

Марина дипломированный специалист по дыхательным методам похудения

# КОРПАН

*Дыши  
и худей*

ВИДИМЫЙ  
ЭФФЕКТ  
ЗА 7 ДНЕЙ

## Бодифлекс

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ  
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



**Марина Корпан**  
**Бодифлекс: дыши и худей**  
Серия «Стройное тело  
с Мариной Корпан»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5317427](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5317427)*

*Бодифлекс: дыши и худей / Марина Корпан.: Эксмо; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-699-56460-6*

### **Аннотация**

В книге впервые представлена специальная техника дыхания Бодифлекс Марины Корпан. В длительных наблюдениях врачами и физиологами доказано, что авторская методика Корпан гарантирует похудение, давая видимый эффект уже через 7 дней. Бодифлекс формирует фигуру у дам от 17 до 75 лет и уменьшает объемы там, где это нужно. Тот, кто научился дыханию Бодифлекс и практикует его 15–20 минут в день, бросает курить и замечает, что его покидают многие хронические болезни и даже бесплодие. Только в этой книге представлена правильная техника дыхания Бодифлекс для быстрого похудения. Методика прошла исследование на базе РГУФКСМиТ и Всероссийского НИИ физкультуры и спорта и может гарантировать безопасность и эффективность применения.

# Содержание

Книги серии «Стройное тело с Мариной Корпан»	5
Напутствие от «Бабушки русской аэробики»	8
Хочешь похудеть? Убеди себя действительно этого захотеть!	12
Важные установки	14
Мифы, которые мешают похудеть	18
Тернистый путь к стройности: история Марины Корпан от первого лица	21
Маленькая толстушка	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Марина Игоревна Корпан

## Бодифлекс: Дыши и худей

*Марина Корпан* - единственный сертифицированный в России специалист по похудению и коррекции фигуры с использованием дыхательных методик Бодифлекс и Оксисайз

# Книги серии «Стройное тело с Мариной Корпан»



## **«Бодифлекс: дыши и худей»**

В книге впервые представлена специальная техника дыхания Бодифлекс Марины Корпан. Только в этой книге представлена правильная техника дыхания Бодифлекс для быстрого похудения. Методика прошла исследование на базе РГУФКСМиТ и всероссийского НИИ физкультуры и спорта в Москве и может гарантировать безопасность и эффективность применения.

## **«Бодифлекс для лица: как выглядеть на 10 лет моложе. Дыши и молодежь»**

В новой книге Марина Корпан приводит особый комплекс из 19 мимико-дыхательных упражнений и БФ. Порядок выполнения упражнений показан на крупных рисунках, а на анатомической схеме лица видно, какая мышца задействована и какой участок лица и шеи улучшается.

## **«Бодифлекс 2-ной эффект: похудей и будь здорова»**

В новой книге ведущего российского специалиста по дыхательным методикам Марины Корпан представлена безопасная техника Бодифлекс. Специальное дыхание БФ и 14 новых упражнений с резиновым бинтом позволят эффективно уменьшить объемы, избавиться от лишнего веса и одновременно решить проблемы женского здоровья. 10-дневный

план похудения включает БФ и советы по питанию на каждый день.

### **«Оксисайз: худей без задержки дыхания»**

Оксисайз дает положительный эффект в 95% случаев и позволяет: начать терять вес уже после 7 дней после начала занятий по 15 минут в день; похудеть без целлюлита и обвисания кожи лица и тела; сделать живот плоским, особенно после родов; подтянуть кожу похудевшим на других методах.

### **«Бодифлекс для лица и тела»**

Полное подарочное издание упражнений для лица и тела включает все ингредиенты успеха: простое дыхание БФ, комплексы для стройной фигуры и кислородную гимнастику для лица, иллюстрированные рецепты полезных блюд.

# Напутствие от «Бабушки русской аэробики»

Уважаемый читатель! Если Вы держите в руках эту книгу, то проблема лишнего веса знакома Вам не понаслышке. Наконец-то! Наконец вы сможете воспользоваться программой снижения веса, которая имеет настоящее научное медико-биологическое обоснование.

Авторская программа Марины Корпан, представленная в этой книге и блестяще зарекомендовавшая себя на практике, прошла исследование на базе РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и Всероссийского НИИ физкультуры и спорта в Москве и может гарантировать безопасность и эффективность использования.

