



Программа дыхательных упражнений

Exercise!®

Как навсегда
избавиться
от лишних
килограммов
всего за 15 минут
в день, взяв
на вооружение
силу кислорода

Джилл Р. Джонсон

Говорят участники программы

Я сбросила 20 кг, мой вес оставался стабильным в течение года. Мне подошли джинсы моей дочери-подростка, так что ей пришлось проститься с надеждами заполучить их обратно. Программа дыхательных упражнений Oхycise! оказалась спасительной «соломинкой» в невероятно сложный в психологическом плане период моей жизни. И, что самое приятное, у меня наконец-то появился шанс выглядеть и чувствовать себя так, как я этого хочу.

Триш Янг, коммерческий директор

После рождения второго ребенка я продолжала набирать вес, что приводило меня в непреодолимую апатию. По результатам тестирования мой доктор выявил нарушение функции щитовидной железы. По его словам, с моим гипотиреозом о снижении веса не могло быть и речи. Когда я увидела в журнале статью о системе упражнений Oхycise!, у меня появилась надежда. Я похудела на 30 кг, сменила размер одежды с 62 на 52, талия уменьшилась на 15, а бедра - на 25 см. Oхycise! «работает» и с ней легко и просто. Мне нравится, что для занятий не нужно какое-то специальное помещение: я могу делать упражнения буквально везде, даже в машине, ожидая своих детей. Эта программа подходит для всех и каждого!

Карен Олив, мать двоих детей

Потратив тысячи долларов на диеты и тренажеры, я, разумеется, отказывалась верить в то, что с помощью простых дыхательных упражнений я смогу избавиться от лишнего веса. Всего за 14 дней я стала стройнее на 43 см. В течение 60 дней я сбросила 13 кг и ношу теперь одежду на 4 размера меньше. К тому же, я приобрела колоссальный заряд энергии. Эта программа просто великолепна!

Джейн Уорд, брокер по ипотекам

До сих пор не могу поверить в результаты. На сегодняшний день это в общей сложности (бедро, талия и т. д.) уже 115 см! Просто невероятно! Еще более невероятным кажется то, что каждое утро я с нетерпением жду момента, когда снова смогу приступить к занятиям Охусисе! Еще раз выражаю огромную благодарность за эту необыкновенную программу, а также за отличный вебсайт!

Хитер Тейлор

Я начала худеть, даже не закончив полный комплекс упражнений. А желаемый результат я получила уже после семи недель непрерывных занятий. Теперь я смело могу надевать купальный костюм и забыть о том, что еще совсем недавно в третий раз стала мамой. Я выгляжу и чувствую себя помолодевшей, и все благодаря Джилл и Охусисе!

Таджа Макконнелл, мать троих детей

У меня рассеянный склероз и обычные упражнения мне могут навредить. Я почти утратил надежду, как вдруг услышал о программе Охусисе! И был поражен! Она мне не просто подходила. С ее помощью я избавился от лишних 14 кг всего за два с половиной месяца. Я совершенно счастлив!

Джо Неймэн

С прошлого понедельника я затянул свой пояс на две дырочки. Совсем недавно мне пришлось перенести три операции на позвоночнике, в результате чего появились хромота и постоянные боли в ноге и спине. Эта программа вернула мне веру в свои силы. Спасибо!

Рокко ЛаПеннга

Не припомню, когда себя так здорово чувствовал, да еще так долго. Я не только сменил размер одежды с 54 на 48, но полюбил жизнь снова. Разве можно было подумать, что 15-минутная программа глубоких вдохов способна оказывать на человека такое сильное воздействие?

Лесли Хершковиц

Эта система слишком хороша, чтобы быть правдой. Я похудел с 92 до 77 кг. Восхищенное внимание коллег к моей постройневшей фигуре заставляет ощущать себя по меньшей мере суперзвездой. Одна из моих бывших клиенток при встрече на прошлой неделе готова была поклясться, что человек, с которым она общалась три месяца назад, и я - совершенно разные люди. Одним словом, СПАСИБО!

Марк Коллоуэй, менеджер по недвижимости

Я жутко комплексовала из-за лишнего веса и поэтому не посещала мероприятия в колледже. Разузнала о вашей программе снижения веса и старательно выполнила все необходимые упражнения. За три месяца я сбросила 18 кг и похудела в талии на 15 см! Без особых усилий мне удастся сохранять достигнутый результат уже в течение года и даже щеголять в брюках, которые я носила в старших классах. А шорты, еще совсем недавно трещавшие на моих бедрах по швам, кажутся теперь невероятно мешковатыми! Я очень довольна появившейся возможностью активно проводить время. Но еще больше я довольна тем, что на следующей неделе выхожу замуж! Если бы я не занялась своей фигурой, у меня ни за что не хватило бы уверенности, чтобы познакомиться с будущим мужем!

Эрин Гэдд, студентка колледжа

Я провела в слезах много длинных ночей, умоляя о чуде и засыпая лишь под утро. Но ничего не происходило до тех пор, пока я не узнала о программе дыхательных упражнений. Ни муж, ни сын не могут поверить, что такая значительная перемена могла произойти за столь короткий промежуток времени. И теперь я здоровая и счастливая мама и жена и собираюсь отблагодарить их за то невероятное терпение, которое они проявили. Пожалуйста, примите мою самую искреннюю и глубокую благодарность за сотворенное вами чудо.

Гэйл Кэндлайн

Более десяти лет я буквально «сидела» на таблетках. Два месяца занятий по программе Охусисе! излечили меня от приема таблеток, я забыла, что такое мигрень. Без всякого сожаления выбросила упаковку Prozac и ни разу за все это время не приняла ни одной таблетки снотворного. И кстати, я похудела в талии на 13, а в бедрах - на 5 см. Спасибо вам за новое приятное ощущение моего тела.

Вида

Целую вечность не решалась носить шорты, но вчера отправилась в магазин и приобрела несколько новых моделей. Я «сбросила» с себя 54-й размер и очень довольна своим новым 48-м.

Джоан Шофилд

Охусисе! стала лучшей инвестицией в моей жизни! Я просто обязан сказать, что всего две недели занятий по этой системе вознесли мой мышечный тонус и физическую выносливость на высоты, не покорившиеся мне за все время занятий на стадионе и на беговом тренажере!

Машель Уилберт

Избавление от лишних 4 % жира (с 17 % до 13 %) изменило и размер груди - с 4 на 2. Самое замечательное, что объем легких значительно увеличился, поэтому пробежки для меня стали более приятными. Вспоминая радостные моменты избавления от килограммов и сантиметров, я не могу не поблагодарить за обретенное душевное равновесие и веру в свои силы.

Дебби Секор

Во время беременности я сильно прибавила в весе и после родов не могла прийти в норму. Но теперь я занимаюсь по программе Охусисе! и уже сменила гардероб с очень плотно сидящего 52-го на 48-й размер. Что поразительно - в последний раз я носила джинсы 48-го размера еще до рождения своего первого ребенка, будучи первокурсницей! Огромное вам спасибо!

Тера Брэйди

У меня были серьезные проблемы со спиной, и я очень переживала из-за того, что не могла остановить прогрессирующее ожирение. Теперь впервые за многие годы я снова с легкостью могу дотянуться до пальцев ног, а брюки и юбки не грозят разойтись по швам при любом резком движении. За первые две недели моя талия уменьшилась на 8 см. Спина окрепла, даже мой хиропрактик заметил перемену и поинтересовался, чем она вызвана. Спасибо.

Джерили Хатчинз, мать двоих детей

Мне уже 67 лет, работа «сидячая», а в этом возрасте все процессы замедляются. Программа Oхусise! просто невероятна! За один месяц я избавился от 30 см и 2 кг. И область у основания спины перестала меня беспокоить, чему немало удивлены мой массажист и хиропрактик.

Винни Хартмэн

Решение похудеть с женой мы приняли одновременно. Она приобрела велосипедный тренажер, а я выбрал вашу программу. По прошествии семи недель в ее фигуре не было заметно каких-либо перемен. А вот я сбросил 5 кг и уменьшил объем талии на 9 см. Чувствую себя великолепно и у меня всегда хорошее настроение. Я уже порекомендовал вашу программу своим друзьям. Она того стоит!

Джозеф Бишоп, пенсионер, бывший президент колледжа

Программа Джилл Джонсон - это отличный способ поддерживать достойную форму на протяжении всей жизни. Этой техникой легко овладеть, получить желаемый результат и сделать ее неотъемлемой частью наших забот о здоровом образе жизни. Физические и аэробные дыхательные упражнения, объединенные вместе, приводят к сжиганию подкожно-жировой клетчатки, улучшению сердечной активности и к усилению всех основных групп мышц.

За три недели с помощью программы моя талия уменьшилась на 4,5 см. Мышцы живота сохраняют упругость, чего я мог прежде достичь только после 400 сгибаний туловища в день. Я очень доволен результатами и по-

этому включил Охусисе! в свою обычную физическую подготовку в тренажерном зале.

Крэйг Китченз, чемпион штата Юта по бодибилдингу

Курсы Джилл по овладению техникой Охусисе! пользуются небывалой популярностью, чему способствует ее личный пример. Для многих людей ее программа - ценная находка в конце долгого и утомительного поиска подходящей системы упражнений. Я видел, каких успехов добивались даже те, кто всегда противился традиционным программам. Поэтому рекомендую Охусисе! всем тем, кому небезразлично собственное здоровье.

Жан МакКаслэнд, Эвергрин, штат Колорадо

Директор курсов Джилл Джонсон «А Fitness Experience»

Занятия по программе Охусисе! словно заново научили меня дышать. Астма заставляла меня прибегать к помощи ингалятора четыре раза в день. Совсем недавно я обнаружил, что больше в этом не нуждаюсь!

Жан Поттер, Скоттсдэйл, штат Аризона

Я занималась аэробикой, Stretch & Tone (гимнастика, повышающая тонус и выносливость), медитацией, но результат оставался одним и тем же - головокружение и затрудненное дыхание (у меня астма). Охусисе! в этом отношении - вне конкуренции: мои легкие работают отлично, плюс небывалый заряд энергии. Я даже не мечтала найти подобный способ управления собственным телом. Я вам так благодарна!

Энн Рош, Бостон, штат Массачусетс

Охусисе! кажется слишком хорошей, чтобы поверить в нее сразу -- хороший результат всегда кажется труднодостижимым. Но не в этот раз! Программа творит чудеса.

Джули Гадмандсен, Вернал, штат Юта

Программа
дыхательных
упражнений
Oxycise![®]

Джилл Р. Джонсон

УДК 613
ББК 51.2
Д42

Серия основана в 1998 году

Перевела с английского *Е. А. Андриевская* по изданию:

OXYCISE!® (How anyone can get rid of fat forever
in only 15 minutes a day with the power of oxygen!)

by Jill R. Johnson.— Littleton, CO 80163:

Oxycise! International, Inc., 1998. На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Джонсон Дж. Р.

Программа дыхательных упражнений **Oxycise!®** / Дж. Р. Джонсон // Пер. с англ. Е. А. Андриевская.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 160 с.:ил.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»). ISBN 985-483-360-7.

Oxycise! — революционная методика снижения веса, эффективность которой подтверждена научными исследованиями. Для широкого круга читателей.

УДК 613
ББК 51.2

ISBN 985-483-360-7 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2005

ISBN 1-890320-01-3 (англ.) © 1996 by Ellington Darden

Для тех,

кто жаждет здоровья и радости

Сердечно благодарю тех, кто помог мне пройти через все испытания. И особая благодарность моему мужу, без которого я не смогла бы приступить к написанию этой книги, тем более - ее завершить.

Внимание!

Сведения, размещенные в данной книге, не могут заменить врачебную консультацию. В намерения автора входило лишь предложить вашему вниманию информацию оздоровительного характера, которая является только частью мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья. Программа не может заменять лечебные процедуры или диетическую схему, за исключением случаев прямого врачебного предписания.

Содержание

От автора.....	15
ЧАСТЬ I . ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА.....	25
<i>Глава 1. 17 причин почему у вас нет желаемой фигуры и почему у вас не будет ее никогда...</i>	
Если бы не Oхycise!.....	26
Противоречие законам природы.....	31
<i>Ошибка № 1. Поиски здоровья ведутся в неверном направлении.....</i>	<i>31</i>
<i>Ошибка № 2. Вы обращаетесь со своим телом, как с каким-то механизмом, забывая, что оно — чудесное творение природы.....</i>	<i>32</i>
<i>Ошибка № 3. Вы полагаете, что организм перестал реагировать на ваши заботы о здоровье и красоте и нет смысла продолжать борьбу</i>	<i>35</i>
<i>Ошибка № 4. Пища и малоподвижный образ жизни расцениваются нами как награда</i>	<i>37</i>
<i>Ошибка № 5. Восприятие мира «зашорено» менталитетом дефицита.....</i>	<i>39</i>
Чрезмерная подверженность влиянию СМИ.....	42
<i>Ошибка № 6. Вы надеетесь на «чудодейственное лекарство мгновенного действия»</i>	<i>42</i>
<i>Ошибка № 7. Ваше сознание «запрограммировано» на так называемое «лечебное голодание»</i>	<i>43</i>
<i>Ошибка № 8. На каком-то этапе вы осознали, что энергичные телодвижения, сопровождаемые обиль- ным потоотделением - лучший способ избавиться от лишнего веса.....</i>	<i>47</i>

<i>Ошибка № 9. Вы стремитесь соответствовать навязанному средствами массовой информации образу здорового и красивого человека.....</i>	<i>48</i>
<i>Преувеличение сложности проблемы.....</i>	<i>51</i>
<i>Ошибка № 10. У вас не хватает времени для занятий физическими упражнениями.....</i>	<i>51</i>
<i>Ошибка № 11. Вам не хочется вдаваться в подробности результатов научных изысканий о функционировании человеческого организма.....</i>	<i>52</i>
<i>Ошибка № 12. Вы не желаете менять свои привычки.....</i>	<i>53</i>
<i>Ошибки неправильного дыхания.....</i>	<i>55</i>
<i>Ошибка № 13. Поверхностное дыхание.....</i>	<i>56</i>
<i>Ошибка № 14. Мы живем в «кнопочном» обществе.....</i>	<i>57</i>
<i>Ошибка № 15. Стресс буквально «вышибает» из нас «дух».....</i>	<i>58</i>
<i>Ошибка № 16. Вы употребляете в пищу обедненные кислородом продукты.....</i>	<i>61</i>
<i>Ошибка № 17. Вы не знали о программе Oхуcise.....</i>	<i>62</i>
Глава 2. 36 причин, почему не стоит тратить время на остальные программы, продукты и методы избавления от лишнего веса.....	64
<i>Акцент на продуктах питания.....</i>	<i>65</i>
<i>Акцент на психологической терапии.....</i>	<i>67</i>
<i>Акцент на силовых тренажерах.....</i>	<i>67</i>
<i>Акцент на традиционных упражнениях.....</i>	<i>68</i>

ЧАСТЬ II. ИСЦЕЛЕНИЕ.....	70
Глава 3. Охycise! — это решение проблемы.....	71
Научные исследования подтверждают эффективность Охycise!.....	72
Так что же Охycise! может для вас сделать?.....	73
Глава 4. Я дышу и значит — существую:	
сила кислорода.....	76
Дыхание — наш ключ к здоровью!.....	77
Главный «чистильщик» организма.....	79
Жир покидают ваше тело при помощи углекислого газа.....	80
Побочное воздействие.....	83
Глава 5. Здравствуй, талия!	85
Как же мы боремся за тонкую талию?.....	86
Исследования доказывают неэффективность тренажеров в борьбе с лишним весом.....	87
Глава 6. «Кондиционирование воздуха».	
Базовое дыхание Охycise!.....	90
Как вы дышите?.....	90
Диафрагменное дыхание.....	90
Грудное дыхание.....	91
Руководство по Базовому дыханию Охycise!.....	92
Глава 7. Серия упражнений. Уровень 1.	
15 минут самообладания.....	97
ЧАСТЬ III. ВАМ ЭТО ПО СИЛАМ!	123
Глава 8. Константа веса	
Вы МОЖЕТЕ ею управлять.....	124
Глава 9. Ваш результат: добивайтесь, измеряйте, улучшайте!.....	131
Измерять или не измерять?.....	131

Каким должен быть вес тела?.....	133
Поставьте перед собой цель и поведайте о ней людям.....	135
Регулярно измеряйте вес и объем	135
Как быть с процентным содержанием жира?.....	137
Что такое индекс массы тела?.....	139
Не спешите со строгой оценкой своих достижений.....	141
Глава 10. Да! Вы полноправный хозяин своего тела!.....	142
Теперь все в ваших руках.....	148
Об авторе.....	150

От автора

Дорогой друг, желающий избавиться от лишнего веса раз и навсегда!

Я написала эту книгу для вас. Вы теряете надежу в борьбе с избыточным весом? Идеальная фигура остается всего лишь мечтой? Время и деньги, потраченные на бесполезные таблетки, пищевые добавки и хитроумные приспособления, в которых «единственное ваше спасение», приводят вас в замешательство? Вы устали подсчитывать упущенные возможности по причине того, что ваш внешний вид «не соответствует» идеалу?

Давайте взглянем правде в глаза. Наше общество одержимо проблемой лишнего веса. Сколько раз в день вы говорите на эту тему? А сколько раз об этом думаете? Политика, литература, искусство - эти темы столь же популярны? И еще вопрос на засыпку: сколько денег и времени было растрчено на бесполезные препараты для похудения и диетические схемы? Согласитесь, эти цифры приводят в замешательство.

А проблема дискриминации? Самой жесточайшей дискриминации подвергаются в нашем обществе не представители различных меньшинств, а люди с избыточным весом, вне зависимости от их пола, сексуальной ориентации и национальности. Еще в детстве полнота дает повод окружающим сомневаться в ваших физических и

умственных способностях, сужает ваш круг общения.

И не будем забывать о реальной угрозе вашему здоровью.

Перед вами небольшая подборка фактов:

- исследования показывают, что отклонения от идеального веса наблюдаются у 90 % женщин и у 70 % мужчин;
- повышенное кровяное давление, диабет, высокий уровень холестерина и рак (толстой и прямой кишки, предстательной железы, желчного пузыря, груди, матки, яичников) гораздо чаще встречаются у людей с лишним весом. Рак матки, по статистике, встречается у женщин с сильным ожирением в 5,5 раз чаще, чем среди женщин с нормальным весом.
- смертность от заболеваний, связанных с ожирением, возросла на 1200 %. С возрастом шансов на избавление от лишнего веса становится все меньше.

Ужасающие цифры! Советовал ли вам доктор избавиться от лишних килограммов? А предупреждал ли о серьезных последствиях, которые могут быть вызваны избыточным весом? Со мной это случилось в 27 лет.

У одной моей знакомой серьезные проблемы со здоровьем, что требует незамедлительного врачебного вмешательства, но доктора она явно избегает. Почему? Врач убедил ее, что выздоровление напрямую зависит от при-

ведения ее веса в норму. Похудеть ей не удастся и неприятный визит к доктору откладывается, а вместе с ним и необходимая медицинская помощь. Вам не кажется, что ситуация опасна?

Ежегодно американцы тратят 35 миллиардов долларов, которые расходуются на диетические схемы и препараты для похудения. Представьте, что можно было бы приобрести за эти деньги.

Но довольно о грустном! Самое время для отличной новости: существует способ, доступный всем и каждому обрести красивое, стройное и здоровое тело.

Укрепление твердости духа здесь ни при чем. Решение соблюдать диету приводило многих к трагическому финалу. Тысячи людей в попытке похудеть обрекают себя на предельно усложненные программы, никогда, по сути, не достигая продолжительного результата. А зачастую такая жертва красоте приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Многие из вас, дорогие друзья, в настоящий момент тратят на поиски здоровья и красоты гораздо больше времени и денег, чем это необходимо, упуская из внимания одно важное обстоятельство: поиск ведется в неверном направлении...

Пора сменить «дорожную карту».

Дорожная карта Oхуcise! поможет вам выбрать нужное направление. Запомните, следуя неправильной карте, все ваши поиски способа управления своим телом окажутся безуспешными.

Так что же Oхycise!
может для вас сделать?

