

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

# Фигурка мирового стандарта



Оксана Бриза

**Фигурка мирового стандарта**

«Научная книга»

2013

**Бриза О.**

Фигурка мирового стандарта / О. Бриза — «Научная книга»,  
2013

«Наша книга станет для вас путеводной звездой по дороге, ведущей к телесному совершенству. Мы предлагаем вашему вниманию много способов преобразования и стараемся взвешенно подойти к описанию каждого. Мы говорим не только о преимуществах того или иного пути, но и о недостатках. Только полная и объективная информация поможет вам принять правильное решение».

© Бриза О., 2013  
© Научная книга, 2013

# Содержание

Глава I	5
От античности до наших дней	6
Эталон современной красоты	9
Толстушка или худенькая – кого выбрать?	12
Хорошего человека должно быть много	13
Чем худее, тем лучше?	16
Несколько типов фигур. К какому относится ваша?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Г. Эйтвин, О. Бриза**

## **Фигурка мирового стандарта**

### **Глава I**

#### **А что это такое – фигурка мирового стандарта?**

Все мы хотим иметь такую фигуру, которой бы позавидовала самая красивая женщина в мире. Но что это такое – иметь красивую фигуру – не всегда знаем.

Одной кажется, что быть красивой – это значит быть худенькой, другой хочется немного поправиться – и тогда, как ей кажется, она будет просто неотразимой. Третья уверена, что ей для полного счастья не хватает стройных ног, четвертая ... да мало ли требований может быть у женщины к матушке-природе! Давайте посмотрим с вами, а как же развивались каноны красоты с древних времен.

## От античности до наших дней

Древняя Греция оставила нам образец красоты и величия – скульптуру Афродиты. Греки всегда ценили пропорциональные и гармоничные формы. По их мнению, женщина должна была быть хоть и стройной, но все-таки не слишком худенькой, с округлыми формами. Так, Афродита имеет рост 164 см, окружность талии – 69 см, груди – 86 см, бедер – 93 см. Так что, если у вас такая же фигура, можете гордиться собой, ваше тело – идеал античной красоты.

Ну, а если у вас прямой узкий нос на изящном лице, большие глаза и четкая линия бровей, маленький подбородок и невысокий лоб, вы могли бы стать истинной красавицей Древней Греции.

Древний Рим перенял почти все традиции Греции. Римляне также ценили красоту и эталоном считали стройных, но отнюдь не худых женщин, статных, но в то же время грациозных.

Большие глаза всегда считались признаком красоты, поэтому женщины в Древнем Риме старались подчеркнуть их выразительность специальной подводкой, которая начиналась от уголка глаз и заканчивалась у виска. Глаза, впрочем как и волосы, должны были быть светлыми, это считалось признаком привлекательности женщины.

Римлянки активно пользовались всякого рода косметическими средствами, а особой любовью пользовались молоко и молочные продукты. Их в качестве основных компонентов включали в состав масок, кремов. Женщины Древнего Рима очень ценили красивый цвет и хорошее состояние кожи, поэтому тщательно следили за этим. Те, кому позволяли средства, принимали молочные ванны.

Все это – античные образцы Древней Греции и Рима. Как же развивались каноны красоты на Востоке? В Древнем Китае идеальной считалась хрупкая женщина с маленькой стопой. Для этого еще в раннем детстве девочкам надевали тесные ботиночки или крепко бинтовали стопу, чтобы она прекращала свой рост. Когда девочка вырастала, ножки у нее действительно были небольшими, что считалось изящным. А деформированную стопу скрывала обувь.

Взрослая женщина должна была очень сильно краситься: на лице много белил, черные брови в форме дуги, зубы, покрытые золотистой смесью, что придавало им особый блеск. Особым шиком для аристократичной женщины Китая были ногти. Их отращивали, за ними тщательно следили и красили в красный цвет.

Женщины не жалели сил и средств на косметику, которой они очень активно пользовались. О естественности и «дневном макияже» в Древнем Китае не было и речи, особенно у тех китаянок, которые росли в аристократической среде. Те, кто попроще, старались от них не отставать и находили все нужное в природной косметике, благо это было доступно во все времена.

От китайских женщин мало чем отличались женщины Японии, они также усиленно белили свою кожу на лице и «замазывали» все дефекты в области груди и шеи. Брови тщательно сбривали и вместо них рисовали маленькие линии черной тушью, ею же обводили лоб по краю роста волос. Это считалось особым шиком и признаком элитарности и аристократизма. Плюс к этому жительницы феодальной Японии покрывали свои зубы черным лаком.

Изящная женщина всегда считалась идеалом красоты, и Древний Египет в этом отношении не является исключением. Массивные прически должны были составлять контраст с хрупкой фигурой женщины и подчеркивать аристократичные черты лица: тонкие брови, небольшой прямой нос, изящные брови прекрасно сочетались с полными губами и большими глазами, выразительность которых подчеркивали черной тушью. Но она появилась не сразу, еще раньше древние египтянки подводили глаза и брови тушью зеленого цвета. От века она шла далеко к виску. Вообще, зеленый цвет был фаворитом у женщин Древнего Египта – зеленой краской

они красили ногти и ступни. При этом кожа должна была быть светло-бронзового цвета, для этого существовала специальная краска, которой покрывали кожу.

