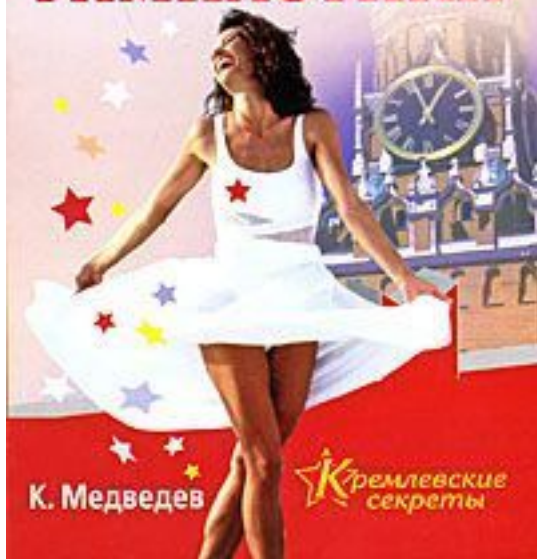


ТАЙНЫ «КРЕМЛЕВСКОЙ»

ФИГУРОМОДЕЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ



К. Медведев

Кремлевские
секреты

Константин Медведев
Тайна кремлевской
фигуромоделирующей
гимнастики

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179261

К.Медведев Тайны «кремлевской» фигуромоделирующей гимнастики:

АСТ, АСТ Москва, ВКТ; Москва; 2008

ISBN 978-5-17-054987-0, 978-5-9713-8945-3, 978-5-226-00683-8

Аннотация

Эта книга бесценна для тех, кто хочет обрести идеальную фигуру. Вам не потребуется часами изнурять себя упражнениями, не придется сидеть на диетах. Все, что нужно, – это 10 минут в день для занятий по программе, созданной Мастерами Кремлевской школы здоровья для элиты бывшего СССР. Быстро и не напрягаясь подкачать пресс, согнать жирок, подтянуть кожу – это только малая часть уникальных возможностей системы. Не упустите свой шанс: четверть часа в день – и вы будете выглядеть как топ-модель!

Содержание

Что такое кремлевская фигуромоделирующая гимнастика	4
Система моделирования фигуры для небожителей	7
Как запустить механизм похудения	9
Сложно ли запустить процесс похудения	11
Что вы будете делать	13
А нужно ли мне заниматься?	14
Они уже похудели!	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Константин Медведев Тайны «кремлевской» фигуромоделирующей гимнастики

Что такое кремлевская фигуромоделирующая гимнастика

Даю 70 против 30, что вы уже перепробовали кучу способов, чтобы уменьшить свои объемы. Так? Могу даже перечислить, что вы делали и как над собой «работали» (на самом деле – издевались, потому как иначе доморощенных вариаций на тему «хочу похудеть», к сожалению, в большинстве случаев не назовешь). Сидели на диетах? Голодали? Покупали в аптеках чудо-средства для похудения? Искали в магазинах, что бы такое съесть, чтобы похудеть? Одним словом, верили гламурным журналам, заполненным советами стройных небожительниц: «...не ем после шести», «...сажу на одном кефире», «...каждый день по три часа занимаюсь в тренажерном зале», «...пью такие волшебные таблеточки» и т. д. Для того чтобы похудеть такими способами, нужно время и огромное усилие воли. Далеко не каждый способен огра-

ничить себя в еде, несколько раз в неделю после работы ходить в спортзал или ежедневно заниматься дома вместо заслуженного отдыха перед телевизором. Взяв в руки эту книгу, вы получили шанс похудеть легко и с удовольствием. Ведь перед вами гимнастика, которая была специально разработана для тех, у кого нет времени и силы воли, но есть желание быстро и легко достигнуть конкретных результатов.

Эта система возникла несколько десятилетий назад и сразу же заслужила очень лестные отзывы тех, кто практиковал ее. Результаты, прямо скажем, завораживали: за три-пять месяцев человек мог расстаться с десятком лишних килограммов, подкачать мышцы, избавиться от целлюлита да еще и омолодить организм, получить заряд здоровья и бодрости. И все это без вредных побочных эффектов, которыми грешат многие современные системы похудения.