**1. Oхycise! сжигает калории за рекордно короткое
время по сравнению с традиционными программами
потери веса!**

В третьей главе вы сможете увидеть результаты исследований, которые наглядно доказывают преимущества системы Oхycise! над занятиями на велосипедном тренажере.

**2. Oхycise! убирает лишние килограммы
и сантиметры!**

Всего 15 минут ежедневных упражнений требуется для того, чтобы получить долгожданные результаты. Проверьте и убедитесь сами!

3. Oхycise! экономит ваше время!

Достижение заметных результатов традиционными способами требует по меньшей мере нескольких часов в неделю. С Oхycise! вы можете достичь фантастических результатов всего за 15 минут в день.

4. Oхycise! экономит ваши деньги!

Моя личная гарантия сбережения денежных средств!

Следуя советам, изложенным в книге, вы избавитесь от затрат на таблетки для похудения, пищевые добавки, тренажеры и иные приспособления.

У вас появится свободное время и вы сэкономите деньги, поскольку не придется:

- тратить деньги на дорогое курортное лечение;
- посещать оздоровительный центр, заниматься физическими упражнениями, принимать после этого душ и снова приводить себя в порядок;
- покупать дорогостоящие громоздкие тренажеры;
- покупать дорогостоящий спортивный инвентарь;
- подыскивать для ребенка няню и оплачивать ее услуги на время ваших ежедневных долгих отлучек из дома;
- оплачивать недельное пребывание в санатории для тучных (в счет отпуска и за счет отпускных);
- просматривать во всех журналах и газетах набранные мелким шрифтом рекламные объявления о новых чудодейственных средствах для похудения;
- «приклеиваться» к экрану телевизора во время рекламы очередного мышечного тренажера, не выпуская из рук бумагу и карандаш, чтобы успеть записать название и телефон для заказа;
- нести все расходы, связанные с заботой о поддержании здоровья в тучном теле.

5. Oхycise! помогает избавиться от целлюлита!

Долой дряблые мышцы ног! Вы замрете перед зеркалом в восторге.

6. Oхycise! в состоянии понизить и вашу константу веса!

Программа улучшает обмен веществ, что приводит к заметному снижению так называемого «сет-пойнт» веса, или константы веса (более подробно читайте об этом в восьмой главе).

7. Oхycise! улучшает кровообращение и понижает сердцебиение!

Занимаясь по программе Oхycise!, регулярно измеряйте частоту пульса. Результаты должны вас приятно удивить. В процессе похудения и выведения из организма токсинов ваше сердце освобождается от ненужной нагрузки и, следовательно, в полной мере обеспечивает кровотоком все системы организма.

8. Oхycise! формирует новую фигуру!

Долой «сгусток нервов», «передний рюкзак», «пивной аквариум», «запасную шину» и прочие обидные остроты в сторону «любимого» живота. Не дадим острякам-балагурам ни малейшего повода! Прочь отвисшие ягодицы, дряблые руки, пухлые щеки и двойные подбородки!

9. Oхуcise! увеличивает силу и выносливость!

Вот лишь несколько высказываний участников программы:

«Всего за 15 минут упражнений я получаю фантастический заряд энергии!»

«Одышка и мышечная усталость больше не препятствуют моему любимому активному отдыху».

«Во время пробежек я теперь могу дышать через нос».

«Я больше не нуждаюсь в своем ингаляторе!»

«Меня больше не беспокоят боли в спине».

«Впервые за долгое время после травмы рука снова начинает действовать».

«Я наконец-то могу присоединиться к своим детям во время активных развлечений».

«Спина окрепла, даже мой хиропрактик заметил перемену и поинтересовался, чем же она вызвана».

«Я увеличила длину своих пробежек вдвое».

«Я занимаюсь вокалом и теперь могу тянуть ноты гораздо дольше».

Интересно? А для того чтобы иметь здоровый организм и красивое тело, нужно всего лишь несколько правильно разработанных упражнений.

Все дело в кислороде!

Охycise! - вот правильный ответ! Программа необычайно эффективна для людей всех возрастов и любого уровня физической подготовки. Она доступна везде - дома, в офисе, в гостинице, даже на улице. Доказано, что программа подходит даже людям с травмами спины и с ограниченными физическими возможностями.

Польза от занятий вполне реальна и не заставляет себя долго ждать! Волшебный кислород живительной волной проносится по телу, насыщая и оздоравливая его на клеточном уровне.

Как окупить расходы на приобретение этой книги.

1. Прочитав книгу, не откладывайте ее в сторону.

Займитесь делом!

Хотите выглядеть и чувствовать себя лучше, поэтому вы обязаны выполнять все мои указания.

2. Ведите статистику ваших успехов.

Это не игра. В точности следуйте всему, что изложено на страницах этой книги, как если бы от этого зависела ваша жизнь. Поскольку так оно и есть.

3. Расскажите о программе друзьям.

Вы можете помочь этим рабам собственного тела найти дорогу к свободе. Объявите жировым отложениям «священную войну»!

4. Занимайтесь по этой программе, чтобы изменить жизнь к лучшему.

И она изменится.

Я ваш личный тренер, специалист по выходу из безнадёжных ситуаций, ваша недремлющая совесть и ваша группа поддержки в одном лице. Вы должны слушаться меня во всем. Изучите всю информацию и предложенную методику. В процессе ее освоения вы наверняка столкнетесь с неприятными моментами, но это неизбежно в мире без притворства. Поэтому будьте готовы время от времени слышать от меня жестокую правду жизни. (Какой смысл продолжать притворство, ведь вы хотите получить стабильный результат?) С другой стороны, во мне вы найдете самого восторженного ценителя ваших достижений.

Я не понаслышке знаю о душевной и физической боли - неразлучных спутниках нездорового тела. Но, что важнее, мне знакомо и ощущение обладания красивым и здоровым телом. Я посвятила 10 лет неустанным поискам, осмыслению, систематизации и обучению невероятному и одновременно простому методу, ставшему основой этой книги. Это мой «крестовый поход», моя святая обязанность «достучаться» до сознания людей, нуждающихся в моей помощи.

Мне бы очень хотелось, чтобы процесс освоения вами техники Oхucise! проходил в моем присутствии. Но практика показывает, что для достижения успеха это вовсе не обязательно. Один из самых приятных моментов в

Охycise! - возможность «бесшовного» вплетения ее в канву своей жизни. Ваши предыдущие неудачи ничего не значат, вы непременно добьетесь своей цели. С Охycise! вам гарантировано 100 % успеха.

И пожалуйста, не теряйте со мной контакт. Мы все еще изучаем и учимся. И мне было бы очень приятно услышать о ваших достижениях, ведь я знаю, через что вам придется пройти, и затем обязательно поздравить вас с заслуженным успехом.

Приняв решение сделать Охycise! неотъемлемой частью своей жизни, вы доставите радость (и какую!) не только себе, но и вашим близким.

- Ваш супруг/супруга будет в восторге от вашего нового внешнего вида.
- Ваши дети будут счастливы, что вы будете проводить с ними гораздо больше времени.
- Ваше начальство несомненно оценит вашу работоспособность.
- Окружающих приятно поразит ваша энергичность и жизнерадостность.

Я жду от вас известий! Люблю получать хорошие новости.

Ваша подруга по здоровью

Джилл Р. Джонсон,

апрель 1997

Часть I

Проблема лишнего веса

Все органы тела, обладающие функциональностью, будучи использованы умеренно и по назначению, сохраняют здоровье, работоспособность и менее подвержены старению. Любое излишество так или иначе нарушает равновесие в функционировании организма, делая органы подверженными болезням, неправильному развитию и быстрому старению.

Гиппократ

Глава 1

17 причин почему у вас нет желаемой фигуры и почему у вас не будет ее никогда... Если бы не Oхycise!

Более 20 лет работы в различных сферах и странах я общалась со многими людьми, чьи достижения на семейном и деловом фронтах, в совершенствовании личностных и душевных качеств внушали мне искреннее восхищение. Однако эти успешные во всех отношениях люди делились со мной несбыточными надеждами на обретение контроля над здоровьем и красотой своего тела.

Вероятно, некоторые описанные здесь истории могут показаться вам знакомыми.

Реальные истории из жизни

«Чтобы не зависеть от капризов погоды, год назад я купила беговую дорожку. Первый месяц я усердно занималась, но видимых изменений не замечала, поэтому постепенно пробежки мне стали неинтересны, а со временем и вовсе перестала заниматься. И каждый раз виню себя за недостаток терпения и настойчивости. И уже давно хочу избавиться от этого тренажера».

«Я испробовала все известные мне схемы питания и эти разрекламированные препараты для сброса веса, но результат никогда не превышал 5-7 килограммов. Думаю, проблема в моей щитовидной железе».

«Я упражняюсь по два часа каждый день: пробегаю несколько километров, занимаюсь на силовых тренажерах, играю в рэкетбол. Но за многие годы такого режима я так и не сумел избавиться от большого живота и солидных жировых складок на талии. А что произойдет, если я перестану заниматься упражнениями?»

«Заботы о маленьких детях, муж-сладкоежка и мое желание сбросить лишний вес - это несовместимые вещи. Мне не с кем оставить дома детей, и времени на приготовление для себя диетических блюд у меня тоже нет».

«У меня замедленный обмен веществ, и как бы я ни ограничивала себя в еде, вес остается прежним. Так что каждый пухлый пончик в конечном итоге все равно "оседает" на бедрах».

«У меня нет времени на скрупулезные подсчеты калорий, тем более - на поездки через весь город в оздоровительный центр. И если люди не принимают меня таким, какой я есть, я считаю - это их проблемы».

«Муж все время упрекает меня в полноте. Как женщина я для него просто не существую. Чувствую, что он испытывает ко мне отвращение. Постоянно предлагает испробовать какую-нибудь новую программу снижения веса, но ни один из уже пройденных курсов мне не помог. Я продолжаю набирать вес. Это безнадежно».

«Усилия по избавлению от лишнего веса отнимают так много времени и сил, что я бы с радостью потратил их на что-нибудь другое. Неужели мне придется всю оставшуюся жизнь потратить на эту бесконечную борьбу?»

Эти проблемы существуют и не поддаются быстрому решению. Прежде чем взять на вооружение идеи этой книги, вы должны осознать, что вы хотите иметь красивое и здоровое тело, прилагая для этого немало усилий, благодаря чему вы будете подготовлены к перемене.

Давно установлено, что попытки похудеть или изменить свою фигуру в подавляющем большинстве заканчиваются неудачами, а зачастую усугубляют проблему. Согласно материалам, опубликованным в американском периодическом издании «Журнал потребителя» («Consumer Report»), участники диетических программ снова набирают прежний вес в течение двух лет.

Эти сведения получены в результате наблюдения за 95000 участников наиболее популярных диетических программ (замена обычных продуктов диетическими

коктейлями, наблюдение личного консультанта, особый подбор продуктов питания). Чаще всего вес не просто становится прежним, но и значительно его превышает.

Длительное избавление от лишнего веса - явление настолько редкое, что такие счастливчики всегда становятся «звездами» телевизионных ток-шоу. Совсем недавно я смотрела очень популярную программу, в которой рассказывалось о двух женщинах, похудевших на 50 килограммов. Я «приклеилась» к экрану, решив узнать секрет их успеха. Первая женщина перенесла операцию по бандажированию желудка. Вторая лишилась аппетита из-за семейной трагедии. К моменту выхода передачи женщины сохранили свой новый вес менее года, что не гарантирует его стабильности. Однако важнее всего то, что в обоих случаях потеря веса могла вызвать серьезные осложнения. «Здоровыми» такие методы похудения называть никак нельзя, что, однако, не помешало знаменитой ведущей этого ток-шоу осыпать «счастливиц» комплиментами.

Охycise! - это не временный успех или жертвенное похудение в ущерб здоровью. Ваши усилия увенчаются настоящим успехом - это не просто джинсы на несколько размеров меньше (хотя сама мысль вдохновляет!), вы сможете достичь и сохранить оптимальный уровень здоровья и жизнестойкости.

Далее в этой главе изложены наиболее распространенные ошибки, которые совершают люди в попытке поху-

деть, что отнимает много драгоценного времени и денег, поэтому постарайтесь как можно внимательней изучить дальнейший материал. Прочитав эту, а затем и следующую главу, вы узнаете чего НЕ нужно делать, и дадите себе обещание, что никогда не повторите перечисленные ошибки. Далее вы ознакомитесь, что НУЖНО делать, это и станет началом вашего пути к здоровью и красоте.

Я распределила 17 распространенных ошибок по 4 категориям. Все ошибки достаточно серьезны, но избежать их вы вполне сможете:

- противоречие законам природы;
- чрезмерная подверженность влиянию СМИ;
- преувеличение сложности проблемы;
- неправильное дыхание.

Помните, вы должны не просто понять суть ошибки и затем провести параллель с когда-то совершенными действиями, но четко уяснить, что данные действия являются ошибочными и не обманываться, что ВАШИ особенные качества помогут вам достичь успеха всем ошибкам вопреки. Этого не будет. Вы должны положить конец этим заблуждениям, от этого зависит ваше здоровье, счастье и красота вашей фигуры.

ПРОТИВОРЕЧИЕ ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Ошибка № 1

Поиски здоровья ведутся в неверном направлении

Прилагая немало усилий, вы пытаетесь сделать свое тело красивым, вы убеждены в необходимости этих перемен. Вашей дисциплинированности и силе воли можно только позавидовать. И все же, процент жировых отложений, несмотря на все ваши усилия, по-прежнему вас не радует. Неудачи обескураживают, но вы уверены, что решение вашей проблемы все же существует.

Вероятнее всего вы избрали неверное направление, где-то вы сбились с пути и оказались в тупике. Потерпев неудачу, вы упрекнули себя и занялись коррекцией самодисциплины, поведения и позитивных установок. К заветной цели это не приблизило, но позитивная установка крепнет с каждой неудачей, хотя в душе вы уже наверняка убедились, что все это не так уж и важно.

Проблема в том, что вы до сих пор не видите выхода из сложившейся ситуации. Желанная цель не достигнута, хотя ни ваше поведение, ни отношение к проблеме в постигшей вас неудаче обвинить никак нельзя. Все дело в неверной схеме. Большинство «схем пути» к потере избыточного веса следует озаглавить «Как на время похудеть, а затем снова вернуть вес, плюс 10 дополнительных килограмм».

Охуcise! задает верное направление. Она на 100 % эффективна и гарантирует стабильный результат. Только изучив и освоив методы, изложенные в данной книге, вы сможете ощутить результаты своих усилий. А ваши положительные установки помогут в преодолении сложных препятствий. Но самым важным является, прежде всего точность «схемы пути».

В данный момент вы принимаете решение. Читая этот абзац, мысленно оцениваете объемы своего тела и состояние здоровья. Только вы один/одна в состоянии это сделать. Я разложу перед вами верную схему пути, но только от вас зависит, как далеко вы по ней пройдете.

На карте Охуcise! ваши цели ДОСТИЖИМЫ: сбросить 50 кг или «эти последние 5 кг», развить привычки, минимизирующие процентное содержание жира до нормального уровня, уменьшить размер одежды по своему желанию, улучшить свой жизненный тонус.

Ошибка № 2

Вы обращаетесь со своим телом, как с каким-то механизмом, забывая что оно - чудесное творение природы.

Еще раз увижу рекламу хитроумного тренажера, таблеток или напитка для избавления от лишнего веса, и, ей-богу, закричу во весь голос!!! За кого вы нас принимаете??? За каких-то машин? Нам что же, для полного счастья не хватает в доме всего этого металлического нагромождения, или, запасы пиллюль, по-вашему, недостаточно захламляют кухню и прилегающие комнаты? Хорошо, давайте посмотримся. Что здесь у нас? Тренажер

для рук, для брюшного пресса, для ягодиц, для бедер, для ходьбы, для бега, гантели, штанга, эспандер, одежда из неопрена...

А теперь заглянем в шкафчики. Как много таблеток, напитков, порошков и каких-то хитрых приспособлений и приборчиков. А что же рядом? Ах, да! Чипсы, печенье, попкорн. А что же холодильнике: продукты с низким содержанием жира, пища для сбалансированного питания... а это что такое? Супертягучее фантазийное мороженое в вафельном рожке с двойным содержанием орехов?

Что происходит? Кого вы пытаетесь обмануть? Какому еще представителю животного мира для здоровья и благополучия требуются механические приспособления и химические препараты? Различие между нами НАСТОЛЬКО велико?

*Совершенно непостижимо, что в век
выдающихся научных открытий
так много людей все еще с трудом осознают
необходимость постоянной заботы о здоровье
собственного тела.*

Мы живем в удивительное время высокотехнологичных машин и продуктов питания, проходящих сложную обработку химическими веществами, и, похоже, совершенно позабыли о своем естественном происхождении и полном подчинении законам природы, которые НЕЛЬЗЯ обойти.

Вспомните, каким послушным было ваше тело в юности? Оно подчинялось всем вашим приказам: прыгать,

бегать, взбираться на деревья, скакать через веревку, плавать. Вы ели, когда чувствовали голод, насытившись, отставляли еду в сторону, вы улыбались своему отражению в зеркале... Какая легкость бытия!

Но годы приносят зависимость от лекарств, никотина, кофеина, жира, шоколада, малоподвижный образ жизни - все это идет вразрез со здоровьем. Однако надежда есть всегда: нужно просто понять и принять законы природы, по которым живет и работает живой организм. И лишь следуя этим законам, вы сумеете добиться подчинения своей воле.

Задача книги, которую вы держите в руках, - направлять ваши действия, чтобы вернуть в конечном итоге утраченный контроль над своим телом и ОСВОБОДИТЬ его от вредных пристрастий, привычек, болезней и, разумеется, лишних килограммов и сантиметров. Приняв *Oxycise!* как образ жизни, вы навсегда избавитесь от необходимости тратить свои деньги на новые тренажеры для похудения или «чудодейственные» лекарства. А в непогоду вас больше никогда не будет терзать чувство вины за отложенную пробежку.

Oxycise! напомним вам, что:

- Живот у сидящего человека НЕ должен лежать на коленях!
- Пешие прогулки НЕ должны проходить под аккомпанемент трущихся друг о друга ног!
- Шнурки на ботинках можно завязывать грациозно, НЕ сотрясая стены своими тягостными вздохами!
- Преодолевать лестничные пролеты можно НЕ задыхаясь!

- Махать на прощание нужно рукой, а НЕ свисающими жировыми складками!
- На пляже принято щеголять в модном купальном костюме, а НЕ в чехле для автомобиля!
- Отражение в зеркале своего обнаженного тела ДОЛЖНО вызывать у вас гордость!
- Примерка новой одежды ДОЛЖНА радовать и поднимать настроение!

Если вам нравятся такие занятия, как ходьба, бег, езда на велосипеде и тому подобное, Охусисе! возьмет на себя заботу о необходимых для этого силах и здоровье. И вместо того чтобы заниматься из чувства вины, вы будете делать это ради удовольствия!

Довольно рабского подчинения тучным формам! Пришло время глобальных метаморфоз; изменения на клеточном уровне - принцип действия Охусисе! Вы научитесь вызывать внутренние силы своего организма, используя его огромные природные ресурсы.

Жить в согласии с природой - наша первая задача.

Зенон из Китиона, «Диоген Лаэртский»

Ошибка № 3

Вы полагаете, что организм перестал реагировать на ваши заботы о здоровье и красоте и нет смысла продолжать борьбу.

В основе бихевиоральной (поведенческой) медицины лежит так называемое правило невмешательства, согласно которому живой организм всегда знает, что делать, и в состоянии сам найти в любых обстоятельствах единственно правильное решение. Следовательно, ваш лишний вес можно расценивать как попытку организма приспособиться к условиям жизни, которые вы сами и создаете.

Но вы ошибаетесь, думая, что организм прекратил борьбу за здоровье. И лишние жировые отложения - лучшее тому доказательство. Просто ваш организм считает, что эти запасы вам необходимы. Вы, разумеется, спросите: «Как же мне заставить организм понять, что накопление лишних жировых клеток мне совсем не нужно?»

