемов тела заканчивается тогда, когда организм достигает физиологической пропорции «мышечная ткань/жировая ткань». Коэффициент этой пропорции отлично известен вашему организму.

Поэтому уйти в минус вам точно не грозит.

Не стану лукавить и обещать, что влюбитесь в это действие сразу. Нет. С первого захода покажется... словом, несложное действие, но непривычное.

Но не более того. Велосипед когда-то тоже сбрасывал, но вас ведь это не останавливало? Несмотря на разбитые коленки и распаханные асфальтом локти.

Словом, предстоит освоить новый навык.

Только так к этому и следует относиться: вы станете регулярно повторять действие, а ваш мозг – формировать новые нейронные связи.

Эти нейронные цепочки сложатся в навык.

И этот навык обеспечит вам отличный эффект – вы выдохнете из своего тела лишний жир.

И что ценно – безвозвратно. Чтобы выдохнуть излишний жир, вам предстоит освоить технику «Бодифлекс-Плюс».

Это улучшенная версия изобретения Грир Чайлдс, и автор этой версии Лариса Агапова – и проведет с вами мастер-класс.