Вы спросите: «Как же так? Почему никто никогда не упоминал о такой замечательной системе похудения?» Ответ прост: эта система была разработана специально для партийной элиты СССР. Нашим бывшим вождям было необходимо поддерживать хорошую физическую форму, не тратя на это драгоценное время. Поэтому для них был разработан специальный «кремлевский» комплекс упражнений – «кремлевская гимнастика». Делиться с простым народом своими «спецресурсами» бывшие правители то ли не спешили, то ли просто даже не задумывались о такой возможности. Поэтому гимнастика была известна лишь в узких кругах, а после

развала СССР и вовсе забыта.

Не так давно наработки по «кремлевской гимнастике» были найдены, восстановлены, и сейчас она стала доступна всем желающим. В этой книге вы найдете усовершенствованный вариант этой гимнастики. Наука о красоте и здоровье не стоит на месте. После падения «железного занавеса» все интересующиеся секретами поддержания красоты, молодости и здоровья получили доступ к мировым хранилищам информации, в частности к наработкам восточных целителей. Поэтому сегодня у вас есть уникальная возможность познакомиться не только с системой «кремлевской гимнастики», но и приобщиться к секретам стройности древнего Востока.

Система моделирования фигуры для небожителей

В основе системы набор специальных несложных физических и психоформирующих(!) упражнений. Все упражнения направлены на то, чтобы вернуть организм **к изначальному природному обмену веществ**.

Что это дает?

Организм **сам начинает сжигать тот жир, который ему не нужен**. Природой человеку предназначено быть стройным. Согласитесь, лишние килограммы, одышка, боли, сопровождающие полноту, неповоротливость не могут быть нормой. Только стройный и подвижный человек мог выжить в первобытных условиях.

Стройность и легкость «записаны» в нашем организме на генетическом уровне. В организме человека существуют мощнейшие механизмы, которые, получив особый сигнал, могут сжечь лишний жир буквально за считанные дни, чтобы вернуть необходимую для тела стройность.

Но при одном условии. Мы не должны мешать действию этих механизмов! Не должны блокировать их работу.

Вы спросите: почему возникает полнота, если Природой задумано быть стройными? Увы! Природа не рассчитывала на фаст-фуд и стремление современного человека всюду пе-

редвигаться как угодно, но только не пешком.

Неправильное питание и сидячий образ жизни – это два главных фактора, мешающих организму вернуться к стройности. Причем эти два фактора оказывают вред главным образом на психологическом уровне. Когда вы психологически настроены на переедание и на малоподвижный образ, то есть когда вам нравится мало двигаться и придавать еде больше смысла, чем она того заслуживает, тогда настройки на стройность, данные нам Природой, блокируются. Тогда приходит лишний жир.

Задача фигуромоделирующей гимнастики (особого комплекса физических и психологических упражнений) – «перенастроить» настройки организма, которые сбиты современным образом жизни (чему свидетельство – лишний жир в теле), запустить механизмы, сжигающие этот жир, и избавить вас от проблем лишнего веса.

Как запустить механизм похудения

Итак, для похудения нам нужно вернуть желание двигаться, получая от движения радость, и питаться так, чтобы питание стало обычным, рядовым событием в нашей жизни.

Звучит просто? Да. Но сделать это просто так, без специальных упражнений, одной силой воли чрезвычайно трудно.

Большинство из нас не может расстаться с любимым диваном и пойти в тренажерный зал. Лень двигаться. А ведь потребность в движении заложена в нас Природой. Как, сидя на одном месте, мог человек добыть пищу, защититься от врагов, построить укрытие от непогоды? Современному человеку не надо заботиться об этом. Более того, жизнь постоянно заставляет его быть неподвижным: мы сидим на уроках в школе, перед телевизором дома, сидим на работе, в транспорте. Организм отвык двигаться, поэтому нам лень, не охота.

Упражнения фигуромоделирующего комплекса заново настроят вас на движение, заново научат **радоваться движению**. Вы сами, без всякого принуждения, без волевого усилия захотите больше двигаться, потому что движение будет приносить большую радость, чем отдых на любимом диване.

Но движения не достаточно, чтоб получить быстрые и надежные результаты. Нужно научиться правильно относиться-

ся к еде. Именно, не питаться правильно, а правильно относиться к еде! К сожалению, еда для современного человека – больше чем просто еда. Общение за столом, переговоры за чашечкой кофе, праздники в кафе и ресторанах, перекусы с целью убить время, привычка жевать перед телевизором – это наша норма. А ведь на самом деле еда нужна человеку только для восстановления энергии. И больше ни для чего.