Вполне возможно, что вы когда-то совершили ошибку №1, а именно: выбрали неверную «дорожную карту» на пути к здоровью. И теперь получаете ответную реакцию организма. К примеру, время от времени вы практикуете лечебное голодание (известное как диета), в результате чего ваш организм предпринимает необходимые меры к спасению: замедляет обмен веществ и запасается дополнительными жировыми клетками. Такая забота заслуживает скорее благодарности, чем порицания.

Сделав Oхуcise! частью своей жизни, вы ощутите необыкновенные перемены, которые будут происходить в вашем организме. Наряду со значительным улучшением самочувствия произойдут и видимые изменения, которые раньше казались неосуществимыми. Шаг за шагом избавляясь от лишнего веса, вы постепенно будете увеличивать контроль над своим организмом.

Ошибка № 4

Пища и малоподвижный образ жизни расцениваются нами как награда.

Решив заняться дрессировкой своей собаки, вы, сперва запасетесь изрядным количеством печенья, косточек и прочих собачьих лакомств. Эти угощения будут служить наградой за послушание. Вы никогда не замечали, что это «правило угощения» присуще также и людям:

- «Ты была сегодня очень хорошей девочкой, у мамочки есть для тебя конфетка».
- «Если скушаешь все, что у тебя на тарелке, получишь десерт».
- «Уберешь в своей комнате - сможешь сам выбрать шоколадку».
- «Наша бейсбольная команда одержала сегодня победу, надо угостить всех мороженым».
- «Эта коробочка шоколадных конфет - моя благодарность за вашу помощь».
- «В этом квартале мы лидируем по уровню производства, поэтому начальство устраивает праздничный обед».
- «Мы сегодня поработали на славу, давай зайдем в кондитерский отдел и съедем что-нибудь вкусненькое».

Мне понятна идея поощрения за хорошо выполненную работу, но, может быть, людям следует все же дарить

друг другу более полезные вещи? Тем более, что вредная для здоровья еда вряд ли может быть настоящей наградой.

В продолжение темы «наград» надо признать, что мало-подвижный образ жизни также считается в нашем обществе одной из форм поощрения. В конце напряженной рабочей недели в офисе за компьютером вы наверняка мечтаете побаловать себя на выходных просмотром телевизионных программ. В нашу эпоху благополучия и процветания любая «физическая» работа считается классом ниже любой «интеллектуальной», поэтому мы и привыкли рассматривать отсутствие физических нагрудок как форму поощрения.

Остановитесь!

Пора сместить акценты! Подлинная ценность награды должна быть заключена прежде всего в ее полезных свойствах. Совсем неплохо время от времени вздремнуть или полакомиться мороженым, но не стоит превращать это в привычку или как в некую награду за труды. Подумайте и вы обязательно найдете замену. И даже если вы не желаете забывать об «аппетитной» теме, что вы скажете о густом фруктовом коктейле или о чем-нибудь подобном? Вот для начала примерный список:

- приятное времяпрепровождение с детьми или мужем/женой;
- вечер с друзьями;
- покупка новой одежды;

- турпоход на горных велосипедах (в горах, разумеется);
- партия в гольф, лыжная прогулка;
- букет цветов;
- косметические процедуры в салоне;
- сеанс массажа;
- расслабляющая ванна.

Почему бы не выбрать то, что побуждает к действию или восстанавливает утраченные силы. Попробуйте заменить традиционные леденцы нежными родительскими объятиями, яркими наклейками, денежным вознаграждением, новой одеждой, удлинением списка свобод и привилегий, дополнительными прогулками с родителями.

Никто не оспаривает, что усталое тело нуждается в отдыхе. Но если это эмоциональная или умственная усталость, наилучшим способом восстановления сил может стать пешая или велосипедная прогулка, партия в теннис или Охусисе! Насыщение организма кислородом заставит ваш обмен веществ работать в полном объеме. Получая таким образом энергетическую подпитку, вы одновременно лишаете организм необходимости запасать ненужные жировые клетки.

Ошибка № 5

Восприятие мира «зашорено» менталитетом дефицита.

Как вы скажете о стакане воды: он наполовину полон или наполовину пуст?

Восприятие большинства людей можно назвать психологическим термином «менталитет дефицита». Они живут с неотступным ощущением нехватки, недостаточности. Будто «пирог» не только очень мал, но еще и один на всех. Поэтому нельзя упустить все это суперсладкое и супержирное, иначе просто вам не достанется.

Боясь почувствовать себя обделенными, они находятся в постоянной погоне за «своей долей», за своим «куском пирога».

В противоположность менталитету дефицита люди с менталитетом изобилия смотрят на жизнь как на неиссякаемый источник возможностей для роста. Их дерзкая напористость открывает перед ними новые возможности, а смелое воображение вовремя наводит вас на нужные творческие решения.

Вот несколько примеров.

Менталитет дефицита

- «У меня нет времени заниматься фигурой».
- «Если я буду тратить по 15 минут в день на физические упражнения, мне придется отказаться от вечерних занятий».
- «Если я не пообещаю детям сладкое в конце обеда, они ни за что не прикоснутся к еде».
- «Я каждый день вижу столько вкусных вещей... и просто не могу пройти мимо».

Что-нибудь показалось вам знакомым? Все эти «мелочи жизни» кажутся настолько незначительными, что на распознавание их разрушительной силы порой уходят долгие годы. А теперь сравните менталитет дефицита и

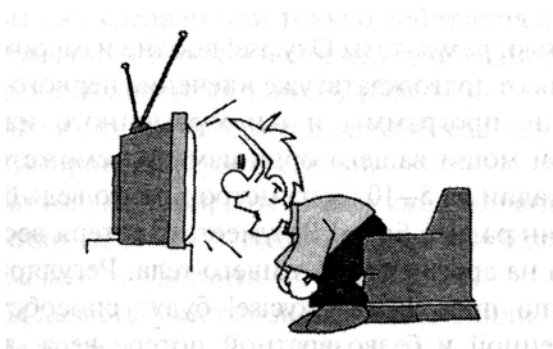
менталитет изобилия.

Менталитет изобилия

- «Всего несколько минут, затрачиваемых ежедневно на поддержание хорошей формы, дарят мне новый энергетический заряд и, соответственно, экономию времени».
- «Преимущества такого образа жизни не очевидны лишь для глупца».
- «Хочу, чтобы все, кого я люблю, всегда были в добром здравии».
- «Мое желание кардинальных перемен еще более подкрепляется горячей поддержкой со стороны семьи и друзей».

Одним из важнейших факторов вашего будущего успеха в изучении и освоении Oхусise! является вышеупомянутый менталитет изобилия. Ведь здоровый образ жизни избавит вас только от болезней, апатичности и лишнего веса, но позитивное восприятие мира несравнимо больше обогатит вашу жизнь, позволяя увидеть новые возможности, скрытые ранее «шорами» менталитета дефицита.

ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ СМИ



Ошибка № 6

Вы надеетесь на «чудодейственное лекарство мгновенного действия».

Более полувека назад мой прадед отправился в штат Колорадо на поиски богатства. Очень быстро он понял, что не все то золото, что блестит. Подобно тому, как мой прадед искал быстрое решение своих финансовых проблем, вы, вероятно, также пытались найти «чудодейственное лекарство мгновенного действия» для решения проблемы лишнего веса. И я скорее всего не ошибусь, если выскажу предположение, что полученные вами скромные результаты, как и у прадеда, несопоставимы со значительными потерями времени и денег.

Броская реклама многочисленных средств для быстрого избавления от лишнего веса «сияет» слишком ярко, и за ее обманчивым блеском часто трудно распознать некачественность товара. Но дорога в обход естественных процессов организма вряд ли «быстро приведет к строй-

ной фигуре». Получить «кое-что за бесценок» - неразрешимая задача ни в прошлом, ни в будущем.

К счастью, результаты Oхусise! вполне измеримы и не заставляют долго ждать: уже в течение первого месяца освоения программы и одновременного изучения скрытой мощи вашего организма вы сможете похудеть в талии на 5-10 сантиметров. А это ведь больше, чем один размер брюк! Разумеется, потеря веса отразится и на других частях вашего тела. Регулярные занятия по программе Oхусise! будут способствовать постепенной и безвозвратной потере веса, а также значительному уменьшению процентного содержания жира в организме на пять и более процентов ежемесячно!

Ошибка № 7

Ваше сознание «запрограммировано» на так называемое «лечебное голодание».

К какой из данных категорий вы относитесь?

- Вы уверены, что можете похудеть, лишь снизив количество потребляемых калорий.
- Вы проверяете на себе каждую новую диету.
- Вы сбросили вес с помощью диеты, но затем снова его набрали.
- Вы употребляете лекарства, подавляющие аппетит.
- Вы пьете жидкие лекарства для сброса веса или соблюдаете жидкую протеиновую диету.
- Вы употребляете таблетки для похудения.
- Чтобы сбросить вес, вы прибегаете к помощи диу-

ретиков (мочегонных средств).

- Вы уже сделали или только собираетесь сделать лапароскопическое бандажирование желудка.
- Вы уже сделали или только собираетесь пройти через операцию по наложению обходного желудочного анастомоза по Ру (ОЖАР).
- Вы уже сделали или только собираетесь сделать шинирование зубных рядов.
- Вы только собираетесь или уже прибегли к помощи лечебного голодания под наблюдением врача-консультанта.
- Вы делаете очистительные клизмы или вызываете рвоту.

Постоянные диетические схемы в итоге либо делают вас толще и толще, либо пагубно отражаются на вашем здоровье.

Довольно! Пора остановиться!

Модные диетические планы завладели воображением пухлой части человечества еще в 1960-х годах и до настоящего момента не утратили своей популярности. Более того, за прошедшие годы этот способ избавления от лишнего веса стал еще популярнее. Но для меня поток рекламы супрессантов (препаратов для подавления аппетита), диетических планов и прочих форм продуктового ограничения - не более чем источник крайнего раздражения. Аппетит - это естественное чувство. Не чувствуя голода, мы не сможем вовремя подкрепить свои силы. Хирургическое изменение пищеварительной системы -

это не только опасная операция, результаты такого вмешательства в правильное функционирование вашего организма могут иметь самые печальные последствия. И любой из вышеперечисленных препаратов таким же образом нарушает естественную работу живого организма. Всякая попытка изменить заложенные в организм системы и реакции приводит к нарушению нормального ритма работы и вызывает в конечном итоге расстройство всей системы обмена веществ.

Прислушайтесь к своему телу. Закройте глаза, сделайте глубокий вздох, расслабьтесь. Мысленно представьте себе работу всех чудесных систем вашего организма... весь поток живительной энергии, проносющийся по вашим венам и каждой вашей клеточке. А теперь представьте, как 75 миллиардов этих клеток начинают задыхаться и агонизировать, потому что вы морите их голодом. Зрелище не из приятных. Заканчиваем просмотр!

Любая форма пищевого ограничения, будь то голодание, либо хирургическое вмешательство, на первом этапе приносит желаемое избавление от лишнего веса, но со временем сброшенные килограммы обязательно возвращаются и еще более округляют вашу фигуру. Это происходит благодаря механизму поддержания константы веса, заложенному в каждом организме. Периодическое голодание, в сущности, - самый эффективный из известных методов прибавления в весе.

Пожалуйста, уясните этот закон природы - **голодание приводит к ожирению.**

Одна из новообращенных - Джули Гадмандсен, Вернал, штат Юта, недавно рассказала мне свою историю.

«Много моих друзей сбросили вес благодаря приему супрессантов (препаратов для подавления аппетита). Они уверяли, что худеют без лишних усилий просто потому, что не чувствуют голода. И килограммы улетучиваются сами собой.

Я тогда подумала, что решение проблемы найдено и отправилась к доктору за рецептом. И к тому моменту, когда мне в руки попала ваша книга, я уже принимала эти таблетки. Я сразу же открыла тот раздел книги, где описывается механизм поддержания константы веса и узнала, что диета и таблетки, по существу, могут сыграть с организмом злую шутку. По окончании диеты или приема супрессантов первоначальный вес всегда возвращается, плюс добавочные килограммы.

Я снова пришла к доктору и он подтвердил, что в 99 % случаев окончание приема этих таблеток сопровождается быстрым набором прежнего и нового веса. Я не желала такого результата, поэтому сразу же избавилась от этих таблеток».

Такие истории меня возмущают. Как доктора могут сознательно выписывать таблетки, зная о том, что они вызывают ожирение и разрушительно действуют на здоровье их пациентов??? Это преступление!

Однако новые знания о вреде голодания вовсе не снимают с вас обязанности по тщательному отбору «топлива» для организма. Совсем наоборот! Очищение организма на клеточном уровне, ставшее возможным благодаря Oхucise!, не означает, что вы можете продолжать засорять его пищей с высоким содержанием жира и опасных химикатов. Для этого придется, конечно, затратить не один час в продуктовом отделе магазина, но если

вы все еще желаете раз и навсегда решить для себя проблему лишнего веса, пища должна стать нашим союзником.

Ошибка № 8

На каком-то этапе вы осознали, что энергичные телодвижения, сопровождаемые обильным потоотделением - лучший способ избавиться от лишнего веса.

Долгие годы медицина вместе с индустрией фитнеса (поддержания хорошей физической формы) пропагандировали аэробику, чье предназначение по определению - способствовать повышению кислородной емкости организма, а вместе с тем улучшать работу всех его систем и сжигать лишние жировые отложения. С течением времени мы привыкли к мысли, что бег, прыжки, танцы и, конечно же, потоотделение - единственно верный способ обогатить наш организм кислородом.

Я хотела бы открыть вам совершенно новый, потрясающе эффективный способ увеличить поступление кислорода, ускорить обмен веществ и сбросить избыточный вес. Повторяйте за мной:

Вдох.

Выдох.

Теперь интенсивнее:

Вдохните полной грудью.

Сделайте полный выдох.

Коленки не разбили? Мышцу не потянули? Спину не повредили? Может, вспотели? Разумеется, нет!

Вы только что сделали важное открытие!

Сжигание жира и насыщение кровеносной системы организма кислородом вовсе не означает, что объемы вашего тела не уменьшаются. По сути, жертвовать ничем не надо. Оставьте в кошельке 80 долларов на кроссовки, 1000 - на санаторно-курортное лечение или 200 - на спортивную экипировку. Не стоит раскошелиться на оплату услуг приходящей няни, присматривающей за вашими детьми пока вы, самоотверженно сражаясь с непогодой, через весь город добираетесь к оздоровительному центру, а достигнув цели, буквально глохнете от чрезмерно громкой музыки и слепнете от резкого освещения; затем после освежающего душа снова приводите в порядок прическу и обновляете макияж.

Вы уже мысленно «подали заявку на участие» в оздоровительной программе Oхycise! Поэтому «энергичные телодвижения, сопровождаемые обильным потоотделением», будет благоразумней заменить программой дыхательных упражнений Oхycise!

Ошибка № 9

Вы стремитесь соответствовать навязанному средствами массовой информации образу здорового и красивого человека.

Эта проблема получила наибольшее распространение среди женщин и молоденьких девушек. Навязываемый нашим обществом стандарт женской красоты, по сути дела, - образ слегка изможденной голоданием особы.

За свою 25-летнюю режиссерскую карьеру Джоэлю Шумахеру приходилось работать с Деми Мур, Джулией Роберте и Сандрой Баллок. Но, по собственному его признанию, никто из знакомых красавиц не считал себя достаточно красивой или стройной. В наши дни актерская карьера Софи Лорен или Мэрилин Монро не смогла бы состояться: их заставили бы соблюдать диету или отправили бы заниматься в тренажерный зал. Он также упомянул, что у дочерей его друзей уже в подростковом возрасте имеются различные нарушения, связанные с приемом пищи. Одна из них недавно заявила, что состоит в «клике булимии» в средней школе в штате Нью-Джерси. «Даже не представляю, что будет дальше с этим поколением женщин, - сказал режиссер, - эта одержимость голоданием граничит с безумием».

С каждым годом составляющие идеальной или даже обычной красоты становятся все более недостижимыми. Начиная с конкурса красоты 1979 года, претендентки название «Мисс Америка» выступают в таком истощенном состоянии, что не добивают до идеального соотношения рост-вес процентов 15 (с медицинской точки именно такой процент является возможным симптомом нервно-психической анорексии). За последние 30 лет роскошный 50-й размер Мэрилин Монро уступил на экране место 40-му размеру современных кинозвезд. По статистике, физические данные средней американки: 65 кг при росте 163 см, тогда как средний вес современной манекенщицы составляет 50 кг при росте 175 см. Исходя из этого становится понятным повсеместное недовольство объемами своего тела.

Пожалуйста, поймите раз и навсегда: чтобы ваша фигура соответствовала требованиям обложек глянцевого журналов, вам придется приложить немало усилий. Во многих, если не в большинстве случаев, это достижимо только за счет здоровья. Расстройство пищеварения, употребление стероидов, а также злоупотребление алкоголем и наркотиками - все это неприглядная «оборотная сторона» индустрии развлечений.

ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ СЛОЖНОСТИ ПРОБЛЕМЫ



Ошибка № 10

У вас не хватает времени для занятий физическими упражнениями.

Вы в этом не одиноки. В мире очень мало счастливи-
ков, располагающих парой лишних часов на поездку в
оздоровительный клуб, на двухкилометровую пробежку,
на занятия в группе аэробики и тренажерном зале, на
последующий душ, очередное переодевание, приведение
в порядок прически и макияжа и, наконец, на дорогу до-
мой или на работу. И еще хотелось бы, хоть изредка, ви-
деть кого-нибудь из своей семьи; и даже, может быть,
сделать что-нибудь по дому.

Но ситуация такова, что даже многочасовые занятия в тренажерном зале дают очень слабую надежду полюбоваться на видимые изменения своей фигуры. По правде говоря, меня всегда обескураживало большое количество времени, затраченное на приобретение хорошей фигуры с помощью обычных физических упражнений.

Но вам очень повезло! Время больше никогда не станет препятствием на пути достижения безупречной фигуры, потому что с Oхусise! вам нужно всего

15 минут в день!

Здоровье и видимые изменения в фигуре «стоимостью» 15 минут в день по программе Oхусise! И для начала отсчета этих 15-ти минут вам не придется куда-то ехать. Более того, эту четверть часа можно разбить на удобные для вас промежутки времени и заниматься понемногу в течение всего дня.

Все, что вам необходимо для достижения желанной цели - небольшое количество времени и правильный подбор упражнений. Программа Oхусise! - это правильный подбор упражнений.

Ошибка № 11

Вам не хочется вдаваться в подробности результатов научных изысканий о функционировании человеческого организма.

Научно-популярные материалы на тему «Зачем и почему функционирует наше тело» наводят на вас тоску. Вы уже давно готовы приступить к делу. Отлично, первую часть книги можно пропустить и сразу же приступить к заня-

тиям, изложенным в главе 6, или просмотреть видеокассету и забыть о нудном чтении.

Однажды сделав выбор в пользу Охусисе!, вы навсегда забудете о существовании литературы, обсуждающей проблему лишнего веса.

Ошибка № 12

Вы не желаете менять свои привычки.

Это всегда трудно и неприятно. Кроме того, ваш организм все еще функционирует, так зачем же что-то менять?

Скорее всего вы уже когда-то пытались изменить привычки, чтобы добиться хорошей фигуры. Вы честно выполняли «предписания», но результата не достигли. Ваше отрицание перемен вполне объяснимо - вы никогда не достигали в этом успеха.

Что же, очень скоро все может перемениться к лучшему. Я не собираюсь вас обманывать сладкими обещаниями, что Охусисе! не потребует от вас усилий и смены привычного образа жизни. Перемена направления всегда требует сил. Но, к счастью, на этот раз награда за труды будет так высока, что вы едва ли ощутите усталость.

Вспомните, что именно сила тяжести скрепляет воедино наш мир, заставляет планеты не сходить с орбит и охраняет вселенную от хаотического беспорядка. Это серьезно, и если силу тяжести ваших привычек использовать разумно, то можно на протяжении всей жизни сохранить здоровье и красоту своего тела. Преодолев силу тяжести вредных и опасных привычек, вы с изумлением увидите,

что ваша свобода обрела новое измерение. Ну а о периоде вынужденного дискомфорта вы скоро забудете и будете помнить о долговременных достижениях.

Вы очень скоро выйдете на орбиту Охусисе! и вам понадобится мужество, чтобы отказаться от ненужного балласта.