В средние века все кардинально изменилось, и культ естественной красоты, который провозглашался в Древнем Риме, сменился другими нормами. В чем же они заключались, эти нормы? Все, что раньше считали нужным открыть и показать, в XIII–XV веках стали тщательно скрывать и маскировать большим количеством ткани с таким же количеством складок, драпировок и воланов.

Образец красоты средних веков – дева Мария с ее правильным овалом лица и невинным выражением глаз. В моде аскетизм и невинность. Никаких ярких красок, волосы должны быть только такого цвета, каким их сделал Бог. Ни женщине, ни мужчине нельзя быть лучше, чем их создал Господь.

Это время проходит, и естественную красоту сменяет другая, где в моде изящность и аристократизм в современном понимании этого слова – грациозность и гибкость, тонкие черты лица, абсолютно прямой нос, маленький подбородок и большие глаза. Волосы пышные и светлые, женщина уподобляется ангелу или прекрасной розе, кожа ее сравнивается с шелком, губы – с лепестками роз. Перед нами Прекрасная Дама XIV века.

Через несколько десятков лет все меняется, в моду входит силуэт, напоминающий латинскую букву «S». Что только не использовали женщины, чтобы следовать моде – они накладывали специальную подушечку на живот, выгибали спину. Сейчас нам кажется, что фигуры красоток этого времени похожи на беременных. В одежде сочетался максимализм с минимализмом – узкая и стесняющая движения одежда с огромным количеством складок, сборок сзади платья и на рукавах.

В эпоху Возрождения все кардинально меняется. Неожиданно приходит понимание, что человек красив. Рококо приносит с собой пышность и извилистость форм. Женщины носили декольте, отделанные мехом или бархатом и сильно открывающие грудь, которая поддерживалась корсетом. После длительного периода аскетизма пришла пора расцвета жизни.

Женщины делали себе высочайшие прически, которые доставляли им массу неудобств и хлопот – голову приходилось мыть крайне редко, чтобы снова не делать столь трудоемкую работу. Расчесать, соответственно, волосы тоже было очень трудно, поэтому эту процедуру проделывали крайне редко (по нашим стандартам) – раз в две недели.

Наряду с высокими прическами в XVI веке в моде была бледная кожа, сильный румянец, контрастирующий с кожей, и всякого рода мушки и родинки. Объяснялось эта мода довольно просто: бушевавшая в это время оспа не пощадила никого, и у каждой женщины были какие-то дефекты кожи, которые необходимо было как-то скрывать.

В XVII веке эталоны красоты часто менялись в угоду тому или иному идеалу, как правило политическому. Так же непостоянен идеал красоты в XIX веке. В самом его начале была в моде хрупкая, изящная женщина (вспомните Наташу Ростову на ее первом в жизни балу). Этот эффект достигался платьем с завышенной талией, сшитым из легких шифоновых тканей. Благодаря этому создавалось ощущение невесомости и призрачности.

В середине века в моду снова входят пышные юбки, талия опускается на свое место. Этим подчеркивается хрупкость и невесомость ее обладательницы. Женщины активно носят корсеты, чтобы поддержать грудь и улучшить фигуру.

В начале XX века идеалом стала женственность. В моде декаденты, которые экспериментируют с собственной внешностью и стараются с ее помощью выразить какие-то свои эстетические идеи. Иногда им это удается и тогда мы имеем какой-то сохранившийся до наших дней стиль, например, денди, а иногда нет – и тогда об этих безвестных экспериментах больше никто не вспоминает.

Модными становятся маленькие жакеты, длинные юбки, подчеркивающие изящество и грациозность женщины. Небольшие шляпки и маленькие сумочки лишь усиливали этот эффект.

К концу 20-х годов линия талии снижается и устанавливается где-то в районе бедер, длинные юбки перестают быть такими популярными, а в моду входит длина миди. Эта мода, которая ассоциируется у нас с танцем чарльстон, сохраняется до начала второй мировой войны.

В 50—60-е годы во всем мире огромной популярностью пользовался стиль Мэрилин Монро. Все стараются подражать ей во всем, начиная от фигуры и кончая той одеждой, которую она носит. Модной становится женщина далеко не худенькая, имеющая все признаки того, что она женщина. Все говорят о секс-символе Мэрилин Монро. Это новый критерий красоты, который прочно утвердился на многие годы.

Так же прочно утверждается новая длина юбок и платьев – это заветное мини. Все женщины, как будто только об этом и мечтали, сразу же восприняли новую моду. Как вы сами видите, до сих пор эта длина не покидает мировые подиумы. Естественно, что в это время все обратили внимание на женские ноги, теперь их стало видно во всей красе. Естественно, что ценятся их стройность и изящество.

За несколько десятилетий почти ничего не изменилось, эталон красоты в 80-е годы остается таким же. Но вот 90-е принесли с собой много интересного. Профессия манекенщицы приобретает все большую популярность, все девушки стремятся иметь стандартную фигуру, чтобы подходить для этой профессии или быть хотя бы похожими на популярные топ-модели.