Еда – это просто еда! Она не может быть смыслом жизни, средством общения или времяпрепровождением, она не сделает нудный фильм захватывающим, а скучный вечер феерическим. Многие понимают это, но переломить себя нет сил. Ментальные упражнения фигуромоделирующего комплекса помогут превратить еду в просто еду. Тогда, сколько бы вы ни ели, еда будет перерабатываться правильно, лишнее будет сторгать. А при регулярной практике нашей гимнастики вы скоро будете есть ровно столько, сколько вам нужно!

Сложно ли запустить процесс похудения

В памяти нашего организма есть данные идеальных пропорций: соотношения роста и веса. У каждого человека они свои.

Существует множество способов выяснить свой идеальный вес. Самый простой: ваш рост минус 110 (100 для пожилых людей). Например, ваш рост – 170 см, значит, идеальный вес для вас – 60 кг или 70 кг, если вам уже за 50.

Наш организм это знает, помнит, стремится к этому. И если запустить природные механизмы, то «записанное» на генном уровне станет реальностью.

Запустить механизмы стройности – это и просто, и сложно. Просто потому, что они могут заработать буквально за считанные дни и дальше процесс пойдет сам собой: тело само станет сжигать калории и стройнеть на глазах.

Сложно потому, что для запуска механизмов возвращения стройности вам предстоит поработать с психикой. Вам нужно будет делать не простые наклоны-отжимания, а настраивать мысль.

Если вам кажется, что это слишком сложно, расскажем о заманчивых бонусах, которые вы получите, занимаясь по моей системе.

Во-первых, похудеть можно без многочасовых изнуря-

тельных упражнений, сэкономив время.

Во-вторых, вы не просто худеете, а возвращаете организм в естественное для него состояние. А это значит не только идеальная фигура, но и хорошее настроение, бодрость, работоспособность, креативность, красота и здоровье.

Что вы будете делать

Система работы проста.

Вы выполняете специальные физические упражнения и вместе с ними делаете упражнения духовные или ментальные – медитируете.

Основное внимание уделяем ментальным упражнениям. Потому что они настраивают тело на похудение. Ведь организмом командует мозг: он приказывает спать или бодрствовать, есть или воздержаться от пищи, бежать или стоять. Наша задача – помочь мозгу дать приказ: худеть, а точнее, вернуть организму ту форму, которая заложена в нас Природой.

А нужно ли мне заниматься?

Прежде чем начать занятия, ответьте на этот вопрос. Это важно! Ведь мы будем работать с сознанием, с психикой. А значит, внутренне вы должны быть уверены, что вам нужно похудеть. Сомнения могут свести работу на нет.

И если вдруг вам кажется, что лишний вес – это не проблема, что «хорошего человека должно быть много», а мужчины смотрят на стройных, а женятся на «пухленьких», остановитесь и задумайтесь.

Стройность – это не только красота, легкость, возможность надеть все, что пожелаешь (а не только черный балахон).

Стройность – это здоровье.

Возвращаясь к идеальному весу, вы возвращаетесь к идеальному состоянию организма – к состоянию здоровья.

Вы нормализуете работу всех органов, помогаете им восстановиться, очиститься, снимаете лишнюю нагрузку с сердца, суставов, позвоночника, сосудов, органов пищеварения и т. д.

Конечно, в случаях тяжелых хронических недугов нужно консультироваться с врачами, и вообще не стоит применять в лечебных целях какие бы то ни было упражнения без благословления медиков. Возможно, врач посоветует другую дозировку упражнений, интенсивность и частоту занятий.

Но в любом случае выполнение медитаций и упражнений обязательно принесут общее оздоровление организма.

Они уже похудели!

Я уже несколько лет даю комплексы этой гимнастики в своем оздоровительном центре. Тот, кто действительно занимается, достигает отличных результатов. Примеры? Пожалуйста.

Полгода назад ко мне пришла девица 24 лет, которую страшно разнесло после родов и кормления грудью. Эта Наталья до беременности была стройной – 46-й размер. Но при вынашивании ребенка постоянно была угроза выкидыша. Наталью заставляли лежать, и за 9 месяцев она «належала» себе 18 килограммов. После родов уже едва влезала в мамины платья 52-го размера. Дальше пошла эпопея с кормлением ребенка. Есть приходилось 5–6 раз в день. Ребенок благополучно наедался, а Наталья за год перешла уже на 56-й. Отняв ребенка от груди, она решила взяться за себя. Что делать, не имела ни малейшего представления. Но точно знала, чего хотела, – вернуть себе прежние пропорции. Услышав о моем центре, обратилась за персональной консультацией. Из-за маленького ребенка Наталья была очень ограничена во времени и попросила расписать ей упражнения для занятий дома. Если честно, я не очень верил, что у Натальи хватит силы воли все делать как надо и достичь результатов. Я перво-наперво с ней договорился, что она перестанет обжираться, перейдет на малокалорийный умеренный рацион.