Приготовьтесь к старту!

ОШИБКИ НЕПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Если у вас когда-либо была астма или другие проблемы с дыханием, вы наверняка представляете, что значит испытывать физическую потребность в кислороде. Если вы когда-либо переживали несчастные случаи на воде или сильный прибой, внезапно сбив с ног, рывком утягивал под воду, вам известно безумное отчаяние, вызываемое отсутствием кислорода.

Знаете ли вы, что кислород жизненно необходим каждой из 75 миллиардов клеток вашего организма? В нем остро нуждаются клетки крови, мозга, мускулов... абсолютно всего тела!

Без доступа кислорода человек умирает!

Очень быстро.

Подобно тому, как вы страдаете без кислорода, находясь под водой слишком долго, или пытаясь избавиться от застрявшего в горле предмета, все клетки вашего организма также испытывают приступы удушья, если вы лишаете их этого важнейшего питательного элемента.

Насколько мне известно, большинство людей с проблемой лишнего веса и другими болезнями страдают от кислородной недостаточности. А теперь прочтите приводимое далее описание самых распространенных ошибок, связанных с неправильным дыханием, и одновременно займитесь самоанализом.

Ошибка № 13

Поверхностное дыхание.

При так называемом грудном дыхании на вдохе происходит расширение грудной клетки. Несмотря на то что такой способ дыхания может казаться эффективнее, чем диафрагмальный («дыхание животом»), он все же недостаточен, поскольку обеспечивает для легких всего лишь минимальную циркуляцию воздуха. По сути, такое количество воздуха необходимо лишь для выживания, а не для успешного развития.

В погоне за Модой некоторые безответственно обрекают себя на обедненное кислородом грудное дыхание: тесные брюки, юбки, чересчур затянутые ремешки. Плюс ко всему, рабочий день приходится проводить сидя за столом. Возможно, некоторые из вас наказаны за легкомыслие - расстройства панического типа, астма и другие респираторные проблемы.

Какова бы ни была причина, следствием поверхностного дыхания неизбежно является недостаточное насыщение легких воздухом. А это в свою очередь приводит к пониженному содержанию кислорода в крови и к негативному воздействию на обмен веществ. Ваше тело в таком случае переходит на анаэробный (обедненный кислородом) режим функционирования, «открывая ворота» для несметных бед, в числе которых кожные и сердечные болезни, рак и ОЖИРЕНИЕ. Позвольте мне в очередной раз вам напомнить:

*Каждой клетке, ткани и органу вашего тела
для правильного функционирования
кислород жизненно необходим.*

Пора уже прекратить поиски волшебного снадобья, способного решить проблему лишнего веса. Это чудодейственное вещество - вокруг нас, в большом количестве и совершенно бесплатно. Надо лишь верно его применить.

Ошибка № 14

Мы живем в «кнопочном» обществе.

А теперь небольшой экскурс в прошлое. Выживание наших предков находилось в прямой зависимости от движения. От восхода до заката человек деятельно спасался от смерти. Он охотился, пахал землю, заботился о домашних животных, искал воду, приносил ее домой, стирал вручную, выбивал ковры, строил дом, собирал бревна, тянул, толкал, поднимал и т. д.

Автоматизация современного общества привела к тому, что безбедное существование для человека совершенно не зависит от физического движения. В наши дни многие работают, не выходя из собственной квартиры, и тогда дальность перемещения ограничивается размерами жилых комнат, а подъем тяжестей - весом телефонной трубки. Для остальной «бесстрашной» части человечества, все еще рискующей взглянуть в лицо безжалостному миру, бытие выдвигает следующие требования:

- пройти к гаражу за машиной;
- открыть дверь гаража;
- ввести код на автомобильной мойке;
- сделать заказ в придорожной закусочной;
- ввести код на клавиатуре банкомата;

- предъявить пропуск на парковке;
- пройти через автоматические двери;
- нажать кнопку лифта;
- подойти к рабочему столу;
- сесть за компьютер и...

Картина предельно ясна!

С каждым днем количество специальностей, требующих физических усилий, уменьшается. Я вовсе не против кнопок и автоматов. Мне также приятна идея комфортного существования без ежедневных забот в виде сборов и приготовления обеда на костре. И все же, НАШЕ ДЫХАНИЕ СТАЛО ПОВЕРХНОСТНЫМ. Степень нашей каждодневной физической активности не предполагает глубокого дыхания и, соответственно, не способна обеспечить клетки организма оптимальным количеством кислорода. Результатом становится не только ожирение, но и разнообразные дисфункции организма.

Современные удобства - это замечательно, но мы также не должны забывать и о глубоком дыхании. Обучая новичков технике Охусисе!, я всегда получаю восторженные отклики от людей, чьи мгновенные и значительные изменения в организме вызваны простой до банальности вещью - улучшением процесса дыхания. Еще раз убеждаюсь, что самое лучшее нам достается бесплатно!

Ошибка № 15

Стресс буквально вышибает из нас дух.

Несмотря на обилие в нашей жизни приспособлений,

значительно облегчающих трудовые будни, общество пришло к такому высокому уровню производства, при котором все удовольствие от их использования перекрывается невероятно возросшими требованиями и ожиданиями. Стрессовые ситуации давно уже перестали быть медицинской редкостью. Стресс, нервное возбуждение, страх, психологическое давление - это еще не полный перечень факторов, сопутствующих неправильному дыханию.

Как наш организм реагирует на волнение? В первую очередь изменяется дыхательный ритм. Приходилось ли вам когда-нибудь задыхаться под гнетом стрессовой ситуации? Словно железные тиски сдавливают грудь и вы беспомощно хватаете ртом воздух. Или же наоборот, стресс сопровождается учащенным дыханием?

На что вы обрекаете свой организм, ограничиваясь короткими, поверхностными вдохами?

Мозг, сердце, пищеварительная и все остальные системы начинают испытывать сильнейший недостаток важнейших питательных веществ. Во время стресса в организме человека вырабатывается предельно допустимая концентрация триглицеридов, ослабляющая активность эритроцитов (красных кровяных клеток), в результате чего они блокируют капиллярные сосуды, затрудняя доставку кислорода во все системы организма.

Помимо общей заторможенности всех жизненно важных процессов, мышечной вялости и сопутствующих болезней кислородное голодание способствует нарушению обмена веществ, самым распространенным последстви-

ем чего становится стремительный набор лишнего веса: недостаток кислорода замедляет функции самоочищения и усвоения важных питательных веществ.

Недавно я сама стала жертвой подобной проблемы. Подумать только! К тому времени я уже несколько лет занималась по системе Охусисе! и не могла пожаловаться на плохое самочувствие и фигуру! Моей семье в тот период довелось пережить тяжелейшую трагедию, и мой организм отреагировал дыхательными проблемами. Непосильное бремя душевных страданий не позволяло мне вдохнуть полной грудью, не отпуская ни днем, ни ночью. Бессонными ночами я боролась с волнениями, заставляя свое тело расслабиться и насытиться живительным кислородом. За год таких треволнений я прибавила в весе почти 10 килограмм и вынуждена была сменить одежду на 2 размера больше. Это было ужасно. Ведь до семейной трагедии я была абсолютно уверена, что лишь мне одной подвластны все изменения в моем теле. Но, как показал печальный опыт, мне все еще есть чему поучиться у природы.

Со временем боль утихла и я вдруг осознала, что происходит с моим телом. Мне оставалось только в очередной раз задействовать уже знакомые мне принципы работы Охусисе! Шесть месяцев спустя я избавилась от ненужной обузы в 10 килограммов и вернула себе прежний размер одежды. Более того, я как будто родилась заново «из пепла» своих страданий, обретя совершенно новый запас прочности и жизненных сил. Моим единственным сожалением стало лишь то, что я пренебрегла имеющимся у меня знанием в самый нужный для его использования момент.

Хочу сразу оговориться: я не пытаюсь на страницах этой книги предлагать вам схему эмоционального поведения в стрессовых ситуациях. Тем не менее, я могу гарантировать, что правильное дыхание вместе с программой упражнений Oхусise! сможет обеспечить вам то состояние телесного здоровья, которое окажется для вас необходимым в тяжелые времена. Фактически внутренние резервы вашего организма в это время будут прочны как никогда прежде, предоставляя в ваше распоряжение силы, достаточные для противодействия внешнему давлению.

Ошибка № 16

Вы употребляете в пищу обедненные кислородом продукты.

Бешеный темп современной жизни давно уже ввел в обиход полуфабрикаты, продукты быстрого приготовления, еду в экспресс-закусочных, которые мы получаем в обмен на здоровье, наше здоровье. Кислород необходимо не только вдыхать, не стоит также пренебрегать таким ценным его источником, как свежие продукты.

Домашняя кухня, как и обед в ХОРОШЕМ ресторане, о котором вы мечтаете в конце рабочего дня, предлагает нам все те же обедненные кислородом продукты питания по той простой причине, что в процессе приготовления они прошли термическую обработку. Это означает, что в них больше нет кислорода и энзимов, ответственных за переработку и усвоение питательных веществ в организме. Правило вытеснения кислорода из приготовленных продуктов распространяется также на овощи,

фрукты, семена и орехи. Хуже того, гидрогенизированные (насыщенные водородом для увеличения срока хранения) и прошедшие термообработку продукты питания не только лишены кислорода, они содержат немалое количество дебриса (не поддающиеся переработке частицы пищи), создающего дополнительные препятствия для кровеносной системы, и без того ослабленной чрезмерными нагрузками. Перемещение этого пищевого мусора отнимает у системы кровообращения слишком много времени и сил, результатом чего становится дефицит кислорода в организме.

Возможно, что после сытного обеда вы часто встаете из-за стола с чувством неудовлетворенности, попытка избавиться от которого заставляет вас искать спасение в дополнительном приеме жирной, обработанной консервантами, искусственными красителями и усилителями вкуса пищи. И хотя желудок к тому времени заполнен, насыщение не приходит. На самом деле истинной причиной этого мнимого голода становится недостаток питательных веществ, в том числе и кислорода. Чрезмерное потребление обедненной кислородом и питательными веществами, вареной и жареной пищи - это медленная и мучительная смерть.

Ошибка № 17

Вы не знали о программе Oxyrise!

Фактически, это краеугольный камень всех ваших ошибок! До настоящего момента вы могли сослаться на отсутствие информации - неверную «дорожную карту». Но с тех пор, как вы открыли эту книгу, упомянутая причи-

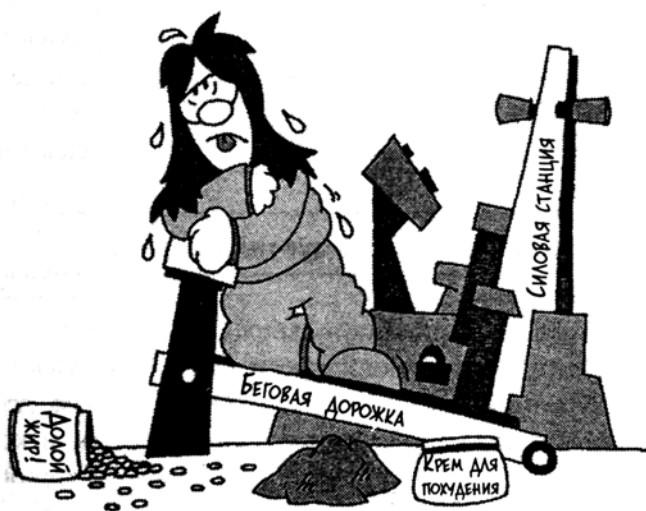
на перестала быть уважительной - эта карта непременно приведет вас к намеченной цели, но «дорогу осилит идущий». Запомните: пренебрежение имеющимся знанием ни в коей мере не лучше обычного невежества.

Принципы работы Oхycise! не вступают в противоречие с законами природы и гарантируют стабильный результат. В ваших руках - дорожная карта сокровищницы здоровья. Ею может воспользоваться любой желающий. Oхycise! - это НЕ ограниченная временными рамками программа, это стиль вашей жизни.

Уверена, что вам понравится!

Глава 2

36 причин почему не стоит тратить время на все остальные программы, продукты и методы избавления от лишнего веса



Для того чтобы обрести стройную фигуру, вы испробовали все диетические схемы, все таблетки и напитки для похудения, все тренажеры, но безрезультатно. И вы мысленно записали себя в ряды неудачников. Увидев рекламу нового «волшебного» средства на экране теле-

визора или в журнале, услышав о нем от своего доктора, вы считаете залогом успеха прежде всего самодисциплину? И начинаете винить себя за отсутствие силы воли?

Остановитесь! Довольно самобичевания! У вас ЕСТЬ сила воли, вам НЕ занимать решимости и с положительными установками уже давно все в полном порядке. Вам не доставало лишь верной «дорожной карты».

Но прежде чем начать детальную «прорисовку» моей «дорожной карты», я просто обязана остановиться на недостатках и ограничениях всех популярных программ, товаров и методов, предлагаемых на современном рынке. Далеко не все они представляют реальную угрозу вашему здоровью, однако все они предлагают лишь временное решение проблемы лишнего веса.

Акцент на продуктах питания

Программы, товары и методы с акцентом на продуктах питания: все разновидности продуктов для «сбалансированного питания», Jenny Craig, Slimfast, Acut-rim, Medifast, Optifast, диетические таблетки и коктейли, препараты для подавления аппетита и «ускорения метаболизма», программы лечебного голодания, лапароскопическое бандажирование желудка, операция по наложению обходного желудочного анастомоза, шинирование зубных рядов, диуретики (мочегонные средства), очистительные клизмы и т. д.

1. Все они основаны на ошибочной теории, что главной причиной лишнего веса является переедание.

2. В основе многих из них лежит идея постоянного контроля за весом и количеством потребляемой пищи с сопутствующим ощущением «диеты» и «здорового ограничения».
3. Многие предлагают вам «специальные продукты» и химические препараты, вместо того чтобы обратить внимание на свежие, натуральные и доступные продукты питания.
4. Их продолжительное использование и употребление небезопасно для вашего здоровья.
5. Физическая активность рассматривается как ненужная или необязательная.
6. Резкое и значительное замедление обмена веществ обычно становится причиной спада физической активности и других проблем со здоровьем.
7. Диета - один из самых эффективных способов НАБРАТЬ вес.
8. Предлагается краткосрочное решение проблемы, долгосрочных программ вида «Здоровье и стройность как образ жизни» не существует.
9. Вы должны захламлять свой организм сверхдозами химических препаратов.
10. К продуктам питания прилагается психологическая терапия.
11. Увеличение потребления кислорода и его содержания в крови не предполагается.
12. Их стоимость обычно очень велика.
13. Их продолжительное использование и употребление

зачастую ведет к серьезным осложнениям и даже к смерти.

Акцент на психологической терапии

Программы, товары и методы с акцентом на психологической терапии: гипноз, мотивационные записи на различных носителях информации, мотивационные беседы, книги и т. д.

14. Концентрация внимания на предположительных недостатках силы воли и решимости, неверная «дорожная карта» во внимание не берется.

15. Они руководствуются ошибочным представлением, что у людей с избыточным весом неразвиты сила воли и самодисциплина.

Акцент на силовых тренажерах

Программы, товары и методы с акцентом на силовых тренажерах: беговые дорожки, гребные, ступенчатые, горнолыжные тренажеры, Ab Cruncher, Ab Roller, тренажеры для бедер, ягодич, живота, эспандеры, гири, штанги и т. д.

Безопасные физические нагрузки не навредят здоровью, но и эффективным способом борьбы с лишним весом тоже не станут.

16. Большинство из них очень дороги.

17. Они загромождают вашу гостиную или спальню.

18. Они не добавляют вашему организму питательных веществ.

19. Получение видимых результатов потребует от вас значительных затрат времени.

20. Ни один из них не способен организовать одновременную работу всех систем организма.
21. Неудобство их транспортировки заставляет сделать выбор: купить их либо постоянно посещать тренажерный зал.
22. В путешествиях, а также в ненастную погоду желание и возможность заниматься резко снижаются.
23. Занятия на тренажерах предполагают ограничения по возрасту и уровню физической подготовки.
24. Занятия на домашнем тренажере доступны одновременно лишь одному члену семьи, вызывая необходимость составления расписания.
25. Видимые результаты достижимы только при больших затратах времени, чего большинство из нас не может себе позволить.

Акцент на традиционных упражнениях

Программы, товары и методы с акцентом на «традиционных» упражнениях: занятия аэробикой, оздоровительный бег, ходьба, ритмическая гимнастика, плавание, водная аэробика, езда на велосипеде и т. д.

26. Они не добавляют вашему организму питательных веществ.
27. Физически неразвитые и полные люди редко принимают в этом участие.
28. Занятия проходят вне дома или офиса, что порождает дополнительный список проблем: погода, присмотр за детьми, расходы на занятия в спортивном центре, расписание, переодевание и душ два-три раза в день и т. д.
29. Они сопряжены с травматизмом коленей, спины, голеней, стопы и т. д., лечение которых возможно лишь частично. Одна из участниц моей программы недавно

рассказала мне, как на занятиях аэробикой ее чересчур энергичный тренер вынудил так резко и высоко поднять ногу, что в результате она приземлилась на копчик с переломами позвонков.

30. Сильное потоотделение во время физических упражнений исключает возможность занятий в перерывах.

31. Развитие гибкости рассматривается как ненужное или необязательное.

32. Необходимы специальная обувь и одежда.

33. Видимые результаты достижимы только при больших затратах времени.

34. Упражнения рассчитаны на небольшую группу мышц, мышцы живота при этом практически не задействованы.

35. Становясь центральным событием, занятия диктуют график всей остальной жизни.

36. Затраты времени несопоставимы с результатом.

*Вовсе неудивительно, что вас так долго преследовали
неудачи!*

Частота поражений при максимуме усилий приведет в уныние кого угодно. А теперь я предлагаю вам для сравнения другой список. В следующей главе перечислены возможности и преимущества программы Oхусise! Принимая Oхусise! как образ жизни, вы приглашаете удачу в свои постоянные спутники!

Часть II

Исцеление

Врачи будущего не будут назначать нам лекарства, вместо этого станут поощрять наш интерес к заботе о собственном организме, к умеренному питанию и к профилактике заболеваний.

Томас Эдисон

Глава 3

Ohycise! - это решение проблемы

В основе Ohycise! - скрытая мощь вашего организма, дремлющая внутри каждого из нас. Ее всего лишь нужно разбудить.

В Ohycise! - залог вашей радости. Радость быть стройным и здоровым человеком. Радость свободного выбора лучших источников энергии для своего тела, как и видов активного отдыха, в которых заключается залог нашей жизнестойкости. Вас удивит простота решения проблемы. Я сумела достичь своей цели. В моей жизни нет ничего экстраординарного: я живу в обычном доме со своей «половинкой» и детишками, хожу на работу и в церковь, покупаю продукты, вожу детей на уроки игры на фортепьяно, болею за них на бейсбольных матчах, посещаю родительские собрания, чищу туалет и занимаюсь стиркой.

Обуздать и направить силу своего организма - задача достижимая для каждого, кто способен дышать и мыслить! И если вы уже созрели для решающей схватки за здоровье, тогда эта книга ваш лучший помощник. Тренажеры, приборы и химические суррогаты совершенно не нужны тому, кто в силах сам пройти путь к здоровью и красоте.

Научные исследования подтверждают эффективность Oхycise!

Ведущими университетами США был проведен ряд исследований уровня расхода калорий и потребления кислорода во время занятий по программе Oхycise! Последнее тестирование проходило в Университете Южной Калифорнии в мае 1996 года. При помощи газоанализирующего оборудования был проведен сравнительный анализ расходования калорий в соотношении к одному из традиционных видов физических нагрузок, а именно - к занятиям на велотренажере. В задачу исследователей не входило полномасштабное изучение всех составляющих эффективности Oхycise!. Предполагалось всего лишь сравнить результаты тестирования этих двух методов в плане расхода калорий и потребления кислорода.