Начинается просто настоящий бум, все стремятся похудеть, применяя для этой цели самые разнообразные средства, и не всегда полезные для здоровья. В моде высокие (175–185 см) и просто дистрофичные девушки с минимальным количеством жировых отложений. Чем длиннее и стройнее ноги, тем девушка привлекательнее. Это эпоха унисекса, когда женщины стремятся не слишком отличаться от сильной половины человечества и подражают мужчинам во всем – в одежде, в парфюмерии и поведении.

Что ждет нас в третьем тысячелетии, кто знает. Мы думаем, что не за горами возрождение женственности, по этому пути скорее всего пойдет мода в будущем. Ведь история развивается по спирали, и мы вернемся к прошлому, но уже обновленные.

## Эталон современной красоты

Часто в газетах можно увидеть объявления: «Познакомлюсь с красивой девушкой...» Нередко встречается текст «Познакомлюсь с очень красивой девушкой...» О мужчинах, желающих внести в свою жизнь красоту, мы сейчас говорить не будем, хотя тема эта бесконечно интересная. Стоило бы встретиться с этими мужчинами и послушать их мнение о том, какую девушку они считают красивой и какую очень красивой.

Поговорим о женщинах, красивых, прекрасных, ослепительных, обворожительных, потрясающих, удивляющих, восхищающих. Они пробуждают дремлющее до поры вдохновение, желание написать стихи, спеть песню, добежать до далеких лугов и нарвать огромный букет свежих полевых цветов. Все это для Нее, Единственной и Неповторимой и, без сомнения, самой красивой в мире. Ведь для каждого человека красиво не то, что красиво для всех, а то, что нравится только ему. Вы замечали, насколько разные пары можно встретить в жизни: оба красавцы или оба некрасивые, а как часто один красив, а другой – нет. Просто в своем избраннике или избраннице находят ту гармонию, которой раньше так не хватало, и совершенно нет дела до вопросов «Ну что он в ней нашел?» Ну, а удивлению отвергнутой красавицы нет предела, когда обожаемый ею человек посвящает свое время настоящей дурнушке. А действительно ли та – настоящая дурнушка? И что же такое красота, как ее понимают мужчины и женщины разных стран, разных национальностей?

Гармония, как мы уже говорили, является основой красоты, как и основой всего мира. Если вы приглядитесь к любой зеленой веточке, то увидите, что она просто красива: каждая линия совершенна и заканчивается именно там, где должна закончиться, а почка расположилась как раз на том миллиметре, на котором взгляд ее произвольно ищет. Совершенство линий, неразрывная взаимосвязь содержания и формы – вот настоящая красота.

Если у женщины красивое лицо, изящная фигура, но в глазах одна пустота, то она будет заметной для мужчин, любящих лишь внешнюю оболочку. Да, она красива, такая женщина, но однодневной, скоротечной красотой, которая не сохранится на долгие годы. Настоящая красавица сохраняет неповторимый свет глаз до глубокой старости. Он озаряет ее лицо, притягивая взгляд и заставляя любоваться лицом пожилой женщины: в нем живет вечная красота.

Если говорить о фигуре, то мужчины, скорее всего, отдадут предпочтение некрасивой женщине с отличной фигурой, а не красавице с непривлекательным телом (мы говорим, разумеется, не о любви, а о более простых и легких отношениях).

Каждая некрасивая женщина может выработать в себе огромное обаяние и стать, как говорят французы, «пти мифон» – «не красавица, но прелесть». А если у нее плюс к очарованию еще и фигура замечательная, то... Красавица, любующаяся собой, считающая за честь разговор с нею, немножко теряется в глазах мужчин, еще и фигура неважная, итог понятен...

Основой красоты является согласие с самим собой, когда человек любит себя таким, какой он есть, и поэтому сегодняшние модели, манекенщицы, популярные актрисы уже не похожи на строгие штампы, господствовавшие на сцене и подиуме вчера. Крайне худых манекенщиц сменяют женщины нормальной комплекции, фотомодели также «разбавились» самыми настоящими «пышками», веснушчатыми личиками, женщинами маленького роста. Актрисы же, как известно, никогда не подчинялись каким-либо штампам. Единственным непременным условием популярности был всегда талант, а личное обаяние делает любую женщину необыкновенно привлекательной для окружающих.

Получается, что современные эталоны красоты – это, прежде всего, гармония? А вы замечали, что на конкурсах красоты часто побеждает не та девушка, которую вы, например, мысленно увенчали короной королевы? Это происходит оттого, что в жюри сидят компетентные

люди, способные быстро и верно дать девушке оценку; они видят, насколько гармонично развита эта личность и как ее духовные качества соотносятся с внешним обликом.

Каких женщин можно увидеть в сегодняшних журналах? Они самые разные, от девушки-«подростка» до женщины-вамп, от веснушчатой «простушки» до дамы, много повидавшей в жизни. У некоторых моделей откровенно некрасивые лица, если рассматривать их, исходя из каких-то общих канонов, но в то же время они очень притягательны. И в школы фотомоделей и манекенщиц не стремились бы тысячи привлекательных девушек, если бы они не были уверены, что там из них сделают самую настоящую красавицу, гармонично развитую женщину, у которой прекрасно все: фигура, взгляд, прическа, походка, макияж, лицо.