Наталья пообещала. А еще я расписал Наталье программу занятий. Раз в неделю в течение полугода она приходила ко мне на «контроль» и отчитывалась о «проделанной работе». Это было в выработанных нами изначально «правилах игры». Не буду приводить тут динамику уменьшения ее пропорций. Все было по-разному. Иногда Наталья за неделю теряла 3–4 сантиметра в талии. Иногда – 2–3 недели «пробуксовывала» и ревела у меня в тренерской, что у нее ничего не получится. Но потом брала себя в руки, шла и занималась дальше. Короче, она это сделала. За полгода она практически вернулась к прежним объемам.

Практически – потому что сейчас она между 48-м и 46-м. Впечатляет?

Другой случай. Ко мне обратилась дама постбальзаковского возраста и рубенсовских пропорций. Навскидку в ней было килограммов девяносто-девяносто пять. Оказалось, 89, не суть. Она, успешно пройдя два брака, подрастив детей и решив наконец-то пожить в свое удовольствие, вдруг встретила Мужчину своей жизни. Он оказался на 17 лет ее моложе и гораздо стройнее. Она нравилась ему всякая, у них случилась буйная, сумасшедшая страсть. Тем не менее дама сильно комплексовала по поводу своего возраста и отнюдь не точеных пропорций. Ей хотелось ходить со своим Мужчиной по всяким людным местам, взявшись за руки. И он был не против, но она боялась, что их примут за маму с великовозрастным сыном. И вот эта почтенная дама решила-таки

измениться. Она не могла активно худеть дома – чтобы не светить перед любовником свои занятия. Ей почему-то мнилось, что, если он подумает, что все произошло естественным чередом, так будет лучше.

У дам всегда какие-то сложности. Я много раз убеждался в том, что большинство проблем, которые существуют в их жизни, на самом деле берут начало у них в голове. То есть дамы придумывают себе проблемы, потом каким-то хитрым способом переносят их в действительность, а затем начинают биться над решением. Зачем? Не проще ли этих проблем в принципе не создавать?.. Но дамы так устроены, ничего не поделаешь.

В общем, стала эта солидная матрона заниматься по моей системе. Сначала один комплекс освоила, потом другой. И постепенно, от недели к неделе происходили изменения. Она добилась своего! Очень кропотливо и настойчиво приводила себя в порядок. Стала заниматься заодно и кремлевской аэробикой для лица (о ней написана специальная книжка). И ей удалось помолодеть. За год, отказавшись от пищевых излишеств, она сбросила около 20 килограммов. При этом уменьшилась в объемах с 54-го размера до 48-го. Даме около 50. Ее возлюбленному – 30 с небольшим. Теперь она не стесняется ходить с ним в общественные места и там обниматься. Их уже не примешь за мать с сыном. Хотя разница в возрасте, безусловно, улавливается. Я недавно встретил их на улице. Выглядит она прекрасно, вся светится счастьем.

Если бы не знал ее истории, подумал бы, что она старше его лет на семь-восемь, не более.

Написать книгу-инструкцию по проведению фигуромоделирующей гимнастики в домашних условиях уговорила меня моя подопечная Наталья, о которой вы уже знаете. Она рассказала о своих подругах, которые просто загорелись желанием сделать с собой то же, что сделала она: отточить формы, преобразиться из расплывшихся неаппетитных неудачниц в фигуристых сексуальных хозяек жизни. «А ведь женщин с такими проблемами везде, в каждом городе, просто не перечесть, – выдала мне она. – Хорошо, я смогла прийти к вам на консультацию, вы мне все рассказали, я приходила каждый месяц за корректирующими указаниями. А если женщине физически до вас не добраться? Что, ей тогда вообще распротиться с мечтами улучшить себя? Давайте-ка садитесь и пишите развернутую инструкцию, как сделать себе фигуру не выходя из дому. Чтобы ею могла воспользоваться любая женщина, где бы она ни жила. Было бы желание».

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.