Результаты тестирования были ошеломляющими! Руководитель исследовательской группы так прокомментировал полученные данные:

«В вопросах регулирования веса важнейшая задача - поиски действенного способа увеличения потребления калорий. И тут всякий способ полезен. Результаты свидетельствуют о почти четырехкратном улучшении показателей обмена веществ. Кроме того, после замеров, проведенных у двух испытуемых на велотренажерах, выяснилось, что в обоих случаях уровень энергопотребления на 140 % ниже, чем результаты Oхycise!

Oхycise! сжигает калорий на 140 % больше, чем занятия на велотренажере!

Это поразительные результаты для такого привычного занятия, как дыхание. Я думаю, что противники традиционных физических упражнений или люди, не располагающие достаточным временем, оценят эту программу по достоинству».

Важно также помнить, что для занятий на велотренажере для получения таких значительных результатов энергопотребления и увеличения содержания кислорода в крови организм необходимо подготовить к запланированным нагрузкам, «разогреть» его. Занятия по программе Oхycise! не требуют разминки, могут проводиться в течение всего дня, а результаты не заставляют себя долго ждать.

Еще одним значительным преимуществом Oхycise! является ее общедоступность. Если вам когда-либо доводилось крутить педали велотренажера достаточно долго, вы наверняка помните, каким измотанным и мокрым от пота становились к концу занятий. Кроме того, в работе участвуют только ноги, все остальное тело покоится на твердом сиденье.

Это не сказки! Если вы уже потеряли контроль над своим телом, Oхycise! поможет вам восстановить свои права.

Так что же Oхycise! может для вас сделать?

1. Oхycise! сжигает калории за рекордно короткое время по сравнению с традиционными программами похудения.
2. Увеличивает и стабилизирует ваш обмен веществ.
3. Избавляет от жира и целлюлита.

4. Снижает вес.
5. Уменьшает объем тела.
6. Снижает вашу константу веса.
7. Наращивает мышечную массу.
8. Понижает процентное содержание жира в теле.
9. Заново формирует область живота, бедер, ягодиц, ног, рук, лица и шеи.
10. Увеличивает физическую выносливость. П. Увеличивает физическую силу.
12. Улучшает гибкость тела.
13. Экономит ваше время.
14. Экономит ваши деньги.
15. Ослабляет психологическое напряжение.
16. Улучшает уровень энергетики.
17. Обостряет внимание.
18. Укрепляет спину и позвоночник.
19. Укрепляет органы движения и опоры: руки, ноги, позвоночник.
20. Улучшает состояние кожи.
21. Увеличивает потребление кислорода.
22. Улучшает кровообращение.
23. Улучшает пищеварение и очищение организма.
24. Приносит видимые и ощутимые результаты в первую неделю.
25. Формирует новую фигуру и поддерживает здоровый баланс в организме.

Один из самых привлекательных аспектов Oхуsise! заключается в том, что заниматься можно и дома, и в гостиничном номере, и в офисе, и даже за рулем собственного автомобиля. Он также безопасен для людей всех возрастов и любого уровня физической подготовки. Можно навсегда забыть о вывихнутых лодыжках, боли в мышцах и шинных повязках на голени, о побочных явлениях от применения лекарств или других традиционных методов борьбы с лишним весом.

Я завершу эту главу словами доктора Марка Эйкерса, хиропрактика из штата Колорадо, который рекомендует Oхуcise! всем своим пациентам:

«Если вам необходимо снять психологическое напряжение, улучшить умственную активность, понизить кровяное давление и уменьшить объемы и вес своего тела, я бы настоятельно рекомендовал вам занятия по программе Oхуcise!»

Глава 4

Я дышу и значит - существую: сила кислорода



Вашему телу необходимы три источника энергии:

- пища;
- вода;
- кислород.

Подумайте, какой из них стоит на первом месте по значимости? Верно,

Кислород!

Итак, что же нам о нем известно? Еще в детстве мы узнали, что без кислорода можно умереть, что не стоит натягивать пластиковые пакеты на голову, а также изобретательно скрываться в холодильнике, играя в прятки. А кое-кто даже научился, задерживая дыхание, добиваться от родителей исполнения своих детских желаний.

Процесс нашего взросления и созревания завершился вполне благополучно, и дыхательная функция, а вместе с ней и кислород, стали восприниматься нами как нечто само собой разумеющееся.

Насколько равномерно наше дыхание? Когда в последний раз вы об этом задумывались? Наш организм - просто чудо. Он продолжает работать, не требуя особых усилий с нашей стороны, или... может, вопреки нашим стараниям?

Мы, похоже, начинаем задумываться только в критические моменты (инфаркт, предстоящая встреча одноклассников и т. д.), пытаюсь в последний момент измениться к лучшему. Но как только «кризис миновал», мы быстро возвращаемся к старым разрушительным привычкам, не заботясь о своем здоровье до следующей встряски (свадьба, купальный сезон, второй инфаркт).

И не стоит винить физиологию в своем избыточном весе. Лишние килограммы свидетельствуют о попытке вашего организма приспособиться к тем условиям, которые сами создаете.

*А теперь слушайте внимательно меня,
я открою вам свой секрет...*

Дыхание - наш ключ к здоровью!

Дыхание - это ключ, способный открыть кладовые мощи вашего организма и высвободить его скрытый потенциал. Это первый шаг на пути к здоровью и красоте.

К этому нельзя относиться легкомысленно! Дыхание - это жизнь! Это путь к энергии, радости и крепости вашего организма!

Это король!



**Великий
Кахуна!**

Что же нам известно о процессе дыхания? Когда вы вдыхаете, воздух поступает внутрь через нос или рот и далее движется через дыхательное горло (трахею) в легкие. Трахея разветвляется на два бронха, которые в свою очередь делятся на многочисленные тонкие воздушные трубки (бронхиолы), затем уже бронхиолы - на маленькие грозди альвеол (воздушных мешочков). Именно в них и происходят газообменные процессы.

Интересный факт:

Площадь поверхности всех альвеол человека равна площади теннисного корта.

Микроскопически тонкая стена из сплетенных друг с другом альвеол и кровеносных сосудов получила название дыхательной мембраны. Из альвеол кислород поступает в кровь, покидает легкие, проходит через левое предсердие и далее распределяется по всем тканям организма. Кровеносная система доставляет кислород в каждую клетку организма и взамен получает углекислый

газ. Теперь уже через правое предсердие кровь достигает легких, и углекислый газ в процессе диффузии переходит в альвеолы. Это постоянный и высокоскоростной процесс.

Наш организм - просто верш совершенства. Такой сверхсложный процесс абсолютно не требует нашего участия.

Для чего все это нужно?

Кислород помогает клеткам тела усваивать питательные вещества для последующих процессов поддержания жизнедеятельности, восстановления, лечения и энергообразования. Работа сердца, артерий и всего кровотока в значительной степени зависит от того, каким образом вы дышите. От этого также зависит диаметр кровеносных сосудов, кровяное давление, работа сердца и мозга.

Главный «чистильщик» организма

Дыхание помимо всего прочего несет ответственность за очищение нашего организма от продуктов жизнедеятельности, токсинов, дебриса и прочих загрязнений. Все это возможно только благодаря кислороду. По сути, на выдохе мы избавляемся от основной части всех отходов процесса жизнедеятельности. Углекислый газ является преобладающим среди всех конечных продуктов метаболизма (остальной мусор покидает наш организм в виде мочи, экскрементов и пота). В случае, если функция самоочищения организма по каким-либо причинам не работает, в теле происходит накопление токсинов. А что же происходит с лишним весом?

Доктор медицинских наук Дж. Шилдз провел с помощью видеокамер внутритриполостное исследование и при-

шел к выводу, что глубокое диафрагмальное дыхание («дыхание животом») стимулирует очищение лимфатической системы посредством создания вакуумного эффекта, который прогоняет лимфу по всей кровеносной системе. Это в 15 раз ускоряет процесс выведения токсинов из организма.

Таким образом, ограничивая дыхание, вы лишаете себя кислорода, необходимого для бесперебойной работы функции самоочищения организма. Такое нерациональное использование общедоступного кислорода приводит к накоплению такого количества токсичных «отходов», что ими следовало бы заинтересоваться специалистам по борьбе с загрязнением окружающей среды.

Читая эти строки, вы стали дышать глубже?

Здорово!

Правда, приятное ощущение?

Пришло время для очередного секрета. Я уже поделилась с вами несколькими из них, а вот этот мой самый любимый.

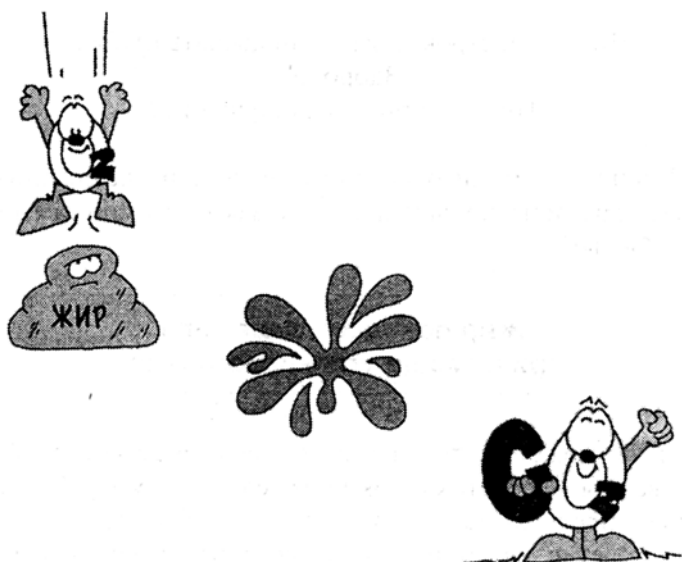
Жир покидает ваше тело при помощи углекислого газа.

Он не может растворяться под действием «чудодейственных» таблеток и покидать тело через мочу. Он не тает, превращаясь в пот в одежде из неопрена, и не исчезает с бедер под действием разглаживающего крема или

вибромассажера. Здесь бессильно даже позитивное мышление.

Из трех основных классов пищевых веществ именно жир не растворяется в воде. Белок и углевод растворимы в воде, которая составляет в комбинации с каждым из них более половины всего веса. Так что если вы все еще полагаете, что диуретики (мочегонные средства) могут избавить вас от лишнего жира, то вы ошибаетесь.

Примечание. Пейте побольше воды. Скорость роста мышечной массы зависит также и от воды в вашем организме, поскольку именно она участвует в процессе синтеза белка. Иначе говоря, если хотите увеличить мышечную массу (а мышцы сжигают много калорий), не забывайте пить как можно больше воды.



В состав жира входят атомы углерода, водорода и кислорода. Атомы кислорода, попадая в организм в процессе дыхания, соединяются с молекулами жира, вызывая окисление, продуктами которого становятся углекислый газ (состоящий из атомов кислорода и углерода) и вода (состоящая из атомов кислорода и водорода).

Звучит ВПЕЧАТЛЯЮЩЕ!

Что вы об этом думаете?

Надо подумать, хм-м-м...

«Жир покидает мое тело при помощи углекислого газа».

«Глубокое дыхание может ускорить процесс обмена кислорода на углекислый газ». «А это значит - вуаля! - глубокое дыхание может сжигать лишний жир». «И как это раньше я об этом не задумывался?»

Дыхание - произвольный процесс, и в то же время это единственная жизненно важная функция организма, которую мы можем контролировать. (Вы когда-нибудь пытались остановить работу своего сердца или желудка?) По сути, это реальная возможность ускорить метаболизм.

Увеличив потребление кислорода, вы сумеете сбалансировать работу процесса обмена веществ, в результате чего станет возможным очищение вашего организма от токсинов на клеточном уровне. От тех токсинов, которые становятся причиной многочисленных заболеваний, включая ОЖИРЕНИЕ.

Помните, что ваш организм всегда работает в режиме поиска максимальной выгоды с теми ресурсами, которыми вы его снабжаете. Так почему же не дать ему больше?

Кислород БЕСПЛАТЕН.

Его потребление легко увеличить.

Кислород не имеет ни вида, ни размера.

Он есть в любой части света.

Чтобы воспользоваться его целебными свойствами, вам не нужно ждать одобрения Министерства здравоохранения.

Он отпускается без рецепта.

Он всегда в избытке.

И никогда внезапно не закончится.

Побочное воздействие

Всякое вещество, попадающее внутрь нашего организма, имеет побочные эффекты, поэтому серьезно изучите приведенный ниже список, чтобы удостовериться в его безопасности.

- 1. Значительная потеря веса.*
- 2. Снижение константы веса.*
- 3. Избавление от целлюлита.*
- 4. Обострение внимания.*
- 5. Снижение психологического напряжения.*
- 6. Улучшение физических показателей.*

7. *Улучшение состояния кожи.*
8. *Улучшение сексуальной активности.*
9. *Улучшение кровообращения.*
10. *Улучшение работы пищеварительных и очистительных процессов.*
11. *Глубокий, расслабляющий сон.*
12. *Здоровье и жизнерадостность.*

Я, право, не знаю, выбор довольно сложен...

Хм-м-м, думаю, я выберу дыхание.

Глава 5

Здравствуй, талия!



По мнению медицинских экспертов, среди всех забот о собственном здоровье наших современников в первую очередь беспокоит... объем талии. Другими словами, лишние жировые отложения в области живота считаются БОЛЬШОЙ угрозой здоровью, а не только внешнему виду. В средней части туловища расположены все жизненно важные органы, которые в чрезмерно плотном окружении жировых отложений функционируют с различными нарушениями.

Традиционные упражнения уделяют этой части тела поразительно мало внимания. Можно подумать, что именно ноги (четыреглавые мышцы) - энергетическое ядро

всего нашего существования. Для средней части туловища предлагаются лишь сгибания и приседания. Никто не задумывается, что это - средоточие важнейших для жизнедеятельности органов? Укрепляя эту область, увеличивая потребление кислорода и улучшая кровообращение, мы тем самым оказываем влияние и на все остальные части тела, находящиеся от нее в немалой зависимости.

Как же мы боремся за тонкую талию?

Почти в каждом журнале (на медицинскую или около-медицинскую тематику) можно найти статьи с приблизительным названием «Великолепный живот за пять дней» (возможны варианты). Эти, обычно проиллюстрированные, материалы, отличаясь друг от друга лишь в деталях, предлагают нам приседания, сгибание туловища и поднятие-опускание ног. Телевидение расхваливает те же сгибания, но уже в безопасной для спины форме, для чего непременно нужно приобрести очередной тренажер. Возможно, у вас есть знакомые, сумевшие доказать их «необыкновенную эффективность». Я таких не встречала.

В действительности обладателям более пяти сантиметров лишних жировых накоплений в области живота тяжело заниматься на тренажерах, что, разумеется, отражается на длительности занятий. Нельзя также забывать о немалом риске травматизма во время таких упражнений, а время и усилия, затраченные на достижение долгожданного результата, приводит в отчаяние даже самых

горячих энтузиастов. А как же быть с миллионами, кто страдает от различных заболеваний или повреждений в области спины? Такого рода нагрузка на нее будет чрезвычайно опасна и болезненна.

Многочисленные исследования подтверждают наши наблюдения.

«Обычные приседания и поднятие-опускание ног, независимо от их количества, неспособны сделать талию тонкой. Фактически, эти традиционные фавориты среди упражнений часто вызывают или усиливают поясничную боль, поскольку продолжительное растяжение передней нижней части позвоночника становится причиной углового смещения позвонков в тазовой области. Во время такого поднятия-опускания ног спина наклоняется вперед, что сильно выпячивает нижнюю часть живота. Со временем это упражнение «награждает» вас за усилия довольно выпуклым животиком».

Материал под таким заголовком появился на страницах газеты «Нью-Йорк Тайме» и других основных печатных изданий:

**Исследования доказывают
неэффективность тренажеров
в борьбе с лишними выпуклостями**

«Американский федеральный совет по физической культуре выделил средства на новое исследование тренажеров для области живота, широко рекламируемых на телевидении, с целью произвести оценку их потенциальной эффективности. Специалист в области биомеханики из калифорнийского государственного университета, расположенного в Норсридже, доктор Уильям Уайтинг

пришел к выводу, что тренажеры стоимостью от 75 до 120 долларов совершенно не окупают затраченных на них средств. По заключению доктора Уайтинга и остальных участников исследования, сгибание туловища, облегченное тренажером или нет, не приводит к расходу калорий, достаточных для потери веса и не может вызывать «локализованного сокращения» жировых накоплений. Исследование НЕ выявило явной пользы или ущерба для здоровья как результатов использования этих популярных тренажеров и приспособлений».

И еще один мой секрет!

Для того чтобы иметь божественный живот и сильный торс, вам вовсе необязательно делать приседания, сгибания и наклоны!

Благодаря Oхуcise! вы сумеете добиться результата в положении стоя, сидя и даже лежа. Эта техника доступна по исполнению даже людям с болезнями спины и позвоночника. Oхуcise! невероятно эффективно справляется с лишними жировыми отложениями в этих областях. Обычным результатом месячной работы по программе Oхуcise! становятся 5-10 сантиметров. Это впечатляет! И не зависит от степени физической подготовки и подвижности.

А теперь поговорим о том, как это работает. Я расскажу о Базовом дыхании. Вдохнув воздух, вы поднимаете и опускаете зону живота. Когда диафрагма опускается и нижние мышцы живота поднимаются, внутри возникает значительная изотоническая нагрузка. Кроме того, если вдыхать, преодолевая сопротивление (об этом я расскажу позднее), можно добиться непроизвольного сокраще-

ния мышц живота. Такие действия вызывают потребность этой части тела в кислороде. Чем больше кислорода будет получено, тем больше жира будет усвоено, тем быстрее будет «отсекаться все лишнее», формируя крепкий торс и сильные мышцы. Положительным эффектом укрепления мышц живота является оздоровительное воздействие на спину и позвоночник, который в результате получает дополнительную поддержку.

Один из участников моей программы недавно стал чемпионом штата по бодибилдингу, готовясь к соревнованию в тренажерном зале всего несколько часов ежедневно. Его пробные испытания Oхусise! всего за три недели подтянули область живота на 4,5 сантиметра! По его словам, 15 минут, посвященных Oхусise!, заменяют ежедневную норму в 400 сгибаний.

Еще одна участница программы, мать двоих детей, по причине серьезной и болезненной травмы спины не могла избавиться от лишнего веса с помощью традиционных упражнений. Отчаявшись решить когда-либо свою проблему, она обратилась к моему методу и за те же три недели стала стройнее на 8 сантиметров. Конечно же, она была в восторге. Среди прочих преимуществ своего нового состояния, которые она мне поведала, была возможность наконец-то дотянуться до кончиков пальцев на ногах. Она также рассказала о разговоре со своим хиропрактиком, который заинтересовался переменами ее образа жизни, поскольку впервые за многие годы ее позвоночник находился в идеальной форме.

Впечатляет, не правда ли? Меня это очень радует. Не постесняйтесь и сообщите мне о своих впечатляющих успехах.

Глава 6

«Кондиционирование воздуха»

Базовое дыхание Oхycise!

Как вы дышите?

Это тест... всего лишь тест.

1. Наденьте просторную одежду и сядьте в удобное кресло.
2. Одну руку положите на живот, другую на грудь.
3. Сделайте полный выдох.
4. Затем вдохните полной грудью.

Какое движение передалось рукам во время этого теста? Рука на животе во время выдоха должна была приблизиться к позвоночнику, а на выдохе - отдалиться от него. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы почувствовать и удостовериться, что вы дышите правильно.

Это называется

Диафрагменное дыхание

Я уверена, вы знаете, что сама диафрагма дышать не может. Эта мышца, сокращаясь, создает парциальный вакуум в пространстве между легкими и грудной клеткой. Когда воздух устремляется внутрь нашего тела, живот поднимается, благодаря этому появилось второе название «дыхание животом», хотя воздух туда никогда не

проникает. Но легкие - не мускулы и не могут действовать самостоятельно. Они способны лишь реагировать на происходящее вокруг них.

Во время выдоха диафрагма возвращается в спокойное положение, принимая свойственную ей слегка куполовидную форму.

Грудное дыхание

Наше общество уже давно перешло на грудное дыхание, тем самым обрекая себя на многочисленные заболевания, в числе которых ожирение, гипервентиляция и расстройства панического типа. При так называемом грудном дыхании на вдохе происходит расширение грудной клетки. Несмотря на то что такой способ дыхания может казаться эффективнее, чем диафрагмальный («дыхание животом»), он все же недостаточен, поскольку обеспечивает для легких всего лишь минимальную циркуляцию воздуха, вследствие чего дыхание становится неглубоким и прерывистым.