Известно, что моделей специально учат смотреть их магнетическим завораживающим взглядом, правильно двигаться, ухаживать за собой и, вообще, делать себя лучше, чем есть на самом деле, не с помощью «штукатурки», а внутреннего шарма, обаяния, неповторимой «изюминки».

Дело в том, что красота – дело не преходящее, а приходящее. Развить себя, воспитать в себе все нужное для красоты может любая невзрачная, на первый взгляд, женщина, и стать действительно красивой. Это останется с ней навсегда, то есть красоту можно буквально «сделать», что удастся многим. Правильно говорят, что «некрасивых женщин не бывает», но даже красивая от природы женщина может потерять этот дар «благодаря» обстоятельствам, тяжелому труду, несчастьям, болезням. Если вы смотрели фильм «Военно-полевой роман», то помните, конечно, главную героиню, красота которой как бы спряталась под маской бойкой торговли пирожками, а потом воскресла от любви мужчины.

Но у нас речь пойдет в основном о красоте физической, которая требует точных параметров. Какие господствуют на сегодняшнем рынке красоты? Древние 94–64–94 снизились вначале до 92–62–92, а потом упали еще на 2 сантиметра на каждом уровне. Уже чаще можно встретить небольшие расхождения в цифрах, например, 90–58–88, при которых анфас сохраняется пропорциональность плеч, бедер и талии; просто девушки тонкокостные, худенькие, за счет их веса как раз «набираются» такие небольшие цифры.

Становятся популярными слегка пышные женщины и даже просто полные. И действительно, почему раньше они как бы отвергались основной, нормально упитанной, массой общества, для них не шили хорошую красивую одежду и обувь, не существовала мода? А сейчас полные и пышные женщины красиво представляют одежду и украшения известных домов моды, ничем не уступая худым красоткам.

Один из важнейших аспектов красоты – умение одеваться, что дано далеко не каждой женщине. Кто-то может носить только ансамбли, предлагаемые магазином, кто-то сам может придумать красивый костюм из абсолютно неожиданных вещей, а кто-то испортит и одежду высококлассного модельера. И когда красивая женщина плохо носит хорошие вещи или просто безвкусно одевается, она теряет половину своего обаяния.

Современные эталоны красоты продолжают придерживаться каких-то рамок на подиуме и в модельном бизнесе, но в реальной жизни они не такие уж строгие. Главное – общее совершенство женщины, поэтому, если вы хотите быть по-настоящему красивой женщиной, вы должны найти себя в стиле, макияже, прическе, совершенствовании фигуры, духовном развитии. И самое главное, о чем мы еще не сказали, – нужно просто любить себя, но не в смысле «красоту ничем не испортишь, я такая, как есть», а объективно видеть все свои недостатки и бороться с ними беспощадно.

Если же, например, какой-либо недостаток фигуры убрать не удастся (бывает и такое), ваша уверенность в себе поможет ощущать себя такой же красоткой, как профессиональная манекенщица, давно себя «сделавшая».

Внутреннее согласие с самой собой окрыляет любую женщину. Она нравится мужчинам наравне с общепризнанными красавицами, обладающими ослепительными данными от рож-

дения. А эталоны современной красоты... Бог с ними, пусть царят себе на сцене, нас на улицах не меньше – красивых женщин, пусть иногда не «влезających» в стандарты, но не менее прекрасных.

Просто любите себя – и вполне возможно, что когда-нибудь именно вы установите новые эталоны современной красоты и поможете многим женщинам найти себя в жизни и быть счастливыми. Желаем вам удачи!

## **Толстушка или худенькая – кого выбрать?**

Вы приобрели нашу книгу в надежде на то, что, прочитав ее, сможете наконец-таки похудеть и решить все проблемы. Вам кажется, что мужчины не обращают на вас внимания, или муж постоянно ворчит, что вы стали совсем большой и необхватной (хотя вы не так уж и сильно поправились после свадьбы).

Как часто мы не знаем, на чем нам остановиться – то мы кажемся себе слишком толстыми, то там жир виден, то здесь. Когда мы пытаемся похудеть, то сразу же кажемся себе излишне тощими. На такую ни один мужчина не взглянет. Давайте вместе с вами выясним особенности и преимущества одного и другого сложения, и вы решите, а нужно ли вам что-то делать с собственной фигурой?

## Хорошего человека должно быть много

Допустим, у вас, как вам представляется, лишний вес – вы такой родились или стали уже позже, это не имеет большого значения – вы хотите от этого лишнего веса как-то избавиться.

Навряд ли вы делаете это, потому что вам трудно ходить. Так почему же у вас возникла такая мысль – похудеть? Наверное, вы очень часто (излишне часто) смотрите телевизор, где показывают худеньких, даже несколько дистрофичных манекенщиц. Вам же они кажутся несбыточной мечтой, вы грезите такой фигурой, а точнее – ее отсутствием.

Конечно, никто не утверждает, что скопления жира – это сплошь одна польза, но и его полное отсутствие ни к чему хорошему не приводит. Ведь любая женщина – это потенциальная мать, поэтому маленький животик ей просто необходим для полноценного вынашивания ребенка. Но у вас наверняка найдется много возражений, например, что полная женщина – это просто некрасивая женщина. Давайте разберемся, так ли это на самом деле. Вы наверняка знаете поговорку: «На вкус и цвет товарищей нет», поэтому, если вам не нравится ваша фигура, то самый легкий выход из этой ситуации – найти того, кому она придется по душе. Он бы смог убедить вас в том, что вы – самая красивая. Тогда у вас не возникнет в этом сомнения.