В разработке методики воздействия метода Марины Корпан на решение проблемы лишнего веса приняли участие виднейшие учёные и специалисты в области спорта и фитнеса: доктор наук, профессор Евгений Ширковец и ваша покорная слуга, профессор и «бабушка русской аэробики» Марина Ростовцева. Результаты проведенных научных исследований опубликованы, доложены на научных конференциях и получили полное одобрение научного сообщества.

Проблема совершенства человеческого тела существует столько, сколько существует само человечество. XXI век

обострил болезни цивилизации, связанные со всё возрастающими последствиями гиподинамии и психического стресса. Ситуация постоянно усугубляется, а в таких условиях, естественно, появляется множество панацей, как истинных, так и ложных. В последние десятилетия весь мир буквально бросился на борьбу с лишним весом. На этой волне рынок заполнен перечнями всевозможных рекомендаций, как избавиться от этой напасти.

Уловив в данном направлении блестящую коммерческую идею, оживились производители всевозможного лечебного питания, пищевых добавок, средств для похудения «лёжа на диване». Все они убедительно доказывают, что вы избавитесь от накопленных годами килограммов жира (в настоящее время модно именуемого «целлюлитом») просто по мановению волшебной палочки. Вы, наверное, не раз верили и столько же раз испытывали разочарование, страдая от недостатка силы воли. Один чудодейственный порошок заменяет другой, антицеллюлитные шорты сменяют антицеллюлитные бриджи, а годами накопленные жировые отложения благополучно красуются на своих местах. Они становятся невосприимчивы к подобного рода «штукам» и даже, бывает, пухнут как на дрожжах, приобретая новый, дополнительный объём вместо мышц, утеранных в результате разрушающих диет. У человека (а у эмоциональной женщины в особенности) возникает отчаяние и неверие, что с проблемой лишнего веса можно что-то сделать.

Вашему вниманию предлагается книга, где в кратком виде представлена программа избавления от годами накопившихся жиров в любимых «хранилищах», особенно в том месте, где они присутствуют наиболее часто – в области живота.

Автор этой книги, несомненно, является непревзойдённым специалистом в области коррекции женской фигуры. Результаты в потере веса у дам от 17 до 75 лет, которые посещают «Студию Марины Корпан» в Москве, превосходят все ожидания и не кратковременны! Самое главное – они не требуют самоотверженного терпения голода и испорченного здоровья, всё происходит естественным путём, ибо метод Марины Корпан работает так, что не только убирает лишние сантиметры в объёмах, но и регулирует аппетит.

Предлагаемая вам книга является уникальной, так как она демонстрирует профессиональный подход к проблеме снижения веса. Это естественно, ведь её автор – действительно дипломированный специалист в области оздоровительной физической культуры и, как любой профессионал, сначала провела исследование на себе, получив прекрасные результаты! Читайте, они представлены в книге и, возможно, помогут Вам также поверить в себя.

Сделайте шаг на пути к собственному здоровью и прекрасному внешнему виду!

**Здоровья вам и успеха!**

**М.Ю. Ростовцева,**

*кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), директор «Школы-студии фитнеса Марины Ростовцевой»*

# **Хочешь похудеть? Убеди себя действительно этого захотеть!**

Для того чтобы начать и, самое главное, триумфально закончить процесс похудения, необходимо обратить внимание на несколько психологических моментов. Начать может каждый, а не свернуть с намеченного пути – удел сильных духом.

Сначала необходимо четко и честно ответить себе на вопрос: «Я действительно хочу похудеть и остаться стройной на всю жизнь?» Никто кроме вас самих (даже я со всеми своими харизмами и авторитетами) не сможет сподвигнуть вас на похудение. Вы и только вы должны уяснить для себя желание стать здоровым и стройным. Надо четко решить и поставить конкретную задачу – изменить себя. Будете лениться или изначально не верить в будущий успех – никогда не похудеете, можете даже не браться и не тратить время. Самоуверенность – очень серьезная вещь. Все, что происходит с человеком, он создает сам и сам программирует себя на успех или на провал. С вами происходит именно то, чего вы больше всего боитесь? Так перестаньте этого бояться! Если не верить в положительный исход своего процесса похудения, то никакой самый известный и продвинутый метод вам не поможет. Будете сомневаться в том, что Бодифлекс или Оксисайз не поможет – можете дышать 24 часа в сутки и не по-

худеете даже на 1 см. Поэтому у вас должны быть только положительные установки в голове и полная уверенность в том, что именно дыхательные методики помогут вам быть стройными и здоровыми. Решили изменить свою жизнь? Читайте дальше о том, какие установки помогли мне и какие стереотипы и предубеждения вы должны выкинуть из головы.