А теперь, дышите.

Сделайте еще несколько вдохов. Почувствуйте, как поднимается ваша грудная клетка. Расслабьте плечевые мышцы - плечи в процессе дыхания не участвуют. Ощутите, как расширяется область живота. Закройте глаза и представьте, как воздух заполняет ваши легкие, проникая в самые отдаленные уголки.

Согласитесь, прекрасное ощущение!

Пора приступать к делу! Просто следуйте моим пошаговым инструкциям в удобном для вас темпе и скажите жиру «прощай».

Руководство по Базовому дыханию Oхucise!

Вдох

1. **Вдохните!** Сделайте быстрый, очень быстрый вдох через ноздри. Проходя через ноздри, воздух очищается и нагревается. Не забывайте о диафрагменном дыхании (дышите «животом»).



2. **Улыбнитесь!** На вдохе растяните уголки рта в широкую улыбку. Это помогает расширить ноздри, а также упражняет и корректирует лицевые мышцы. Но в первую очередь это напоминает вам об ощущении контроля над своим телом.

3. **Расслабьтесь!** Расслабьте мышцы живота, чтобы подготовить его к максимально глубокому вдоху.

Подъем

1. **Поднимаем!** Сделав максимально глубокий вдох, втяните и поднимите нижнюю часть живота.

2. **Покачайтесь!** Покачайте тазовой областью (внутри и вверх, как Элвис, а не назад, как утка).

3. **Сжатие!** Как можно плотнее втяните и приподнимите свои ягодичцы.

4. **Сжатие!** Напрягите мышцы тазового дна (промежности). (Упражнение Кегеля для женщин.)

Три вдоха через нос

1. Вдыхайте через нос! Нужно сделать три дополнительных вдоха. Это работает на мышцы лица, шеи и живота, одновременно максимально наполняя легкие воздухом.

Выдох



1. **Выдыхайте!** Вытяните губы, как будто дуете через соломинку (или играете на трубе), чтобы выходное отверстие было как можно меньше и выдыхайте с максимальным сопротивлением. Почувствуйте мышечное напряжение прямо под грудной

клеткой. Напряжение должно быть сильным.

2. **Подбородок вверх!** Не опускайте голову (на выдохе происходит произвольный наклон вперед). Представьте, что вашу голову поддерживает туго натянутая струна.

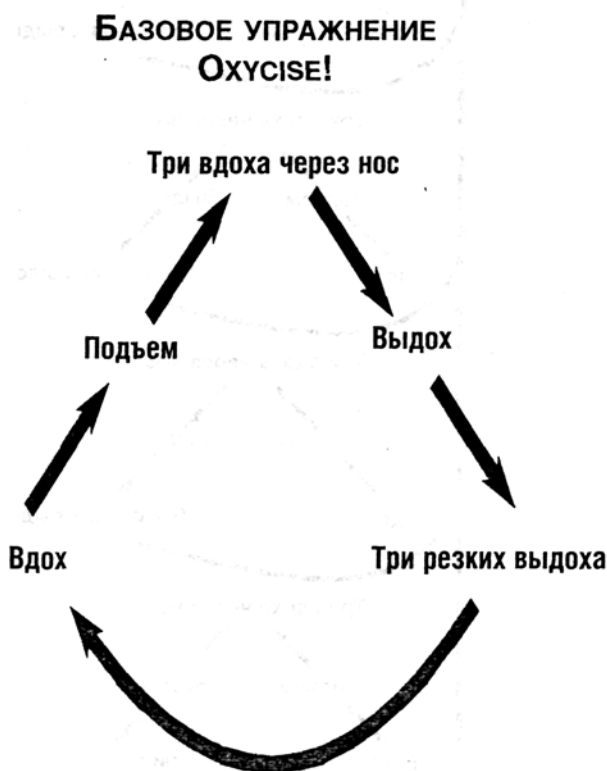
3. **Ягодицы втянуты!** С момента «подъема» старайтесь не расслаблять ягодичцы.

4. С усилием выдохните из легких весь воздух.

Три резких выдоха

1. Сделайте еще три резких выдоха! Попробуйте полностью опустошить свои легкие. Не опускайте голову и старайтесь не расслаблять ягодицы. Это гарантирует полный выдох и увеличивает объем следующего вдоха. Мышцы живота при этом непроизвольно сокращаются, следовательно - усиливаются и тонизируются.

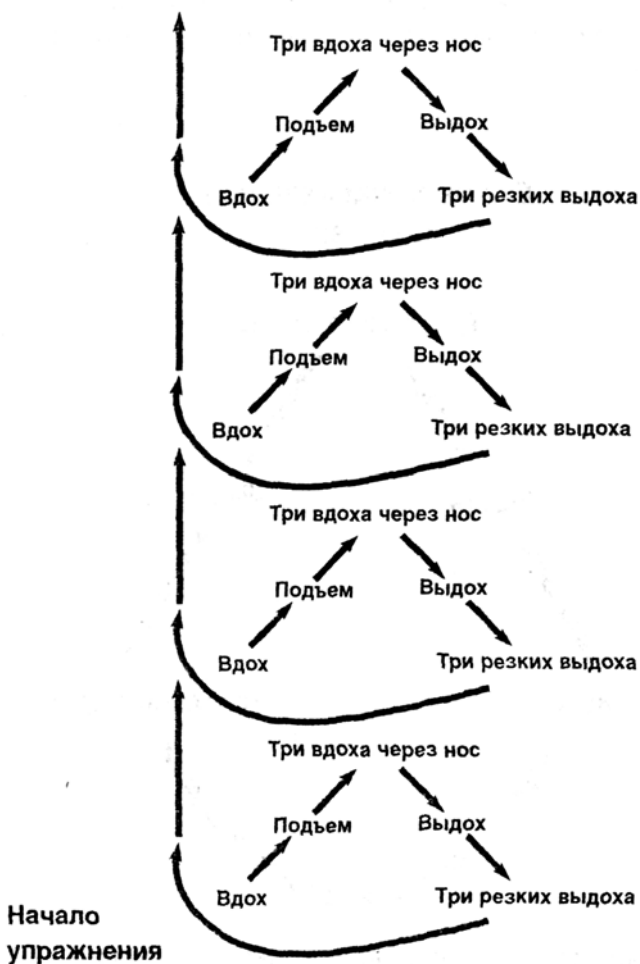
БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ OXYCISE!



Один повтор = Четыре базовых упражнения

Выполнив это Базовое упражнение четыре раза, вы сделаете один повтор невероятного Базового дыхания Oxycise!

Один повтор БАЗОВОГО ДЫХАНИЯ OXYCISE!



Этот несложный процесс является основой всей программы упражнений Охусise! Кажется странным, что такие простые, важные и эффективные действия оставались незамеченными в наших поисках сложного и эффективного.

Именно такие простые действия придают ускорение обмену веществ. Каждая клеточка вашего тела будет благодарна вам за это.

Готовы к старту?

Сделайте один повтор прямо сейчас, не откладывая. Ваша ближайшая цель - четыре базовых упражнения. Дышите глубоко и энергично, в полную силу. Вы чувствуете, как просыпается ваше тело?

Глава 7



Серия упражнений Уровень 1

15 минут самообладания

Это всего лишь примерная схема ежедневных упражнений. Их можно варьировать по вашему желанию. Пословица «без страдания нет признания» в нашем случае неуместна. Страдания и риск травматизма не включены в программу упражнений, как, впрочем, и обильное потоотделение.

Заставляя работать свои мышцы, пожалуйста, не забывайте о здравом смысле. Благородная цель повышения уровня снабжения организма кислородом не должна противоречить мудрой заповеди «Не навреди».

15 минут в день!

Полная серия ежедневных упражнений состоит всего из 30-ти повторов! Каждый повтор длится приблизительно полминуты. Таким образом, 30 повторов можно совершить за 15 минут. Делая более 30-ти повторов в день, вы достигнете поразительных результатов. Но менее 30-ти повторов пять или шесть дней в неделю не позволят вам добиться ощутимых результатов, которые и делают эту программу столь мотивирующей.

Периодически мне звонят неофиты Охусисе! и отчаянно просят о помощи: «Джилл! Мне нужна ваша помощь! Мой вес не уменьшается!» На мой вопрос о частоте повторов они все БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ отвечают: «Я стараюсь делать несколько повторов время от времени». Или того хуже: «Упражнений я не делаю, но стараюсь питаться только здоровой пищей». Одно только знание в данном случае не может стать причиной волшебных перемен в вашем организме, который - чудес не бывает! - подчиняется законам природы. Поэтому, чтобы ускорить метаболизм, вы ДОЛЖНЫ улучшить кислородное снабжение. Охусисе! работает, работает с кислородом.

А теперь о приятном: все, кто занимался по программе Охусисе! и отличался старанием и прилежанием, добились 100 % успеха. Об этом говорят многочисленные сообщения в мой адрес.

1. «Я худею с невероятной скоростью!»
2. «Никогда не чувствовал себя так здорово!»
3. «Старые брюки вдруг стали велики и... не держатся на бедрах!»
4. «Талия уменьшилась на 10 сантиметров!»
5. «Процент содержания жира уменьшился на 7 пунктов».

И снова о приятном: нет нужды заниматься 15 минут в непрерывном режиме. По 10 повторов 3 раза в день (утром, днем и вечером) будут одинаково полезны. Ответить во время занятий на телефонный звонок или успокоить плачущего ребенка не запрещается и не отвлекает от занятий.

День 1

Отработайте технику выполнения Базового дыхания Охусисе!, доведите ее до автоматизма, чтобы не отвлекаться на инструкции.

В каждой из нижеследующих позиций сделайте по одному повтору Базового дыхания Охусисе! Выполните всю серию упражнений по 5 раз, что составит в конечном итоге положенные 30 ежедневных Охусисе! повторов.

1. Положение стоя

- Поставьте ноги на ширину плеч.
- Поднимите подбородок.
- Втяните ягодицы.
- Согните ноги в коленях.
- Помогая руками, втяните и поднимите нижнюю часть живота.



2. Левая рука над головой

- Поставьте ноги на ширину плеч.
- Поднимите левую руку вертикально над головой и потянитесь вверх.
- Колени при этом согнуты, создавая противодействие.

3. Правая рука над головой

- Повторите упражнение 2, но с поднятием правой руки.

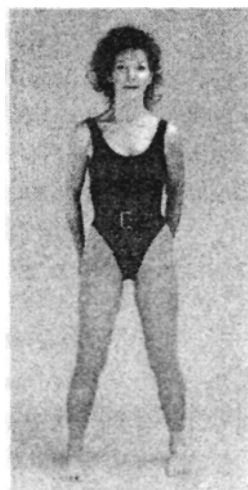
4. Мышцы плечевого пояса

- Поставьте ноги на ширину плеч.
- Сцепите пальцы рук за спиной.
- Потяните руки назад.
- Отведите плечи за спину и потянитесь назад.



5. «Раскалываем» пол

- Поставьте ноги на ширину плеч.
- Слегка согните ноги в коленях.
- «Расколите» ногами пол: сделайте сильный упор ступнями и, не отрывая их от пола, потяните в противоположные стороны.
- Почувствуйте, как вы «раскалываете» пол пополам, напрягая при этом внешние мышцы икр и бедер.
- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутрь и вверх).



6. Мышцы груди

- Сожмите кисти рук в кулаки.
- Плотно сведите их костяшками.
- Округлите руки в форме буквы «О».
- Расслабьте плечи, держите голову прямо.
- Сильно прижмите друг к другу кулаки.
- При этом работают мышцы грудной клетки, рук, спины и плеч.



День 2

Мои поздравления! Это уже второй день. Положено начало прекрасной привычке!

Сегодня мы выучим четыре новые позиции. Базовое дыхание Охусисе! уже немного отработано, поэтому мы можем начать более детально заниматься другими частями тела.

Работа с мышцами

Большинство позиций рассчитано на мышечное напряжение. Работа с мышечными тканями - важный аспект Охусисе!, но только вы можете знать, какие именно моменты подходят для их напряжения и расслабления. В

эти моменты области напряжения должны быть обеспечены кислородом. Помните, для чего он вам нужен? Кислород исцеляет и строит клетки, а еще СЖИГАЕТ ЖИР. Базовое дыхание *Oxycise!*, как вы уже знаете, имеет невероятную эффективность как в отношении оздоровления всего организма, так и в плане ускорения обменных процессов. Одновременная работа с мышцами поможет вам значительно укрепить сердечно-сосудистую систему и сопротивляемость организма. Нижеприведенный список поможет вам оценить все преимущества объединения изотонических и изометрических позиций.

- Наращивание мышечной массы.
- Улучшение гибкости тела.
- Возможность фокусировать «доставку» кислорода на определенный участок тела.
- «Лепка» нового силуэта.
- Уменьшение кровяного давления.
- Уменьшение уровня холестерина.
- Снижение риска заболевания диабетом.
- Снижение риска сердечных заболеваний.
- Укрепление скелетно-мышечной системы.
- Сжигание калорий.
- Снижение веса.
- Прекрасное самочувствие.

Комбинируя глубокое диафрагменное дыхание с этими упражнениями, вы словно двумя мощными инструментами прокладываете дорогу к красоте и здоровью.

Нужно ли соблюдать порядок выполнения упражнений?

Нет. По мере изучения новых позиций вы можете при желании включать их в состав своей ежедневной программы. Если вам нравится начинать занятия стоя, затем лечь на пол, позже садиться на стул, продолжать в положении стоя и т. д., вы можете организовать порядок выполнения упражнений именно таким образом. Или, что также вполне приемлемо, выполнить вначале все упражнения стоя, затем все позиции сидя и закончить серию в положении лежа. Включите четыре новых позиции в число шести вчерашних, чтобы получилась серия из 10 повторов Охусисе! Повторите каждую позицию трижды, что составит 30 повторов на сегодня. Начиная упражнения, лишний раз убедитесь в правильном и устойчивом положении.

1. Упор присев

Займите положение присев, выдвинув назад заднюю часть тела (народное название позиции - «утиная гузка»).

- Поставьте ноги на ширину плеч, слегка развернув ступни внутрь.
- Вы должны почувствовать напряжение в больших ягодичных мышцах и на внешних сторонах бедер.
- Обхватите ладонями область чуть выше колен, затем округлите руки локтями наружу.



Серия упражнений у стены

Для выполнения этой серии упражнений займите место у любой стены вашего дома, подходящей в качестве опоры.

2. Спиной к стене

- Прислонитесь спиной к стене.
- Отодвиньте ступни на 5 сантиметров от стены, поясничной частью спины плотно обопритесь о стену.
- Выполните упражнение для грудных мышц.



3. Присесть и потянуться

- Станьте лицом к стене и дотянитесь ладонями как можно выше.
- Спуститесь вниз в полусидячее положение.
- На каждом вдохе карабкайтесь пальцами вверх по стене как можно выше.
- Держите спину прямо, подбородок поднят.



4. Упор лицом к стене

- Станьте лицом к стене, отойдите от нее примерно на полметра.
- Обопритесь ладонями о стену, округлите руки локтями наружу.
- Подойдите всем корпусом вперед, сохраняя прямыми спину и ноги.
- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутри и вверх).
- Пятки ног не должны отрываться от пола.



Дни 3-7

30 повторов Oxycise! каждый день!

Теперь вам известна серия из 10 позиций, повторив каждую из которых 3 раза, вы выполните свою дневную норму из 30 повторов Oxycise! В течение всей недели работайте с данной серией. Чтобы легче было проследить за своими достижениями, заносите данные измерений в таблицу.

Вполне естественно, что на стадии усвоения и оттачивания техники выполнения упражнений вся дневная серия будет отнимать больше, чем 15 минут. Но со временем вы сами будете удивлены своим мастерством и скоростью смены позиций.

Да, это так просто!

Не стоит, однако, недооценивать действенность Oхycise! по причине ее простоты. Идея программы проста, как и ее исполнение. Для тех, кто не мыслит победы без «кровопролития», предлагаю осилить все уровни Oхycise!, которые помогут вам работать над своей силой, гибкостью и координацией и достичь качественно новых высот. Только вот для потери веса и сжигания жира эти уровни совсем не нужны!

Сила питания!

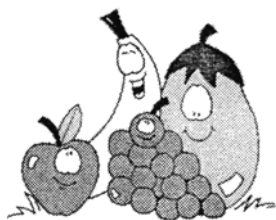
Ваши клетки нуждаются и в других питательных веществах. Стараясь изо всех сил, вы обеспечиваете их кислородом и очищаете от токсинов, но для того чтобы ваши труды не оказались безрезультатными, вам необходимо день за днем содержать его в «питательной чистоте».

За долгие годы борьбы с собственным телом я «сидела» на всех известных мне диетах и перепробовала все химические препараты для сброса веса, какие только смогла приобрести. На сегодняшний день я абсолютно уверена, что здоровое насыщение, завидное самочувствие и поддержание веса на стабильном уровне достижимо лишь ОДНИМ, уже известным вам способом, - подчинением законам природы. Ешьте побольше свежих фруктов, овощей, пророщенных цельных зерен и других, богатых углеводами продуктов, включая рис, бобовые, зерновые, макаронные и хлебные изделия.

Многие способны расценивать эти продукты лишь как деликатес, временное отхождение от своих привычек или как единовременную «жертву» здоровью, и лишь немногим хватает сил и благоразумия включить их в постоянный рацион питания. По этой причине я написала книгу-руководство по здоровому питанию:

«Ешьте на здоровье или обед для победителя!»

Программа здорового питания, представленная в книге, очень легка в освоении и, что немаловажно, способна облегчить «муки» переходного периода и прочих «тягот и лишений», связанных с отказом от разрушительных кулинарных привычек. Я также включила в книгу множество простых рецептов, ингредиентами которых являются привычные и хорошо знакомые, но приготовленные по-новому продукты. Обеденное время в итоге становится не набиванием утробы, а изысканным удовольствием.



Несколько недель следования этой программе здорового питания - и вы с изумлением будете вспоминать о кулинарных недоразумениях, которые еще совсем недавно казались восхитительными яствами. По сути, генеральная чистка организма от шлаков и токсинов при последующем случайном «заблуждении» может вызвать отказ организма от принятия жирной и высококалорийной пищи.

Удачной вам недели! Вы уже далеко продвинулись на пути к здоровью, жизнестойкости и физическому совершенству, чего давно заслуживаете!

Вторая неделя

Пять новых позиций!

В начале каждой из последующих недель вы будете включать в свою программу по пять новых позиций. Вы можете по своему усмотрению изменять порядок выполнения, а также вносить правки в соответствии с возможностями своего организма. Например, если позиция на коленях вызывает у вас затруднения, вы можете заменить ее позицией «Мышцы груди».

Не снижайте темп работы, и после 30 ежедневных повторов Oхусise! вы почувствуете перемены, происходящие в вашем организме!

Серия упражнений со спинкой стула

Используйте в качестве опоры гимнастическую перекладину, брусся или спинку стула.

1. Диагональный подъем: правая нога

- Обопритесь руками о спинку стула.
- Не сгибая, поднимите правую ногу в сторону и немного назад.
- Сделайте несколько вращательных движений ступней.
- Левую ногу согните в колене.

- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутри и вверх).
- Держите спину прямо, подбородок поднят.



2. Диагональный подъем: левая нога

Повторите предыдущее упражнение, но с подъемом левой ноги.

3. Напряжение ягодиц: правая нога



- Обопритесь руками о спинку стула. Не сгибая, поднимите правую ногу назад.
- Вытяните пальцы ног.
- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью(внутри и вверх).
- Держите спину прямо, подбородок поднят.

4. Напряжение ягодиц: левая нога

- Повторите предыдущее упражнение, но с подъемом левой ноги.

5. Царственная осанка

- Широко расставьте ноги, ступни носками наружу.
- Согните ноги в коленях таким образом, чтобы колени и ступни ног оказались на одном уровне (постарайтесь

не наклонять колени вперед).

- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутри и вверх).
- Обопритесь руками о спинку стула.
- Держите спину прямо, подбородок поднят.
- Опустите корпус вниз, напрягая внутренние мышцы бедер.