Но если вы еще не встретили такого человека, то придется апеллировать к своей логике и интуиции. Представьте себя мысленно рядом с «худышкой» и сравните. Хотя мы не советуем вам часто прибегать к этому приему, но сейчас, один раз, можно. Вам знакомо такое слово – «колоритный»? Вот в сравнении с ней вы выглядите, что называется, колоритнее.

Представьте себя такой худенькой-худенькой, как будто ваше желание уже сбылось. Насколько ваша внешность стала невзрачнее и скромнее (в печальном смысле этого слова)! И куда девалась ваша колоритность, ваше обаяние и шарм? Вы стали одной из тех незаметных «худышек», которые тысячами ходят по улицам. Вы добивались именно этого?

Конечно, если вы просто мечтаете о том, чтобы на вас никто не обратил внимание, тогда смелее – начинайте худеть. Только забудьте после этого о том, что вы какая-то особенная и исключительная. Вы не сама по себе Татьяна или Елена, а ТАКАЯ, КАК Надя Ауэрманн или Линда Евангелиста.

Часто женщины делают вывод о том, что они некрасивые, исключительно по тому, как на них реагируют мужчины. Если вы относитесь именно к таким, значит вы недовольны своей фигурой лишь потому, что не нашли еще такого мужчину, который бы убедил вас в обратном. Так что ваша задача сейчас – это не истязать себя диетами и физическими упражнениями, а найти того, кто бы полюбил вас такой, какая вы есть. Поверьте, это намного лучше, чем мучительно каждый раз вглядываясь в зеркало, кривиться при виде собственной фигуры.

Но если вам не хочется искать никого, то будьте таким человеком для себя сами. Полюбите себя, прежде чем что-то менять. Ведь никто не знает вас так, как вы сами. Поэтому мы предлагаем вам полюбить себя именно такую, какая вы есть. Поймите, что нет ничего хуже для женщины, чем быть неуверенной в себе. И какой контраст составляет такой женщине другая, которая просто любит себя! Во все мировые стандарты она не вписывается, но на ее самоощущении это никак не отразилось, она все равно считает себя самой красивой и элегантной. Мы предлагаем вам быть именно такими. Поверьте, все только потянутся к вам, а особенно мужчины. Они прекрасно чувствуют, когда женщина считает себя самой лучшей, и готовы в это поверить.

Ну а если вы думаете, что мужчинам нравятся только худенькие женщины и ни на каких других они просто не обращают внимания, то вы очень сильно заблуждаетесь. Мужчины, особенно в зрелом возрасте, хотят видеть в женщине женщину, а не плоскую девицу с острыми плечиками и коленками подростка.

Известно, что полные женщины сексуально намного привлекательнее. Представьте, какотреагирует ваш муж на то, что вы похудели? Вы понравились ему именно с такой фигурой когда-то. Можно возразить, что если ты любишь человека, то нужно любить его всяким, а не таким, каким он был. Поэкспериментируйте сначала на себе, способны ли вы сами так поступить? Возможно, он иногда ворчит по поводу того, что в последнее время вы слишком набрали вес, но скорее всего это просто «для порядка», на самом деле он и не рассчитывает на то, что вы когда-нибудь решите похудеть. Мужчины, как правило, консервативны и перемены их раздражают.

Конечно, бывают и совсем другие экземпляры, которые просто обожают всякие обновления и превращения. С ними постоянно надо быть начеку, иначе вы просто сведете на нет ваши отношения. Читайте нашу книгу и выполняйте все наши советы. Мы надеемся, что после этого вы больше станете нравиться самой себе и окружающим.

Мы с вами уже сказали пару слов об элегантности, давайте немного разовьем эту тему. Вам кажется, что при такой комплекции ни одна вещь на вас не будет сидеть так же красиво, как на знаменитой модели. И возникают всевозможные комплексы. Как от них можно избавиться? Поверьте, истинная элегантность никак не зависит от того, какой у вас вес. Либо вы умеете одеваться, либо нет – третьего не дано. Так что не говорите, что у вас плохая фигура, то, как вы одеваетесь, зависит только от вас. Вы можете подобрать те цвета, которые подходят именно для вашего типа внешности – с мелким рисунком, в узкую полоску или неяркие, темные однотонные типа синего, черного, зеленого – тот, который вам больше всего нравится.

Естественно, что и фасоны вам нужно выбирать соответствующие – без всякого рода рюшей, воланов и оборок. Все эти детали не уменьшают объем, а только увеличивают его. Поэтому нужно хорошо знать особенности своей внешности и умело их использовать. Тогда все окружающие не только не заметят вашей полноты, но будут считать вас вполне изящной дамой.

Давайте посмотрим на вашу внешность совсем с другой стороны. Когда нам нужно представить полного человека, то сразу приходит на ум кто-то добродушный и спокойный. И это понятно. Как правило, полные люди обладают массой внутренних достоинств. С такими людьми все стараются общаться как можно чаще, к ним обращаются, если возникает какая-нибудь проблема, потому что они не станут паниковать, а спокойно разберутся в трудности, помогут ее решить.