# Важные установки

## **(1) *Вы худеете только для себя.***

Когда худеешь и это занимает продолжительное время, друзья часто задают один и тот же вопрос: «Для чего или ради кого ты так изнуряешь себя?» Худеть надо только для себя. У меня была заветная мечта прийти в магазин и купить себе все, что я хочу, а не то, что мне подходит по размеру из представленного ассортимента. И громко сказать продавцу, что у меня 46-й размер. Худейте для себя, вы достойны быть красивой.

## **(2) *Ежедневные занятия – как чистка зубов.***

Когда в студию приходят женщины, сразу можно определить, кто из них уже решил похудеть и будет это делать успешно, а кто никогда не достигнет результата. Это понятно по тому, какие вопросы дамы задают в начале занятий. Женщины, которые никогда не похудеют – это те, которые спрашивают: «А что, я должна буду заниматься дыхательными методиками всю свою жизнь?» А как же вы хотели? Подышав месяц и похудев на определенное количество сантиметров нельзя прекратить заниматься. К сожалению, чудес не бывает. Такая система похудения, которая не требует никаких физических усилий, никаких строгих ограничений в еде, занимает всего 20 минут в день, не может быть ограниченной во времени. Дыхательные методики – это образ жиз-

ни. Вы навсегда останетесь такой, как сейчас, если не поймете этого. Почему вы позволили себе так себя распустить и обрести столькими лишними килограммами? Ведь вы не позволяете себе, любимой, ходить на работу с грязной головой, без макияжа, неопрятно одетой. Так почему вы позволяете себе быть толстой?



*Благодаря дыхательным практикам можно навсегда забыть о лишнем весе, все что вам нужно – это только заниматься ею. В первые месяцы – каждый день, а как только похудеете, то можно*

*свести количество тренировок до 3 раз в неделю. Не ищите отговорки и оправдания, двигайтесь вперед.*

### **(3) Не жалеете себя.**

Не одна женщина, как и я в свое время, плачет потихоньку от всех и жалеет себя, сидя на диете: «Какая же я несчастная, ничего не могу себе позволить лишнего! Другим везет – они едят все подряд, а мне нельзя...» Не надо себя жалеть. Вы не станете счастливее от того, что съели лишний кусочек торта. Жалость к себе – удел слабых людей. Воспринимайте пищу как источник полезных веществ, необходимых для вашего организма, и ешьте именно те продукты, которые вам будут полезны. Ненужная еда, в виде сладкого или жирного, ничего полезного не дает, а только откладывается мерзким грузом на вашем животе, бедрах или попе.

### **(4) Никогда не ругайте себя.**

Даже если вы съели что-то запрещенное, то ни в коем случае не циклитесь на этом. Не надо думать и тем более себя ругать весь день или вечер за то, что съели. Наши мысли материальны, и как только вы начинаете думать о том, что вы съели что-то совершенно ненужное, это вредное обязательно отложится у вас в неполюженном месте. Поэтому съели – и забыли, вычеркнули это из головы.

### **(5) Боязнь поправиться.**

Развивайте в себе боязнь поправиться вновь после того, как похудели. Вдолбите себе в голову, что вы худеете последний раз в своей жизни и навсегда! И больше у вас не долж-

но быть -10– 15 кг, потом +1 0—15 кг! Все, вы похудели и должны остаться такой на всю жизнь!

# Мифы, которые мешают похудеть

## **(1) *Хорошего человека должно быть много.***

Когда произносятся эти слова, единственное слово, которое приходит на ум, это – «неудачник». И это не грубость, а суровая реальность. Подобные высказывания – отговорки для полного человека. Внутри ему очень тяжело и неловко за свою полноту, а такие замечательные слова снимают с толстяка ответственность за его вес. Когда говорят, что худые люди злые, это звучит полным бредом. Человек не может быть добрым или злым только от того, толстый он или худой. Это зависит от характера, с которым он родился, и от его жизненных убеждений.