Теперь вы уже знаете 15 позиций Охуcise! Повторите каждую из них дважды, и дневную норму из 30 повторов можно считать выполненной!

Третья неделя

Серия упражнений на стуле

На этой неделе пять новых упражнений выполняются сидя на стуле. Эти пять новых позиций с уже известными составят 20 упражнений Охусисе! Выполняя любые 10 из них трижды, вы можете составлять подходящую для своих целей дневную программу из 30 повторов Охусисе!. Как я уже неоднократно повторяла, вы можете варьировать их состав и сложность по своему усмотрению.

Кстати, если какое-либо упражнение, на ваш взгляд, не приносит вам существенной пользы, всегда можно исключить его из своей программы. Это касается буквально всех упражнений, поскольку снижение веса не зависит от этого. Все дело в дыхании!

1. Упражнение для коленей

- Займите положение на переднем краешке стула.
- Облокотитесь на спинку стула, согнув руки в локтях.
- Втяните внутрь мышцы промежности, напрягите мышцы ягодиц.
- Сведите колени вместе, сохраняя положение ступней.



2. Для внутренних мышц бедер

- Займите положение на переднем краешке стула.
- Согнув ноги в коленях, разведите их в стороны, заставляя работать мышцы внутренней части бедер.
- Обопритесь ладонями о сиденье.
- Плечи с усилием отведите назад.
- Не сгибая спину, слегка наклонитесь назад.



3. Развороты на стуле: левая рука вверх

- Займите положение на центральной части сиденья.
- Правой рукой держитесь за сиденье, потянитесь вверх.
- Развернитесь вправо.
- Поднимите левую руку, потянитесь вверх.



4. Развороты на стуле: правая рука вверх

- Повторите предыдущее упражнение, но с участием правой руки.

5. Подъем обеих ног

- Сядьте близко к спинке стула.
- Обопритесь о нее спиной.
- Крепко держитесь за сиденье стула обеими руками.
- Поднимите ноги вверх.
- Повращайте ступнями.



Четвертая неделя

Серия 1. Упражнения на полу

На этой неделе пять новых упражнений выполняются лежа и сидя на полу. Используйте напольное ковровое покрытие, коврик или гимнастический мат.

1. «Мышцы груди» на коленях

- Станьте на колени, слегка раздвинув их в стороны.
- Выполните упражнение для мышц груди.
- Держите спину прямо, подбородок поднят.
- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутрь и вверх).
- Слегка наклоните корпус назад.



2. «Сидящая бабочка»

- Сядьте на пол.
- Соедините ступни вместе, наклоните корпус вперед.
- Разведите колени в направлении пола, заставляя работать мышцы внутренней части бедер.
- Держите спину прямо, подбородок поднят.
- Кистями рук обхватите ноги, лодыжки или ступни.
- Наклоните корпус вперед, преодолевая сопротивление рук.



3. Базовое покачивание

- Лягте на пол, согнув ноги в коленях.
- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутри и вверх).

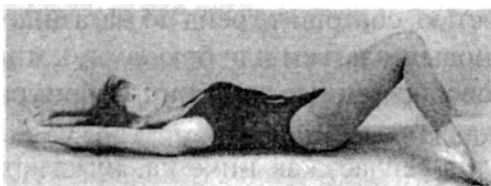


- Представьте, как область живота совершает «черпательные» движения в направлении пола.

4. Упражнение для коленей лежа

- Лягте на пол, согнув ноги в коленях.
- Сведите колени вместе, оставив ступни в положении на ширине плеч.

- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутри и вверх).
- Вытяните руки над головой, сцепив пальцы в «замок».



5. «Торпеда один»: ступни вытянуты

- Лягте на пол, вытяните ноги.
- Вытяните руки над головой, сцепив пальцы в «замок».
- Втянув ягодицы, покачайте тазовой областью (внутри и вверх).
- Напрягите мышцы ног так, чтобы икры не касались пола. Вытяните носки ног.



Итак, комплекс известных вам упражнений составляет на сегодняшний день уже 25 различных позиций. Составляя дневную программу из 30 повторов Охусисе!, запланируйте двойной повтор пяти из них, остальные 20 выполняйте однократно.

Вперед за покупками!

Готова поспорить, в эти дни вы довольны своим самочувствием. Объем и вес тела начали уменьшаться. Как только старая одежда станет радовать вас своей просторностью, совершите рейд по магазинам, наградите себя новым платьем или брюками, которые подчеркнут новообретенные достоинства фигуры.

Ваши усилия сейчас, как никогда, нуждаются в поощрении. Не стоит откладывать смену гардероба до момента достижения конечной цели. Полезной будет любая программа-минимум: «Я побалую себя новым нарядом, если стану стройнее на 2-3 сантиметра (похудею на 5 кг, целый месяц буду регулярно заниматься Охусисе! и т. д.)». Вас непременно порадуют перемены, в ходе которых зеркало в гардеробной из заклятого врага-насмешника постепенно будет превращаться в восторженного поклонника вашей красоты!

Пятая неделя

Плавный переход между позициями!

Постарайтесь отточить технику по возможности наиболее плавного перехода между упражнениями. Небольшие остановки не вредят, но быстрая смена позиций поможет поддерживать хороший темп и сократит время выполнения всей серии упражнений. Выполняя финальный выдох каждого повтора Охусисе!, становитесь в следующую запланированную позицию.

Серия 2. Упражнения на полу

Возвратимся к выполнению упражнений лежа. Вам понравилось?

1. Захват колена: левая нога

- Лягте на правый бок.
- Подтяните левое колено к груди.
- Преодолевая сопротивление рук, сделайте попытку выпрямить ногу.
- Выпрямите правую ногу, напрягите мышцы.
- Повращайте ступнями.

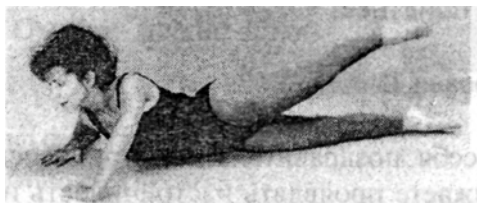


2. Захват колена: правая нога

- Повторите предыдущее упражнение, но с захватом правого колена.

3. Подъем ноги назад: левая нога

- Лягте на правый бок под углом к полу.
- Поднимите левую ногу вверх и отведите назад.



- Обопритесь ладонями о пол.
- Приподнимите голову.
- Вытяните носки ног.

4. Подъем ноги назад: правая нога

- Повторите предыдущее упражнение, но с подъемом правой ноги.

5. «Торпеда два»: вращение ступнями

- Повторите упражнение «Торпеда один», но с вращением ступней.



У вас все получилось!

В вашем активе уже все 30 позиций Oxycise!

Наращиваем обороты!

Поставьте себе цель ежедневно наращивать интенсивность занятий и скоро вы будете приятно удивлены улучшением силы и выносливости своего организма. Контроль над собственным телом - что может быть приятнее?

Конец Уровня 1!

Можете себя поздравить! Вы потрудились на славу и продолжаете проявлять настойчивость и упорство.

Просто фантастика! Изменить своим старым привычкам - это достойно уважения.

Нужны ли дополнительные уровни?

Нет предела совершенству, но если ваша цель - всего лишь снижение веса, нет никакой необходимости в дополнительных уровнях Oхucise!. Поэтому, если вы уже освоили описанные выше позиции и не хотите продолжать обучение - ничего страшного! Всего, что вы уже знаете, вполне достаточно для поддержания в организме необходимого уровня кислородного насыщения.

Уровень 2 и все уроки на видео предлагают наряду со вносимым разнообразием дополнительные упражнения для развития мышечной силы, амплитуды движений и гибкости. Каждый последующий уровень организован по принципу нарастания сложности, но, как я уже говорила, худеть быстрее вы не станете!

Продолжаем дыхание!

Помимо обязательных 15-минутных ежедневных занятий любая свободная минутка может быть использована во благо вашему здоровью. Oхucise! можно практиковать:

- сидя в машине
- попадая в «пробку»,
- ожидая детей с уроков,
- ожидая зеленый сигнал светофора,



- на пустынном загородном шоссе;
- на кухне
- ожидая у микроволновой печи сигнал готовности,
- стоя у плиты,
- ожидая, когда ваш «младшенький» съест, наконец, завтрак;
- в телевизионных рекламных паузах;
- в ожидании лифта;
- стоя в очереди в магазине;
- во время скучного собрания;
- во время загрузки компьютерной программы.

Итак, суть вам ясна. У каждого из нас в течение дня предостаточно этих свободных минуток, которые можно посвятить очень продуктивному дыханию.

Пользуйтесь системой Охусисе! на радость и во благо. Мне будет интересно узнать (мой адрес и название официального сайта вы найдете в конце книги) о приобретаемом опыте и об открытиях, которые вы совершаете на пути к контролю над своим телом!

Уровень 1.

Примерный порядок выполнения упражнений 15-минутной серии

Положение стоя

1. Положение стоя.
2. Левая рука над головой.
3. Правая рука над головой.
4. Мышцы плечевого пояса.
5. Упор присев.
6. Мышцы груди.
7. «Раскалываем» пол.

Серия упражнений со спинкой стула

8. Диагональный подъем: правая нога.
9. Напряжение ягодиц: правая нога.
10. Диагональный подъем: левая нога.
11. Напряжение ягодиц: левая нога.
12. Царственная осанка.

Серия упражнений на стуле

13. Упражнение для коленей.
14. Для внутренних мышц бедер.
15. Развороты на стуле: левая рука вверх.
16. Развороты на стуле: правая рука вверх.

17. Подъем обеих ног.

Серия упражнений у стены

18. Спиной к стене.

19. Присесть и потянуться.

20. Упор лицом к стене.

Серия упражнений на полу

21. «Мышцы груди» на коленях.

22. «Сидящая бабочка».

23. Базовое покачивание.

24. Упражнение для коленей лежа.

25. Захват колена: правая нога.

26. Подъем ноги назад: правая нога.

27. Захват колена: левая нога.

28. Подъем ноги назад: левая нога.

29. «Торпеда один»: ступни вытянуты.

30. «Торпеда два»: вращение ступнями.

Часть III

Вам это по силам!

Для дерзающих невозможное возможно.

Александр Македонский

Глава 8

Константа веса

Вы МОЖЕТЕ ею управлять

Ученые полагают, что организм человека самостоятельно определяет оптимальный для выживания вес тела и затем упорно отстаивает эту величину в попытке сохранить ее постоянной. Для удобства эту величину принято называть «сет-пойнт» весом, или константой веса. На практике это означает, что «посидев» на диете, вы вернетесь к прежнему весу как только она закончится. Это правило действует и в другом направлении: если вы набираете вес, питаясь через силу, то вернувшись к обычному для вас режиму питания, быстро сбросите лишние килограммы.

Предположим, вы решили похудеть на несколько килограммов и для достижения цели собираетесь некоторое время ограничивать себя в еде. Ваш организм при этом начинает ощущать недостаток калорий и питательных веществ, необходимых ему для поддержания текущей константы веса. В результате вы похудеете, но ваш организм не может понять разницу между добровольным ограничением и ситуацией вынужденного голодания. Поэтому в обоих случаях реакция будет одинаковой. В ситуации добровольного голодания ваш организм начинает

всеми доступными ему способами беречь энергию, поскольку ему неизвестно, когда же это закончится. Ваши энзимы-накопители жира сразу же увеличиваются, а энзимы-сжигатели жира уменьшаются, ведь вам нужно продержаться на этих запасах жира как можно дольше, пока «голод» не закончится. Мышечные ткани при этом уменьшаются, что становится причиной вялости, болезненной слабости и общей потери сил.

Помните, что ваше тело - чудесное творение природы, которое не станет пассивно ожидать голодной смерти. Оно вступит в борьбу. Человеческие существа, лишенные привычного питания, оказываются способными употреблять в пищу предметы, в обычной ситуации совершенно для этого непригодные. Достаточно вспомнить о военнопленных и заключенных концлагерей.

Несколько лет назад я принимала участие в программах выживания в дикой природе, которые проводились в пустынях на юге штата Юта. Каждая из этих программ длится один месяц, в течение которого вы остаетесь наедине с дикой природой, прихватив с «большой земли» только муку, рис, несколько видов овощей, соль и воду. По прошествии всего двух недель я становилась очевидцем того, как обычные студенты колледжа из семей со средним достатком уплетали за обе щеки только что отловленных живых муравьев. По примеру братьев наших меньших они поднимали камни и с не меньшим аппетитом уплетали найденных там жуков. Они жарили личинок, собранных со стеблей рогоза (водное травянистое растение). Получив овцу, они съели не только мясо, но и

все, что только могли пережевать, включая желудок, кишечник и прочие внутренности, и закончили обед мозгами и глазами яблоками.

Описывая все это, я хочу подчеркнуть, что попадая в чрезвычайные обстоятельства, лишаясь привычных продуктов питания, наш организм способен усвоить все что угодно и предпринять для выживания все возможное.

Если всего за несколько недель программы выживания люди с аппетитом поедают вышеупомянутое, что, по вашему мнению, произойдет, если вы лишите свой организм питательных веществ, имея в то же время кладовку и холодильник, полные разнообразных деликатесов? В этих условиях нет никакой надежды, что режим будет неукоснительно соблюдаться.

А теперь поговорим о «подводных камнях». Умудренный горьким опытом, ваш организм после вынужденного голодания становится значительно умнее, поэтому, возмещая недостачу питательных веществ, он планирует «контрмеры», чтобы подготовиться к следующему «голодному» периоду. Таким образом, восстановив вес тела, который был у вас до диеты, организм добавляет к нему еще пару килограмм для уверенности в завтрашнем дне. Кроме того, ваш метаболизм так и остается на пониженном уровне, а константа веса «подскакивает» на пару килограмм. Во время вашей следующей диеты организм будет защищать уже новую, более высокую константу веса. Этот цикл будет повторяться снова и снова, и мудрый организм будет постепенно увеличивать жировые запасы «на черный день».

Механизм поддержания константы веса можно сравнить с термостатом, который контролирует нагрев и охлаждение. По этому принципу работает большинство функций нашего организма.

Вот лишь несколько примеров.

Уровень сахара в крови. Если уровень сахара повышается или понижается, организм предпринимает меры, чтобы вернуть его в норму.

РН-баланс (кислотно-щелочной баланс) крови. Следит за тем, чтобы в крови поддерживался безопасный для здоровья уровень щелочи и кислоты.

Кислород. Скажем, вы спокойно идете к автобусной остановке и видите, что автобус вот-вот тронется. Вы стартуете с места и за мгновение пробегаете расстояние в квартал, несясь сломя голову и размахивая руками. Заскочив в последний момент, вы в изнеможении занимаете свободное место. Мускульным клеткам во время этой пробежки понадобилось сжечь немало кислорода, результатом чего становится кислородная недостаточность, поскольку его содержание в мускульных тканях в этот момент ниже константы кислорода. Такой перерасход нужно возместить в кратчайший срок, фактически, это вопрос жизни и смерти. Что же происходит, когда вы удобно располагаетесь в автобусе? Вы готовы втянуть в свои легкие как можно больше воздуха и успокаиваетесь, пока содержание кислорода в крови не придет в норму. Только после этого дыхательный ритм становится более спокойным.

Приходилось ли вам слышать упрек в одышке после пробежки или подъема по лестнице?



Температура тела. Вы покрываетесь «гусиной кожей», когда холодно, и потеете, когда жарко, - таким образом поддерживается ваша константа температуры тела («термостат»). Эта константа устремляется вверх, когда организм, значительно повышая температуру, сражается с инфекцией. Механизмы поддержания константы веса и температуры тела работают по схожим принципам. Как только причина лихорадки устраняется (то есть причина повышения константы температуры тела), сразу же понижается и константа температуры тела. Аналогично этому процессу понижается константа веса, если больше нет основания для ее роста.

Вес тела. Орган, ответственный за регулирование веса тела, называется гипоталамус. Это один из важнейших органов центральной нервной системы, расположенный в основании мозга. В основе функционирования гипоталамуса лежит ЕГО СОБСТВЕННОЕ представление о потребностях организма. Как же «убедить» этот орган понизить константу веса? Только эти «доводы» могут привести к успешной, постоянной потере лишнего веса, не подвергая ваше здоровье риску. Понять будет проще,

если рассмотреть вначале причины, приводящие кон-
станту веса к повышению.

Как ПОВЫСИТЬ константу веса

- Делать неглубокие вдохи.
- Периодически голодать - особенно эффективно.
- Питаться продуктами с высоким содержанием жира.
- Питаться продуктами с высоким содержанием сахара.
- Поменьше двигаться.
- Продолжать изнуряющие диеты.

Стиль жизни, типичный для нашего времени.

Как ПОНИЗИТЬ константу веса

- Делать глубокие вдохи.
- Увеличить потребление кислорода.
- Питаться свежими, богатыми кислородом продуктами с низким содержанием жира.
- Утолять чувство голода «по первому требованию». Жить активной жизнью.

Стиль жизни Oхycise!

Охуcise! и здоровое питание - два естественных способа заставить ваш гипоталамус понизить константу веса. «Живые» продукты питания насыщают организм, в результате чего он прекращает накопление «неприкосновенных запасов» жира «на черный день». Питательные вещества поступают теперь в достаточном количестве, поэтому необходимость в хранении жировых запасов отпадает естественным образом. Хорошее снабжение организма кислородом, объединенное с физическими упражнениями, приводит к незамедлительному избавлению от лишнего веса и токсинов.

Потрясающим результатом стиля жизни Охуcise! является то, что устраняется сама причина высокой константы веса. В ходе естественных процессов константа вашего веса снижается до единственно возможного оптимального уровня и больше не падает, поскольку чрезмерное снижение веса всегда опасно для здоровья.

Если большую часть жизни вы страдали от лишнего веса, понижение константы веса до оптимального уровня станет для вас незабываемым событием. Программа Охуcise!, при условии соблюдения ее правил, гарантирует безболезненный характер протекания процесса вашего «превращения». Разумеется, потребуются время - 15 минут в день - и усилия на овладение новыми привычками, но результаты того стоят, а избавление от лишнего веса - это подлинное счастье! Вам непременно понравится это ощущение!

С Охуcise! оптимальная константа веса реальна и достижима!

Глава 9

**Ваш результат:
добивайтесь,
измеряйте,
улучшайте!**



Измерять или не измерять?

Не так давно я разговаривала с директором фитнес-центра одного престижного курорта. Узнав, что участники моей программы практикуют регулярные измерения веса и объема, она воскликнула: «Я потратила годы, стараясь убедить наших клиентов выбросить свои весы!» Они считали, что это может помочь людям спокойнее относиться к лишнему весу.

Директор еще одного элитного центра здоровья как-то признался мне: «Недельное пребывание в нашем центре, как правило, проходит без замеров и взвешивания, по-

сколько результаты слишком угнетают. Некоторые даже набирают вес».

А теперь ответьте мне:

«Как можно добиться желаемых изменений, если не следить за ходом этих перемен?»

«Как можно заплатить 2000 долларов за одну неделю санаторно-курортного лечения избыточного веса и не поинтересоваться результатами (есть ли они вообще?) этого лечения?»

Что-то здесь не так

В старших классах средней школы я водила машину с неисправным датчиком расхода топлива. Вместо того чтобы починить его, я надеялась на везение и интуитивно пыталась определить моменты когда закончится бензин. Разумеется, я постоянно опаздывала на занятия, на работу, до заправочных станций я добиралась, как правило, на буксире. Зачастую приходилось вручную убирать машину с центра дороги. Я теряла время и упускала массу возможностей, и все потому, что у меня не было данных об уровне топлива в бензобаке.

**Добивайтесь результатов,
измеряйте свои результаты,
и они непременно улучшатся!**

Это действительно важно! Если ваша цель уже достигнута, в моих советах вы больше не нуждаетесь.

Они пригодятся тем, кто все еще беспокоится о своих результатах.

Мне ни разу не приходилось встречать людей, добившихся стабильного уменьшения веса, если они не:

- 1) определяли точные цели;
- 2) следили за своими успехами.

Каким должен быть вес тела?

