

ЕЛЕНА ТОЛКАЧ

Стройность, здоровье, дыхание

по методу ElenaBodyFlex®



Франция, 2018 год

Елена Толкач
Стройность, здоровье, дыхание
по методу ElenaBodyFlex®

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40488981

ISBN 9785449623478

Аннотация

Дыхание – важнейший физиологический процесс нашего организма. Прочитав эту книгу вы узнаете, как правильное дыхание влияет на уровень энергии, на все сферы нашей жизнедеятельности. Французский тренер и коуч Елена Толкач расскажет, как похудеть без ограничений в пище и изнуряющих тренировок, с чего начать изменения и какие упражнения будут самыми эффективными. Вы узнаете, как сбросить лишний вес, стать энергичней, как сформировать правильные привычки и поддерживать физическую форму.

Содержание

От автора	5
Введение	7
ЧАСТЬ 1. Метод «ElenaBodyFlex®»	8
1. Создание метода «ElenaBodyFlex®»	9
2. Как все началось	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Стройность, здоровье,
дыхание по методу
ElenaBodyFlex®**

Елена Толкач

© Елена Толкач, 2021

ISBN 978-5-4496-2347-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Как вам идея обрести здоровье, стройность и энергию, занимаясь всего 20 минут в день? Звучит невероятно, не правда ли?

Однако моя 15-ти летняя практика работы тренером доказывает, что метод ElenaBodyFlex®, зарегистрированный во Франции, действительно дает такой результат!

[В моей новой книге](#) я рассказываю вам о моем опыте работы с клиентами со всего мира. Пишу о секретах БодиФлекса и щедро делюсь рекомендациями по его применению.

В книге вы найдете не только подробную информацию о том, как дыхательная гимнастика подтягивает мышцы, омолаживает, снимает стресс, но и инструкции по правильному дыханию.

Еще вы разучите 14 уникальных упражнений на все ваши проблемные зоны. Это поможет вам получить долгожданные результаты.

Ещё я решила подарить вам дополнительный приятный бонус: это фотографии-схемы всех моих упражнений! Да, теперь вы будете заниматься у себя дома, глядя на меня. Как вам такой подарок?

Занимаясь по этой книге вы можете создать себе и прекрасное здоровье и великолепную фигуру.

С уважением, Елена Толкач

Тренер по дыхательной гимнастике

Автор программ

УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ЗАНОВО! и ВЫДЫХАЕМ
ЛИШНИЙ ВЕС!

Во Франции: Монако, Канны, Ницца

Курсы онлайн

www.elenabodyflex.com

Введение

Приветствую вас, дорогие читатели, на страницах этой книги!

Меня зовут Елена Толкач, я коуч по дыхательной гимнастике. Люди, которые обращаются ко мне улучшают качество жизни и увеличивают возраст активного долголетия минимум на 10 лет. Более 15 лет я помогаю людям в разных странах мира (от Малайзии и Вьетнама до России и Франции).

Дыхательный метод «ElenaBodyFlex®» зарегистрирован во Франции, это французский бренд. В этой стране я живу и работаю уже девять лет. Имея российский диплом и французский сертификат, я совершенствую и развиваю свой метод по всей Франции и за ее пределами. Веду курсы онлайн для клиентов из России, Голландии, Германии, Швейцарии, Франции, Америки.

За эти годы сотни людей прошли эти обучающие курсы. Все мои ученицы смогли построить – легко и красиво! Помимо этого за годы работы с дыхательной гимнастикой я (совместно с ученицами) постоянно открываю новые приятные «побочные эффекты» этой уникальной методики. Она меняет человека не только внешне, но и прекрасно влияет на его здоровье.

ЧАСТЬ 1. Метод «ElenaBodyFlex®»

1. Создание метода «ElenaBodyFlex®»

С глубокой древности люди понимали важность правильного дыхания. Наши предки хорошо знали, что дыхание влияет на все сферы нашей жизни. Оно является самой важной функцией всех живых организмов, в том числе и человека.

Между тем, как мы дышим, и тем, как мы себя чувствуем, есть прямая взаимосвязь. К такому выводу пришли современные ученые после долгих исследований. Медики наблюдали за людьми в разных жизненных ситуациях и состояниях. Они открыли, что благодаря правильному дыханию, человек избавляется от многих болезней, становится спокойнее и увереннее в себе. Оказывается, проблемы со здоровьем могут возникнуть по причине поверхностного дыхания.

Врачи, психологи, натуропаты – все они рекомендуют глубокое дыхание в стрессовых ситуациях. Оно хорошо успокаивает нервную систему, расслабляет, улучшает сон.

Научиться дышать с пользой для здоровья – лишь одна из целей методики «ElenaBodyFlex®».