## **(2) *Мой муж любит меня такой.***

Никогда-никогда, никому-никому в это не поверю. Маловероятно, что вы выходили замуж полной. Даже если это так, то поверьте, каждый мужчина хочет видеть рядом с собой красивую, стройную и уверенную в себе женщину/жену. Несомненно, что человека любят за его внутренний мир, а не за худобу. Но и стройность в современной жизни играет не последнюю роль. Самое ужасное то, что мы, женщины, сами в этом виноваты, сделав культ из похудения. Мы постоянно говорим об этом в присутствии мужчин. Подходим к мужу и спрашиваем: не толстая ли я? ой, а у меня целлюлит сильно видно? и т. д. Иногда кажется, что мужчины уже не

хуже женщин разбираются в вопросах похудения. Открывая журналы и включая телевизор, наши мужчины везде наталкиваются на ажиотаж вокруг похудения. И глядя на ухоженных, стройных, спортивных женщин вокруг себя в транспорте, на работе, на улице, на подсознательном уровне они начинают сравнивать красоток с вами. Может, любимый вам и не скажет, что пора худеть, но рано или поздно в голове у него поселится эта мысль. Как бы человек вас ни любил и ни обожал, никто не отменял такое понятие, как «эстетическое удовольствие». Никому не будет приятно ощущать в объятиях жировые отложения другого человека при занятиях любовью. Мужчина изначально настроен сравнить и оценивать женщин в своем окружении. Представьте, как он, да и вы себя чувствуете, встречаясь с друзьями, жены и подруги которых стройные, а вы очевидно отличаетесь. Вы неизбежно будете стесняться. Дорогие мои женщины, не верьте своим мужьям, когда они утверждают, что любят вас такими, какие вы есть, если, конечно, вы не победительница конкурса красоты.



*Сделайте своему мужчине сюрприз, представ перед ним такой же любимой, замечательной, но еще и стройной. А уж потом спросите его: «Дорогой, а какой я тебе больше нравлюсь?» Уверена на 100 %, что новая вы понравитесь ему гораздо больше.*

# **Тернистый путь к стройности: история Марины Корпан от первого лица**

## **Маленькая толстушка**

Сколько себя помню – всегда была толстушкой. Точнее сказать, я не помню, чтобы когда-нибудь была худенькой.

История полноты началась с детства.

В восьмидесятых наша семья – мама, папа и трехлетняя дочь – уехала жить в Латинскую Америку. Дома было принято кормить всех до отвала. Мама всегда на выбор предлагала два первых блюда, два вторых, не говоря уже о сладком. Можете себе представить: в 80-е годы после нашего голодного, бедного в плане питания Союза попасть в страну с изобилием разнообразной, красивой и вкусной еды. В Перу мне открылся огромный мир разнообразных сладостей: «сникерсов», «марсов», «чупа-чупсов», чипсов и жвачки. Все это съедалось с невероятной скоростью и в огромных количествах.

Мы часто ходили в рестораны, пальоны (там готовят потрясающую курицу на огне), сибичерии. Сибичерия – это местные ресторанчики, в которых готовят национальное ла-

тиноамериканское блюдо «сибичу»: сырую рыбу, залитую соком лимона. Все это очень хотелось попробовать.



*Конечно, родители пытались ребенка ограничивать, но папа питал ко мне огромную любовь и считал: пусть девочка поест. Так я начала приближаться к лишним килограммам.*

В июне 1990 года мы вернулись в Россию, и в сентябре я пошла в школу. Каким ужасным было это Первое сентября: иду в первый класс в непонятном колючем коричневом платье, белом фартуке, с бантом на голове, цветами, да еще и в

колготках. Но на этом кошмар не закончился.

Когда нас повели на завтрак в какой-то «БУФЕТ», я заплакала от того, что не понимала этого слова. По дороге думала, что же это такое, наверное, что-то наподобие ресторана. Но, увидев, чем детей будут кормить, просто потеряла дар речи.

Первая неделя стала настоящим шоком, поэтому, прибегая домой, я сметала все, что попадалось на пути. Но прошло некоторое время, и ребенок немного адаптировался. Просто я нашла в своем «любимом» буфете, то, от чего спустя 10 лет будет так трудно отказаться. Здесь были любимые пирожки с картошкой и капустой, ромовые бабы, кексы и глазированные сырки. За один присест их можно было запросто съесть штук пять. Огромное количество калорий, не считая всего того, что поглощалось в день еще помимо этого.



По возвращении из школы меня ждал полноценный обед. Мысль о том, что я выгляжу гораздо крупнее своих одноклассниц, конечно, возникала, но утешало то, что в классе были две девочки полнее меня.

При воспоминании о питании в те времена волосы встают дыбом. Каждое лето меня отправляли с тетей Валею в Тверскую область, в деревню.

Типичный день начинался так. На завтрак – полная тарелка каши с «докторской» или «любительской» колбаской вприкуску. Почему-то каша признавалась только с колбасой. Потом шли пара-тройка бутербродов и штук пять маленьких оладушек со сметаной.

# 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.