Это абсолютно индивидуально. Разнообразие форм наших тел - одна из составляющих красоты и увлекательности этого мира.

Несколько советов по этому поводу.

1. Не пытайтесь походить на актеров и моделей.

На то, чтобы ваша фигура удовлетворяла требованиям обложек глянцевого журнала, вам придется потратить немало усилий. Во многих, если не в большинстве случаев, это достижимо только за счет здоровья. Жизнь у нас одна, и не стоит становиться рабом своего тела.

2. В поисках оптимального веса загляните в стандартную справочную таблицу соответствия роста и веса. Трудно подсчитать, сколько раз за весь «толстый» период моей жизни люди убеждали меня, что я «не полная, просто ширококостная». Я пыталась этому поверить, но интуиция подсказывала мне, что это не так.

Несколько лет назад, когда я кардинальным образом изменила свою жизнь, и случилось нечто потрясающее.

Никто больше не говорит мне о широких костях. Совсем наоборот, я постоянно слышу: «У вас маленькие кости», «Ваши плечи такие узкие», «Грудная клетка у вас очень маленькая». Вряд ли мои кости за это время так сильно уменьшились. На них просто нет прежних слоев жира.

Я хочу, чтобы мой пример помог вам определить свой оптимальный вес с хорошей долей здравомыслия. Таблица соответствия роста и веса демонстрирует солидный разброс существующих стандартов. Для определения размера костей скелета человека медики пользуются циркулем, измеряя с его помощью локтевые кости. В книге «Диаграмма успеха» я описала, как можно провести эти измерения в домашних условиях. Измерив локтевые кости, вы с большей точностью сможете судить о своем оптимальном весе.

Вы будете довольны своим весом, если заранее обдумаете все составляющие этого успеха.

3. Вспомните времена, когда вы были довольны своей фигурой. В моей жизни таких воспоминаний не было, поэтому выбор оптимального веса был в некоторой степени сопряжен с экспериментом. Но у большинства людей в их ВЗРОСЛОЙ жизни уже были периоды хорошего самочувствия и удовлетворенности своим внешним видом (это далеко не руководство к действию, лучше попытайтесь вернуть размер одежды, которую вы носили в 6 классе).

Постарайтесь вспомнить себя в те времена: свои мысли и здоровую самооценку.

Поставьте перед собой цель

и поведайте о ней людям

Потратьте несколько минут на точное определение своих целей. Помните, что эти цели - ваши путеводные звезды.

Запишите их. В устной форме ваша цель - всего лишь желание. Конкретизируя задачи, вы облегчите самоконтроль и осознаете личную ответственность за ход процесса.

Расскажите всем знакомым о своих планах. Помимо ответственности перед самим собой, у вас появится обязательство держать слово перед окружающими. Вас также приятно удивит поддержка со стороны друзей и близких, которая в тяжелые минуты придется как нельзя кстати.

**Регулярно
измеряйте
вес и объем**



1. Начните прямо сейчас. Нет ничего важнее сегодняшнего дня («Есть только миг между прошлым и будущим...»). Поэтому заведите журнал «Диаграмма успеха», возьмите карандаш и мерную ленту. Запишите дату. Измерьте вес и объем тех частей тела, которые беспокоят вас больше всего.

2. Измеряйте свой вес каждое утро. Советую делать это каждое утро и записывать полученный результат. Равномерного снижения веса ждать не стоит - ведь вы не машина. От понимания этого факта зависит успех ваших дальнейших действий. Колебания могут объясняться следующими факторами: менструальным циклом, поздним ужином и разнообразными естественными процессами вашего организма. Со временем вы сами поймете природный характер этих колебаний.

3. Измеряйте объем раз в неделю. Для тех, кто желает сэкономить приличное количество времени, советую измерять объем интересующих вас частей тела всего лишь раз в неделю. Статистика снижения вашего веса будет точнее, если замеры производить без одежды.

Вы можете следить за изменением определенных частей тела, но для большинства мужчин достаточно знать объем талии и груди, а для женщин - объем талии, грудной клетки, бедер и верхней части ноги. Исходя из этих данных, можно с точностью определить, уменьшается ли объем других частей тела.

4. Используйте «Диаграмму успеха». Этот журнал будет очень полезен для вас. Вы можете изменять статистические таблицы по своему желанию, но вам необходимо следить за изменениями, происходящими с вашим телом. Добившись определенного успеха, вы с удовлетворением оглянетесь назад и с большей уверенностью посмотрите в будущее.

Как быть с процентным содержанием жира?

Во время личных консультаций и последующих занятий в группе ничто не вызывало у моих клиентов таких стонотчаяния, как ожидание «приговора» о процентном содержании жира в организме, который я выносила на основании измерений их веса и объема. Если этот процент превышает норму, круглое число на весах больше нельзя списывать на солидную костно-мышечную массу.

Почему же этот процент так важен? Потому что многочисленные исследования показывают его непосредственное влияние на состояние здоровья и на продолжительность нашей жизни. К примеру, исследования Фрэммингхэма, проведенные в Национальных институтах здоровья, представили убедительные доказательства того, что высокий процент жировых клеток в организме значительно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и даже некоторых форм рака.

Для начала я хочу развеять мифы, касающиеся этой темы.

Миф № 1

Едва заметные изменения процентного содержания жира происходят только после нескольких недель строгой диеты и занятий физическими упражнениями.

Это совсем не так! Охуcise! позволяет получить первые результаты уже в ходе двух первых недель занятий (обычно в первую неделю).

Миф № 2

За один месяц можно избавиться не более, чем от 0,5 % жира.

Это не правда! Обычное для первого месяца занятий по программе Oхycise! снижение колеблется от 3 до 4 %. Для тех, кто принял Oхycise! как стиль жизни, второй месяц может преподнести заслуженную награду в виде 5-10 %. Этот рост будет продолжаться в соответствии с потребностями вашего организма, вплоть до момента попадания соотношения жира к массе тела в «отличную» категорию.

Миф № 3

Проблему лишнего веса можно считать решенной, как только процент жира попадает под «отличную» категорию.

Это совсем не так! Особенно в отношении женщин. Для нормального функционирования определенный процент жира просто необходим. Например, если у 40-летней женщины весом 60 кг содержание жира в теле составляет 20 %, это значит, что общий вес ее жировых тканей - 12 кг. Они неравномерно распределены по внутренним органам, под кожей, в каждой груди, непременно вокруг бедер и в верхней части ног. Сама природа наделила женское тело округлостями. Предназначение Oхycise! - «убрать все лишнее» и явить миру неповторимую красоту женского тела.

Проблема ожирения возникает, если жировые ткани превышают 20 % от общей массы тела у мужчин и 25 % у женщин. Вы можете проверить свой процент жира в больнице или в одном из местных оздоровительных центров.

И даже в случае, если процент жировых тканей окажется высоким, у вас больше нет повода для расстройства. Теперь вам известен способ изменить и удержать его на нужном уровне. Охусисе! сжигает жир и формирует мышечную ткань. Проверьте свой процент содержания жира один или два месяца спустя. Таблица соотношения жира к массе тела поможет вам легче следить за своими успехами.

Простые, но эффективные принципы, лежащие в основе Охусисе! станут для вас залогом, приводящим в норму процентное содержание жира!

Что такое индекс массы тела?

Индекс массы тела (ИМТ) быстро становится стандартом для классификации избыточной массы тела и/или ожирения, поскольку он облегчает сравнение степени полноты тела по отношению к росту. ИМТ - это соотношение массы тела и роста человека. Для его вычисления вес тела в килограммах делится на рост в метрах, возведенный в квадрат. Чтобы определить свой ИМТ, воспользуйтесь формулой в заключительной части этой главы.

Согласно государственным нормативам, ИМТ здорового человека не должен превышать 25. Любое превышение

свидетельствует об избыточной массе тела, а если ИМТ превышает 27 кг/м - об ожирении. В рамках общенационального исследования в период с 1991 по 1994 год было проведено обследование 30 тысяч американцев. В результате выяснилось, что 59 % мужского и 49 % женского населения США имеют ИМТ выше 25. Это исследование также показало, что от избыточной массы тела и от ожирения в наибольшей степени страдают 50-летние американцы. Мужчины этого возраста с ИМТ более 25 составили 73 %, а женщины - 64 %.

Это означает, что избыточная масса тела тяготит миллионы людей. К счастью, усвоенные правила для решения этой проблемы позволят вам избежать роли статистической единицы подобного исследования.

Как вычислить свой ИМТ:

Рост в метрах × Рост в метрах = Рост в метрах, возведенный в квадрат.

Вес тела в кг ÷ Рост в метрах, возведенный в квадрат = ИМТ.

Воспользовавшись своими рабочими таблицами, можно легко вычислять и следить за снижением индекса массы тела. Периодическая проверка ИМТ - отличный способ избежать набора веса, критического для вашего здоровья. Этот метод не подходит лишь для спортсменов-тяжеловесов, имеющих чрезвычайно плотную мышечную массу.

**Пример вычисления ИМТ человека весом 86,85 кг
при росте 1,78 метра:**

$$1,78 \times 1,78 = 3,17.$$

$$86,85 + 3,17 = 27,4 \text{ ИМТ.}$$

**Не спешите со строгой оценкой
своих достижений**

Ваш день не становится «хорошим» только потому, что вы похудели на килограмм; он не становится «плохим» из-за того, что вы прибавили один килограмм! Ваши успехи в жизни никоим образом не зависят от низкого содержания жира или ИМТ, точно также высокий ИМТ или процент жировых тканей не делает вас неудачником! Вы, всего-навсего, ведете статистику, и это знание просто помогает вам вовремя ее улучшать.

Ваш день хорош, а жизнь прекрасна, когда вы принимаете решение вести здоровый образ жизни.

Глава 10

Да!

**Вы полноправный
хозяин
своего тела!**



Мои поздравления!

Вы достигли финальной части моего курса и готовы продолжить это увлекательное приключение... приключение длиною в жизнь, где отважного путешественника ожидает в качестве награды здоровое тело, здоровый дух и сладостное чувство свободы, о котором раньше не смели мечтать. В ходе этого приключения вы также станете обладателем стройной и гибкой фигуры.

В главе 1 вы ознакомились с наиболее распространенными ошибками, которые совершают люди в попытке похудеть. Вы больше не желаете тратить время, деньги и силы на повторение этих ошибок. Поэтому пришло время вспомнить уже известный вам перечень из 17 ошибок (желательно с ручкой в руке) и пообещать себе впредь никогда их больше не совершать.

Ошибка № 1

Поиски здоровья ведутся в неверном направлении. Обязуюсь!

☞ Мое решение изменить свою жизнь - окончательно и бесповоротно. Я никогда больше не спутаю понятия «просто действия» и «правильные действия».

Ошибка № 2

Вы обращаетесь со своим телом, как с каким-то механизмом, забывая что оно - чудесное творение природы.

☞ Больше никогда, заботясь о своем теле, не пойду против законов природы. Я буду питать свой организм здоровой пищей и насыщать его кислородом. И не стану больше скармливать ему искусственные добавки.

Ошибка № 3

Вы полагаете, что организм перестал реагировать на ваши заботы о здоровье и красоте и нет смысла продолжать борьбу.

☞ Я не буду обвинять свой организм во вредительстве в ответ на мои необдуманные действия. Образ жизни Oхycise! сменит процесс выживания на радость благополучия и процветания!

Ошибка № 4

Пища и малоподвижный образ жизни расцениваются нами как награда.

☞ Награда и признание заслуг - приятные составляющие нашей жизни. Я остановлю свой

ляющие нашей жизни. Я остановлю свой выбор на тех, которые несут мне здоровье, восстанавливают утраченные силы и побуждают к дальнейшему действию.

Ошибка № 5

Восприятие мира «зашорено» менталитетом дефицита.

☞ Здоровый образ жизни избавит меня только от болезней, апатичности и лишнего веса. Но позитивное восприятие мира несравнимо больше обогатит мою жизнь, позволяя увидеть новые возможности, скрытые ранее «шорами» менталитета дефицита.

Ошибка № 6:

Вы надеетесь на «чудодейственное лекарство мгновенного действия».

☞ Я раз и навсегда прекращаю поиски «чудодейственного лекарства мгновенного действия» для решения проблемы лишнего веса. Я научусь использовать себе во благо природную мощь своего организма.

Ошибка № 7

Ваше сознание «запрограммировано» на так называемое «лечебное голодание».

☞ Я никогда не стану сознательно и по доброй воле ограничивать свой организм в потреблении калорий методами вроде диеты, лечебного голодания, приема супрессантов, хирургического вмешательства или каким-либо другим образом. Я в полной мере осознаю разрушительный характер

этих методов, поэтому делаю выбор в пользу здоровья, энергичности и жизнестойкости.

Ошибка № 8

На каком-то этапе вы убедились, что энергичные телодвижения, сопровождаемые обильным потоотделением, - лучший способ избавиться от лишнего веса.

☞ Я понимаю, что кислород способен ускорить мой обмен веществ, и знаю, что могу значительно увеличить его потребление, даже не выходя из дома, не ломая кости и не причиняя вреда ни мышцам, ни суставам. Никогда больше я не стану пренебрегать нуждами своего организма только потому, что не в восторге от потения, сопения и травматизма.

Ошибка № 9

Вы заразились идеей соответствовать навязанному средствами массовой информации образу здорового и красивого человека.

☞ Это моя жизнь. И я не собираюсь «громить костями», чтобы в ущерб своему здоровью соответствовать очередным модным представлениям о красоте и гармонии.

Ошибка № 10

У вас не хватает времени для физических упражнений.

☞ Теперь я знаю, все, что мне необходимо для достижения желанной цели, - незначительное количество времени и правильный подбор упражнений. Я обязуюсь посвящать 15 минут в день правильным упражнениям Oхycise!

Ошибка № 11

Вам недосуг вдаваться в подробности результатов научных изысканий о функционировании человеческого организма.

☞ Если мне наскучит чтение научно-популярных материалов на тему «Зачем и почему функционирует наше тело», я просто поставлю видеокассету и займусь делом.

Ошибка № 12

Вы не желаете менять свои привычки.

☞ Я преодолею силу тяжести вредных и опасных привычек и выйду на орбиту Охycise!, где моя свобода обретет новое измерение.

Ошибка № 13

Поверхностное дыхание.

☞ Я хочу обеспечивать свой организм кислородом в количестве, достаточном для поддержания здоровья и красоты. Я непременно освою диафрагменное дыхание и буду следовать данному методу.

Ошибка № 14

Мы живем в «кнопочном» обществе.

☞ Комфортная жизнь, ставшая возможной благодаря использованию современных технологий, не заставит меня забыть о нуждах своего организма. Я буду помнить о необходимости глубокого дыхания, применяя методы и принципы системы Охycise!

Ошибка № 15

Стресс буквально «вышибает» из нас «дух».

- ☞ В стрессовых ситуациях я буду помнить о необходимости глубокого дыхания, чтобы мой организм располагал силами, достаточными для противодействия внешнему давлению.

Ошибка № 16

Вы употребляете в пищу обедненные кислородом продукты.

- ☞ Моя забота о теле будет выражаться также в тщательном отборе продуктов питания, среди которых я буду отдавать предпочтение свежим и насыщенным кислородом продуктам, избегая «пищевого мусора», доступного в наши дни и несущего серьезную опасность моему здоровью.

Ошибка № 17

Вы не знали о программе Oхycise!

- ☞ Oхycise! станет частью моей жизни!

Теперь все в ваших руках

На сегодняшний день вы располагаете полным набором знаний и умений для достижения поставленных целей: желаемой фигуры и состояния здоровья. Вы можете удовлетворять потребность каждой клетки своего тела в кислороде, который необходим ей для функционирования на оптимальном уровне. Вы научились использовать внутреннюю мощь своего организма для его очищения и поддержания в нем здорового процента жировых тканей. И вам известно, что на все это требуется минимальное количество времени. Вы осилили первый уровень Охусисе! и можете применить полученные знания для достижения своих целей.

Мне бы не хотелось, чтобы наши пути на этом разошлись. Мы были вместе продолжительное время и я хотела бы продолжить это увлекательное приключение вместе с вами. Поделитесь со мной радостью открытий, которые подарит вам программа Охусисе!. Я очень дорожу этими откровениями и буду необыкновенно рада получить подобного рода наблюдения. Моя уверенность в вашей целеустремленности дает мне право направить вас на поиски истины и использовать ее себе во благо. Я с нетерпением жду от вас новостей.

Программа Охусисе! - это сильнодействующее средство. Она не противоречит здравому смыслу, приносит удовольствие и РАБОТАЕТ! Вы МОЖЕТЕ высвободить огромные умственные и физические возможности, чтобы положить конец глубинным причинам нездоровья и лишнего веса. Вы ОБЯЗАТЕЛЬНО возьмете на вооружение эти основополагающие принципы, чтобы всю жизнь наслаждаться здоровьем, восхищать окружающих

своей фигурой и радовать их энергией и жизнерадостностью.

Это так! С Охусисе! желаемая фигура становится реальностью!

С вами сила. Она уже в вас.

**То, что пройдено нами, что придется пройти - крохи
малые перед сокрытым внутри.**

Оливер Уэнделл Холмс

Об авторе

Джилл Р. Джонсон - владелица компании Oхycise! International, Inc., более 10 лет посвятившая разработке и развитию системы Oхycise! Являясь бесспорной победительницей в борьбе с лишним весом, тяготившим ее большую часть жизни, она не понаслышке знает о существовании социальных, эмоциональных и физических препятствий, стоящих на пути всех, кто решается изменить свой образ жизни.

Джилл одинаково успешно сочетает в себе качества энергичного практика, ведущей семинаров и курсов, автора серии книг. Она частый гость радио- и телешоу, транслируемых в США и Канаде. Ее семинары и практические занятия стали необычайно популярны благодаря присутствию в них жизнеутверждающего оптимизма, искрящегося юмора и человеческой теплоты, возникающей в результате искренней заинтересованности в судьбе каждого участника программы.

В настоящий момент Джилл Джонсон живет в Скалистых горах штата Колорадо в счастливом окружении мужа и четверых детей.

Мое пожелание удачи всем дерзающим.

Помните, сила сокрыта внутри вас!

Для получения дополнительной информации обращайтесь по адресу:

Oхycise! International, Inc.
P.O. Box 262022
Littleton, CO 80163
1-800-OXYCISE
(699-2473) www.oxycise.com

У вас больше нет сил бороться с избыточным весом? Идеальная фигура остается всего лишь мечтой? Время и деньги, потраченные на бесполезные таблетки, пищевые добавки и хитроумные приспособления, доводят вас до белого каления? Тогда эта новая система упражнений — именно то, что вам нужно!

Программа дыхательных упражнений **Oxycise!** буквально преобразит ваше тело, задействовав все внутренние резервы организма.

- Экономия времени!
- Экономия денег!
- Рекордная скорость сжигания калорий!
- Ускорение обмена веществ!
- Небывало мощная энергетика!
- Избавление от целлюлита!
- Снижение веса!
- Улучшение кровообращения!
- Увеличение силы и выносливости!

НЕТ изнурительным диетам!
НЕТ огромным затратам времени!
НЕТ искусственным добавкам и таблеткам!
НЕТ тренажерам!
НЕТ опасным физическим нагрузкам!
НЕТ обильному потоотделению!
НЕТ риску травматизма!
НЕТ лишним килограммам!

Oxycise! — это революционная методика снижения веса, эффективность которой подтверждена научными исследованиями. Удивительная сила кислорода поможет вам избавиться от лишних килограммов, восстановить утраченное душевное равновесие, обрести идеальную фигуру и необыкновенный заряд энергии.

Отзывы о системе **Oxycise!**

За три месяца я похудела на 18 килограммов, а моя талия уменьшилась на 15 сантиметров! Без особых усилий мне удается сохранять достигнутые результаты уже в течение года. Я очень довольна тем, что могу активно проводить время.

Эрин Гэдд, студентка колледжа

В это невозможно поверить! Кто бы мог подумать, что дыхательные упражнения избавят меня от целлюлита на бедрах! Такого чуда не сумели сотворить даже все мои ежедневные пятикилометровые пробежки.

Карла Хатт

ISBN 985-483-408-5



9 789854 183408 5

интернет-магазин
OZON.ru



18419974