



# КАК УБРАТЬ ЖИВОТ

**МАРИНА КОРПАН**

дипломированный специалист  
по дыхательным методикам



ФОРМУЛА ПЛОСКОГО ЖИВОТА

$(5 \text{ УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС} + 5 \text{ УПРАЖНЕНИЙ ОКСИСАЙЗ}) \times 25 \text{ МИН ДЕНЬ} =$   
*плоский живот* + ТАЛИЯ  
ВПОДАРОК!

*Быстро, просто, в домашних условиях!*

**Марина Корпан**  
**Как убрать живот**  
Серия «Стройное тело  
с Мариной Корпан»

*Издательский текст*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7743528](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7743528)

*Как убрать живот: Эксмо; М.; 2014*

*ISBN 978-5-699-71795-8*

### **Аннотация**

Как избавиться от аппетитного животика, если разочаровали новомодные диеты и не привлекают зазывающие фитнес-клубы? Есть ли одна простая формула, которая наверняка уберет ненужный объем? Да. Марина Корпан, дипломированный специалист по дыхательным методикам, разработала схему: как убрать живот за 14 дней.

Дыхательные методики Бодифлекс и Оксисайз от Марины Корпан популярны, безопасны и эффективны. По книгам, посвященным этим методикам, уже похудели и продолжают худеть более 150 000 российских женщин и мужчин!

В этой книге представлены реальные и очень мотивирующие истории похудения по системе Марины Корпан. Технику дыхания Бодифлекс и Оксисайз, подробно изображенную на картинках и фотографиях, будет легко понять как новичкам, так и экспертам в

дыхательных методиках. 10 суперупражнений – 5 по Бодифлексу и 5 по Оксисайзу – непременно помогут вам похудеть в области талии и сделать ваш живот стройным и рельефным.

Дышите и стройнейте!

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Формула избавления от живота 5БФ + 5ОК                  | 7  |
| Бодифлекс и Оксисайз убирают ваши лишние сантиметры     | 10 |
| Реальные истории похудения                              | 13 |
| История Ларисы П. Когда не застегиваются джинсы...      | 13 |
| История Оксаны Л. Большие результаты за небольшое время | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                       | 17 |

# Марина Корпан

## Как убрать живот

© Корпан М., 2014

© Тихонов М., фото, 2012


© Данилюшкин А., фото, 2012

© ИП Василевицкая И., 2013

© ООО «Аудиономикс», 2014

© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

\* \* \*



*Погрузитесь в воздушный мир,  
где ваше собственное дыхание с каждым вдохом  
дарит изящество новых форм*

# Формула избавления от живота 5БФ + 5ОК



Занятия дыхательными методиками – это не просто работа, это стало моей жизнью. Они настолько все изменили, что я даже не могу представить себя без них.

Те, кто приходят заниматься дыханием, получают в жизни палочку-выручалочку, которая будет помогать им всю жизнь оставаться здоровыми, стройными и красивыми. Я всегда го-

ворю: «Дыхание – это в первую очередь здоровье, а похудение – хороший побочный эффект». Нам больше не нужны диеты! И понадобится всего 14 дней правильного сочетания дыхательных методик, чтобы избавиться от живота.

Ни одна фитнес-программа не даст таких быстрых и хороших результатов, как дыхательные методики. Вам пришлось бы днями, месяцами и годами пыхтеть, краснеть, потеть и прыгать в фитнес-клубе, чтобы достичь аналогичных результатов, которые реальны за короткое время при занятиях дыхательными практиками. Никаких нудных упражнений, никто не заставляет вас бесконечно качать пресс, садиться, ложиться, подтягиваться.

При помощи дыхательных методик, вы увидите прекрасный эффект уже через 2 недели!

Воспользуйтесь моей новой схемой 5 + 5. Результат вас приятно удивит! Удачи!

*Ваша Марина Корпан*



# **Бодифлекс и Оксисайз убирают ваши лишние сантиметры**

В наше время существует огромное количество методик для похудения. Поскольку я много общаюсь с людьми, то знаю, что очень большое число не только женщин, но и мужчин, хотело бы уменьшить в объеме самую «выдающуюся» часть тела, а именно живот.

Если вы когда-либо пытались решить аналогичную проблему, то могли убедиться, что и диеты и привычные виды фитнеса в этой ситуации почти бессильны. Вес будет снижаться, уменьшатся объемы любых других частей тела, а живот останется прежнего размера.

Я долго думала, как помочь в такой ситуации, и пришла к выводу, что наилучший эффект даст сочетание Бодифлекса и Оксисайза. За счет волшебного действия кислорода уменьшение объема произойдет строго в правильном месте, а именно в области живота. Вернется тонкая талия, фигура станет излучать гибкость и здоровье.



Направленное действие дыхательных методик в сочетании с правильно подобранными упражнениями, которые вы найдете в этой книге, приведет к потере лишних сантиметров именно там, где вы запланировали.

Давайте убедимся, что дыхательные методики действительно эффективно убирают лишний объем!

# Реальные истории похудения

## История Ларисы П. Когда не застегиваются джинсы...

*Я всегда была довольно стройной девушкой, здоровый образ жизни, правильное питание были моими верными спутниками. Мне казалось, что я застрахована от любых неприятных сюрпризов, связанных с лишним весом.*

*Когда я забеременела, у меня даже мысли не было, что могут появиться лишние килограммы. И точно, благополучно родив, через несколько месяцев после родов, еще будучи кормящей мамой, я встала на весы и обнаружила приятные и привычные 59 кг.*

*Но вот, когда я попыталась надеть свои «добеременные» джинсы, меня ожидало горькое разочарование – не смогла застегнуть пояс. Еще более грустным оказался мой вид в купальнике. Мне казалось, что я просто состою из выпирающего живота. Я обратилась к доктору, но услышала, что все нормально, «живот уйдет сам», нужно только немного подождать.*



*Мне ничего не оставалось, как поверить... И я целый год ждала, когда же уйдет живот. Но и через год джинсы не застегивались... А раздельный купальник перед летом только раздражал.*

*На второй год моих страданий, случайно увидела по телевизору занятия с Мариной Корпан. Пришла к ней в студию, Марина пообещала, что занятия помогут. Я начала с курса Бодифлекса, потом прошла и Оксисайз. Уже после первых занятий джинсы сдались.*

*А после прохождения обоих курсов мой живот. Он теперь не живот, а красивый животик. Такой, как был раньше! Спасибо, Марина!*

# История Оксаны Л. Большие результаты за небольшое время

*Мне никогда не приходилась думать о похудении. То есть, думать приходилось, но времени все равно не было. Работа, семья. Диеты мне не подходили – ну когда готовить на себя отдельно. Конечно, можно и фитнесом заниматься, но опять же – время, да и деньги. Не до себя как-то. Но однажды я встретила подругу, и она мне сказала: «Ты так раздалась, а живот-то как вырос!».*

*Но особенно обидно стало, когда соседка в лифте вдруг спросила: «Неужели решили еще одного?». Я даже не поняла сначала, о чем это она. Пришла домой и посмотрела в зеркало. Тут до меня и дошло: моя фигура «яблоко» превратилась в арбуз какой-то.*

*Сначала попробовала не есть. Вроде и похудела на 10 кг за три месяца, но живот остался прежним арбузом.*

# 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.