Программа сочетает в себе простые физические упражнения и аэробное дыхание. Эта техника снижения веса и оздоровления разработана мной на основе многолетней практики преподавания в разных странах. Сама я уменьшила вес

на 12 кг и стала тоньше на три размера, благодаря технике, которой обучаю клиентов

Каждый мой сеанс состоит из нескольких этапов работы над конкретной проблемной зоной. Метод «ElenaBodyFlex®» позволяет удалить жир и уменьшить размер в конкретной области: руки, живот, талия, бедра, ягодицы и т. д. Если у вас есть целлюлит – моя БодиФлекс решит и эту проблему.

«ElenaBodyFlex®» – это дыхательный метод, в котором совмещены глубокое диафрагмальное дыхание и специальные упражнения для коррекции проблемных зон. Она создана для людей, которые хотят постройнеть с комфортом и с пользой для здоровья.

Метод состоит из разработанных мной специальных упражнений для быстрого сжигания жира и удаления целлюлита в любой части тела. Само дыхание можно освоить на первых трёх занятиях. Оно увеличивает доступ кислорода в тело, затем именно кислород работает с проблемными зонами все 24 часа. Да, вы будете худеть, даже когда вы отдыхаете!

Метод основан на задержке дыхания после выдоха. Такой прием, если говорить простым языком, помогает увеличивать концентрацию углекислого газа в теле, что помогает лучше усваивать кислород. «Добавочный» кислород поступает в кровь, и... сжигает лишний жир, укрепляет здоровье и увеличивает энергии и укрепляет иммунитет. Метод

очень удобен в применении, его можно практиковать самостоятельно по 20 минут в день: дома, в отпуске, в деловых поездках и т. д.

Обогащение проблемных зон кислородом, в комбинации с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами быстро расщепляет все ваши жировые накопления.

Мои клиентки и клиенты делают свою программу утром натощак, и все они имеют прекрасные результаты, стройнеют с пользой для здоровья! Множество подтвержденных результатов вы можете почитать в отзывах на моем сайте www.elenabodyflex.fr

Польза этой дыхательной гимнастики на организм человека была исследована и одобрена европейской школой натуропатии «Le Senatho» (эти материалы также можно найти на сайте).

2. Как все началось

Много лет меня мучил хронический бронхит. Никакие лекарства не помогали. Я с трудом дышала и даже не могла нормально разговаривать с людьми. Тогда мой доктор порекомендовала курсы по дыхательной гимнастике «BodyFlex» (далее – БодиФлекс). Там, научившись правильно дышать, я избавилась от удушающего кашля и, к моему удивлению, уже через две недели после начала занятий мои размеры и вес становились стремительно уменьшаться, стали быстро уходить жир и лишние килограммы. Благодаря регулярным утренним упражнениям ко мне пришла легкость, прибавилось жизненных сил, энергии. При этом объемы и вес стали быстро уменьшаться. Помню, как тогда подумала: «Это же замечательно! Вот чем я хочу заниматься!»

Мне очень хотелось избавиться от неприятного целлюлита на бедрах и ягодицах. Подтянуть тело и, самое главное, почувствовать себя энергичной и счастливой. Но уже тогда я понимала, что многочасовые нагрузки в спортзале, диеты и голодания – это не для меня. Я никогда не была спортивной, зато всегда любила пончики и пирожки. У меня появилась надежда, что теперь с помощью чудесной дыхательной гимнастики я смогу избавиться от 4—5 лишних килограммов и влезть в любимые джинсы 44-го размера.

Безусловно, диета может помочь удалить лишние кило-

граммы, но это скорее удача, причем зачастую временная. Потому что вес в большинстве случаев возвращается снова, и порой вы получаете еще несколько лишних килограммов бонусом, так как ваши вкусовые привычки, образ жизни остались прежними, да и обмен веществ продолжает работать медленно.

Итак, регулярные занятия БодиФлексом стали частью моей жизни. Пройдя углубленную программу обучения, я по-настоящему полюбила эту гимнастику и утвердилась в своем решении сделать распространение этого дыхательного метода делом своей жизни и помогать другим людям.

Исследуя эту тему, я поняла, что ни один другой метод не дает такого отличного результата в снижении веса и оздоровлении, подтяжке и укреплении всего тела!

Со знанием и опытом сформировалась практика. Я смогла нести людям здоровье, энергию, стройное и подтянутое тело, любовь к себе! Помогла многим на самом деле решить проблему лишнего веса, сколеоза, бесплодия, и других заболеваний. Огромное счастье для меня – видеть результаты и счастливые лица людей!

Так, более 15 лет назад, я начала обучать и консультировать по методу БодиФлекс.

Спустя год мне пришлось уехать за границу в Малайзию. Там я продолжала вести курсы по дыхательной гимнастике в Российском культурном центре. Затем были переезд во Вьетнам и занятия БодиФлекс для сотрудников компании

«Тоталь».

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.