Полные люди всегда поймут и поддержат любую шутку; как правило, у них прекрасное чувство юмора. Все это продолжается до тех пор, пока эта женщина (или мужчина) не начинает думать о том, как она некрасива, потому что чересчур полна. Начинает бороться с лишним весом. Что же встает перед взором друзей, увидевших ее после похудения?

Истощенное лицо, постоянно раздраженная женщина, потому что похудеть быстро невозможно, а недовольство собой растет. Из добродушной и милой она превращается в скучную зануду. Вы хотите именно такой метаморфозы? Мы думаем, что этого никому не нужно – ни вам, ни вашим близким. Они любят вас такую, какой знают. Вы уверены в том, что как только вы изменитесь, все останется по-старому?

Если вам дорого отношение ваших близких, то не меняйте тогда ничего, оставайтесь самой собой. Ну а если, наоборот, для вас важнее всего ваша внешность, тогда смелее, не останавливайтесь перед трудностями. Кто знает, как вы изменитесь, может быть, все полюбят вас еще больше. В общем, если вы хотите менять не только свою внешность, но и характер, то можете сделать это, не прибегая к специальным психологическим упражнениям, достаточно одного желания похудеть.

Как вы уже поняли, самое важное в жизни – это подходящий психологический настрой. Если вы будете чувствовать себя дурнушкой, то так же будут думать о вас и все остальные, и наоборот. Но, вполне понятно, что ни с того ни с сего не станешь считать себя красавицей,

особенно когда в зеркале постоянно встречаешь совсем некрасивое лицо и фигуру. Как же можно добиться желаемого?

Здесь уже не стоит прибегать к помощи кого-то постороннего, даже если это будет кто-то из близких. Работайте над собой самостоятельно – и вы сможете гордиться собственной силой воли.

Итак, давайте начнем с того, как вы просыпаетесь по утрам. Утро – это то время, когда вы способны максимально повлиять на собственные мысли. Поэтому лучше всего настраиваться на нужные мысли по утрам, когда вы только проснулись и ничто не успело испортить вам настроение.

Прежде всего улыбнитесь, и не кому-то постороннему, а самой себе. Скажите что-нибудь вроде: «С добрым утром, любимая!». Естественно, что не менее приятно, если кто-нибудь, например ваш муж, произнесет эту фразу, но – нет, так нет. Можете спокойно заменить его в этом. И не стоит ждать, пока он сам догадается – вы просто напрасно потеряете время. Возможно, когда ласковые слова в собственный адрес станут для вас обычным явлением, вы сами не заметите, как ваш супруг станет их повторять.

Но на этом ваша «настройка» не должна заканчиваться. Это, можно сказать, только начало трудного, но приятного пути. Важное условие – фразу «С добрым утром, любимая!» нужно произносить с предельной искренностью и дружелюбием, ирония и сарказм здесь будут абсолютно неуместны. Вы должны сами себя заразить хорошим настроением, если оно не появилось еще с самого утра.

Далее направляемся в ванную комнату, где встречаем собственное отражение в зеркале с милой и очаровательной улыбкой. Поверьте, что наши лицевые мышцы способны создать нам хорошее настроение; поэтому, когда вы улыбаетесь, у вас автоматически поднимается настроение. Итак, вы посмотрели на свое отражение, улыбнулись самой себе, а теперь скажите что-нибудь приятное.

И опять здесь важна хорошая, добрая интонация. Например, ваши слова могут быть такими: «Как прекрасно ты сегодня выглядишь. Ты будешь самой красивой и привлекательной». Поверьте в это – и будьте уверены, что все именно так и будет. Так говорите себе каждый день, придумывая все новые приятные слова. В этом случае вы никогда не надоедите самой себе, и ваше самоощущение станет намного лучше.

Через некоторое время вы начнете верить своим словам, вам понравится отражение в зеркале и вы будете находить подтверждение своих слов и в глазах своего мужа, и в том, как к вам будут относиться другие люди. Надеемся, что смогли убедить вас, что важно не то, как вы действительно выглядите, а то, как сами себя ощущаете.

Ну а если вы все-таки решили реально изменить или подкорректировать собственную внешность, то мы желаем вам в этом нелегком занятии успехов!

## Чем худее, тем лучше?

Спор «худышек» и «толстушек» извечен и истины в нем не найдешь, потому что, как известно, сколько людей – столько и мнений. Каждая эпоха выдвигает свои доказательства правоты той или иной точки зрения. Трудно говорить о преимуществах и недостатках телосложения. Многие толстушки с нескрываемой завистью смотрят на стройных женщин; несчастные толстушки готовы буквально на все, чтобы стать худенькими и миниатюрными, но не у всех это получается.

Наверное, вы будете удивлены, но и не все худышки в восторге от своего телосложения. Некоторые упорно, но тщетно стараются потолстеть, набивая свой желудок высококалорийными продуктами и следя за тем, чтобы движения в их жизни было как можно меньше. Но и эти дамы не всегда добиваются желаемого.

Почему же так происходит, почему не все довольны собой, почему мы постоянно, без усталости и с каким-то необыкновенным рвением отыскиваем в себе недостатки, находим их и вытаскиваем на свет, постоянно обсуждая ту или иную телесную проблему и способы избавления от недостатков?

Когда же мы наконец научимся обращать больше внимания на свои достоинства, которых у нас, безо всякого сомнения, больше, почему же мы так пристрастны и почему для нас фигура подруги является недостижимым идеалом?

В нашей стране традиционно пользовались особым вниманием пышнотелые женщины. Вспомните кустодиевских купчих или его же кисти «Русскую Венеру» – такие формы даже Рубенсу не снились.

Но времена меняются, а женщинам всегда хочется вызывать интерес мужчин, и ничего удивительного в таком стремлении нет: все очень просто – инстинкт продолжения рода. Но этих самых особей мужского пола и калачом не заманишь поспособствовать продолжению рода, если внешний вид женщины далек от принятых на сегодняшний день стандартов красоты. Ну и приходится нам, несчастным женщинам, дабы обрести личное счастье, меняться в угоду тому или иному веянию времени.

Сейчас «толстушки» находятся в загоне, а вот «худышкам» оказывается явное предпочтение. Но как бы полные женщины ни злословили по поводу стройности, умалить преимущества последней им не удастся. Уж как эти «пампушки» только ни ругают «худышек», какие только метафоры и сравнения ни слетают с их уст: уж и тоща-то она, как вобла, и нет в ней ничего привлекательного – кожа да кости, и плоская-то она, словно доска.

Подобных выражений можно услышать множество, но такие выпады не стоит принимать близко к сердцу: вы-то знаете, что вы стройны, привлекательны, прекрасно выглядите, а ваша стройность только молодит вас, поэтому радуйтесь, что вам не надо заботиться о сбрасывании лишнего веса и есть вы можете все, что угодно. Ну разве это не чудесно?

А эти толстухи капают ядом в ваш адрес только потому, что их разъедает зависть. Конечно, разве могут они надеть мини-юбку, при таких-то бедрах? Куда там – только балахоны на них будут смотреться прилично, скрывая всю их необъятную телесную сущность.

А что, собственно, следует считать худобой? Критерии у всех разнятся. Кто-то считает худобу идеалом состояния тела, кто-то находит, что худоба – признак нездоровья.

Почему вообще люди бывают толстые и худые? От чего это зависит? Основопологающим фактором является генетическая предрасположенность. Если, скажем, вся ваша родня отличается избыточной массой тела, то – деваться некуда – быть пампушкой вам уготовано судьбой. Единственное, что в ваших силах – это с помощью физических упражнений укрепить мышцы и придать вашим телесам приятные для глаза очертания женского тела, а не напоминать своим мочучим торсом бесформенную глыбу.

Помимо этого основополагающего фактора, есть еще множество других. Мы уже упоминали в этой книге о таком важном процессе, протекающем в человеческом организме, как обмен веществ. При замедленном обмене веществ человек толстеет, а при слишком быстром – худеет, так как калории сжигаются, не успев как следует усвоиться организмом. А если с вашим обменом веществ все в порядке, он протекает нормально, то ни избыточный вес, ни чрезмерная худоба вам не угрожают, только не способствуйте сами появлению того или иного отклонения.

Итак, вы – сама стройность. То ли вы просто следите за своей фигурой, то ли Бог облегчил вам жизнь, создав стройной, то ли вашей худобе поспособствовали какие-либо другие причины – это не суть важно. Главное – вы не бегаєте в поисках новых диет и средств для сжигания жира и вам не понять тех несчастных, которые с вожделием глядят на высококалорийную пищу, не смея к ней притронуться. Вот вам одно из преимуществ худобы. Вы можете, не ограничивая себя ничем, есть все, что только заблагорассудится, и не переживать по поводу лишних калорий. Только из-за одного этого стоит возблагодарить Господа Бога.

Преимущества худобы очевидны: вы занимаете гораздо меньше места, вследствие чего вам легче двигаться в переполненном транспорте; короче, вы более мобильны, чем толстые тетки.

Кроме того, у вас нет ограничений в выборе одежды. Вы можете носить практически все: и длинное и короткое, и узкое и широкое, но это, конечно, при условии, что ваша фигура не имеет серьезных изъянов.

Однако некоторые страдалицы недовольны и своей стройностью: им хочется, чтобы их тело приобрело приятную округлость и формы стали более пышными. Конечно, им хочется подобных изменений для привлечения внимания противоположного пола. Что в этом случае мы можем вам посоветовать?

Занимайтесь физкультурой и, возможно, через некоторое время вы добьетесь желаемого. К сожалению, некоторые решают, что придать своим формам желаемый вид можно с помощью обильного питания и малоподвижного образа жизни, то есть после сытного обеда нужно вздремнуть и не забыть поужинать буквально перед отходом ко сну, причем ужин по своей калорийности и обильности не должен уступать обеду или завтраку. Таким способом вы наберете вес, но желаемой округлости форм не приобретете. Мы думаем, что такой результат вас ни в коем случае не устроит.

... В народе считается, что полный человек и здоровый человек – понятия тождественные. Но, к сожалению, такое утверждение очень далеко от истины; скорее, более здоровым нужно считать стройного (но не худого – крайностей нужно избегать!) человека. Почему же именно такое сложение является признаком здоровья?

Оказывается, лишний вес сам по себе (если он, конечно, не является следствием какого-либо заболевания, а только результатом неумеренности в еде и малоподвижного образа жизни), приводит в конечном итоге к появлению целого букета заболеваний. На первом месте в этом печальном перечне стоят заболевания сердечно-сосудистой системы, ведущие ко всевозможным инфарктам, инсультам и атеросклерозам.

Кроме того, ногам достаточно тяжело переносить с места на место малоподъемную тушу, и они начинают протестовать, проявляя свой характер отеками, болями в суставах и тому подобными неприятными симптомами. Если же владелец ног не хочет внимать их протестам, то они могут запросто выкинуть что-нибудь похлеще, например, варикозное расширение вен. А это уже серьезное заболевание.

... Поговорим немного подробнее о том, какие женщины нравятся мужчинам. Несмотря на то что один из главных аргументов в пользу полноты – симпатия многих мужчин именно к пышнотелым женщинам, все мы прекрасно знаем, что стройных, худеньких женщин любят ничуть не меньше.

Мнение противоположного пола – дело далеко не последнее, но учтите, что, меняя фигуру в том или ином направлении, вы делаете это прежде всего для себя, поэтому, прежде чем принимать решение, подумайте: а какой, собственно, вы видите себя в идеале?

Сейчас в моде именно стройные женщины, но угнаться за модой тяжело. На наш взгляд, лучше всего сохранить свою индивидуальность – независимо от веяний моды. Ведь за этой капризной дамой поспеть практически невозможно: то худые на гребне волны, то полные. Как же быть в этой ситуации, ведь не станешь же постоянно то на диету садиться, то раскармливать себя, чтобы соответствовать мировым стандартам.

Если говорить о еще одном возможном способе скорректировать фигуру – пластической хирургии, то тут прежде всего нужно, конечно, сказать о том, что это удовольствие достаточно дорогое; к тому же человеческий организм не из железа сделан, и подвергать себя таким нагрузкам просто опасно.

В общем, подводя итог нашему разговору о преимуществах полноты и худобы, скажем так: и то и другое хорошо, если в меру, а крайностей в весовом отношении нужно избегать. Оставайтесь самими собой и любите себя такими, какие вы есть, со всеми своими недостатками и достоинствами.

## Несколько типов фигур. К какому относится ваша?

Чтобы определить, какое количество калорий необходимо вашему организму ежедневно, вам нужно определить свой тип фигуры. Знание своего типа поможет также при переходе на диетическое оздоровительное питание и, бесспорно, в занятиях спортом, корректирующих недостатки фигуры. Мы расскажем вам, как можно выяснить свою принадлежность к той или иной «весовой категории», и соотнести традиционные и ваши собственные результаты.

Известно, что люди делятся на три типа телосложения: астеники, нормостеники, гиперстеники. Астеники – ну очень худые люди: длинные и тонкие руки и ноги, худенькая шея, кость легкая, плечи узкие, а грудная клетка длинная и плоская. Мышцы развиты довольно слабо, и худощавость бросается в глаза. Определить, к какому типу фигуры относится ваша, вы можете, измерив окружность запястья: у астеников он равен 16 сантиметрам и меньше.

У женщин гиперстенического телосложения поперечные размеры тела намного шире, чем у астеников и даже у нормостеников. Кость у них широкая и тяжелая, плечи объемные, грудная клетка широкая и короткая. Окружность запястья у гиперстеников равна 18,5 сантиметра и более.

Нормостеники имеют окружность запястья от 16 до 18,5 сантиметра. Окружность их грудной клетки обычно равняется половине роста плюс 2–4 сантиметра; окружность талии: рост минус 100; окружность бедер больше окружности талии примерно на 30 сантиметров.

В идеале у женщины должны быть правильная осанка, высоко поднятая голова, покатые (в меру) неширокие плечи, высокая грудь, плоский живот, стройные бедра и красивые ноги. Если у женщины крупная кость и если женщина не обладает вышеперечисленными физическими достоинствами, ей не нужно отчаиваться.

Красивая осанка и грациозность движений, которые можно приобрести благодаря занятиям спортом и правильному питанию, сведут на нет все огорчения от ширококостности, если таковые раньше были. Главным же условием красоты остается любовь к себе как к неповторимому созданию Природы. Женщину любят тогда, когда она сама себя любит и уверена в себе – это давно известно. В случае недостающей уверенности необходимо общее оздоровление организма, о чем мы рассказываем в нашей книге.

Традиционные объемы тела зависят также от роста женщины. Если так получилось, что ваш рост оказался ниже 160 сантиметров, масса тела должна быть меньше нормальной на 10–15 %. Высокой худощавой тонкокостной женщине не мешает немного прибавить в весе, даже если она идеально «проходит» по традиционным таблицам определения нормального веса. Зная свою норму, каждая женщина с успехом может понять, к чему или от чего ей следует стремиться. А теперь мы предлагаем вам простые вычисления, с помощью которых вы сможете определить свой вес (его желательное цифровое выражение).

1. Индекс Кетле, согласно которому масса тонкокостной женщины должна составлять 315–335 граммов на каждый сантиметр роста; нормокостной 340–360 граммов; ширококостной 365–385 граммов.

## **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.