красивое тело
Ольга ДАН
ЛИФТИНГ-ГИМНАСТИКА
для бедер и ягодиц
ПИТЕР

Красивое тело

Ольга Дан

Лифтинг-гимнастика для бедер и ягодиц

«Питер»
2009

Дан О.

Лифтинг-гимнастика для бедер и ягодиц / О. Дан — «Питер», 2009 — (Красивое тело)

Бедра и ягодицы – самые женственные, сексуальные, волнующие части женского тела. Это подтвердит любой мужчина. Бедра и ягодицы – самые проблемные и сложные для моделирования участки тела. Это знает любая женщина.Чтобы сделать свои бедра и ягодицы красивыми, упругими и гладкими, не обязательно садиться на жесткую диету и каждый день потеть в фитнес-зале. Рациональный подход к питанию, регулярные домашние десятиминутные тренировки и простейшие косметические процедуры – вот слагаемые успеха!• Эффективный комплекс лифтинг-упражнений.• Антицеллюлитная косметическая программа.• Новейшие разработки диетологов.• SPA-процедуры.Долой «апельсиновую корку» и лишние сантиметры! Отныне ваши ягодицы будут напоминать апельсин только округлостью и сочностью!

© Дан О., 2009
© Питер, 2009

Содержание

Предисловие 5
Часть I. КРАСОТА ТРЕБУЕТ НЕ ЖЕРТВ, А УХОДА! 6
Кожа – это тоже… орган! 7
Если лифтинг, то щадящий! 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Ольга Дан
Лифтинг-гимнастика для бедер и ягодиц

Предисловие

У вас проблемы? Вы хотите об этом поговорить?

Да, у нас много проблем!

Завал на работе, а тут еще ребенок сообщает, что вас вызывает в школу «англичанка», а муж звонит и говорит, что он сегодня с друзьями идет в спорт-бар болеть за любимую команду. А ваша мама позвонила и наговорила обидных слов по тому поводу, что ее, мать родную, вы забыли, не звоните и не заходите, а свекровь устроила сцену из-за ее любимого блюдца, которое разбил кто-то из домочадцев.

Да, проблем у нас много. А помимо этих бытовых затруднений, которые выбивают из колеи, еще есть проблемы с внешностью.

Нет, мы, конечно, одна другой краше и лучше, вне всяких сомнений! Мои дорогие читательницы, говорю вам по секрету и шепотом: да, мы все прекрасны, но… в одежде. Многие из нас действительно довольны своим телом? Единицы! Многие не собираются садиться на диету перед очередным отпуском или перед открытием купального сезона? Единицы!

Кто же всему виной? Нет-нет, конечно, не мы, красотулечки! Мы, придя с работы, падаем на диван от усталости и не можем заставить себя уделить своему телу 10 минут в день, чтобы оно стало более упругим. Мы, набегавшись за день, вечером или ночью все-таки добираемся до холодильника и тут уж отводим душу по полной! Мы, после того как перед сном приняли душ, ленимся увлажнить свою кожу косметическим молочком или кремом. И вот результат: 52-й размер, все плохо, жизнь не удалась. Так кто же виноват, если не мы? А виноваты наши проблемные зоны! У 90 % женщин этими зонами являются талия, бедра и ягодицы.

На какие части женского тела мужчины сразу обращают внимание? Эту поэзию про «зеркала души» вы оставьте для прошлого века! Простите меня за прозу жизни, но мужчины обращают внимание на самые «выдающиеся» части женского тела – грудь и попу. В книге «Лифтинг-гимнастика. 10 минут в день – на 10 лет моложе» я подробно описала лифтинг-комплекс для декольте и бюста. Теперь настал черед проблемных зон. В этой книге вы найдете самые лучшие лифтинг-программы для талии, бедер и ягодиц, полезные советы по уходу за кожей, эффективные диеты.

Что ж, теперь вы знаете, кто виноват. А что вам делать с этим виновником, решайте сами. Но знайте, что самые эффективные методы борьбы с вашими проблемными зонами собраны именно в этой книге!

Часть I. КРАСОТА ТРЕБУЕТ НЕ ЖЕРТВ, А УХОДА!

Дорогие мои читательницы! В первой части книги собраны самые полезные сведения о том, как при помощи косметических и народных средств вы можете улучшить внешний облик своих проблемных зон. Как подобрать нужные средства? Какие из них наиболее эффективны? На эти вопросы вы найдете действительно исчерпывающие ответы!

Кожа – это тоже… орган!

От чего зависит наше первое впечатление о человеке? Да, одежда играет важную роль, она бросается в глаза, по ней встречают. Но вы же общаетесь с людьми, что называется, «глаза в глаза»! На наше восприятие того или иного человека влияет. состояние его кожи. Не зря же барышни с идеальной кожей практически не пользуются косметикой. Это просто не нужно. Красивая здоровая кожа – это уже само по себе украшение. Да, мы стараемся следить за кожей лица, покупаем кремы для рук. Но этого мало, нужно следить за кожей всего тела! Да-да, с ног до головы! Чтобы потом весной не бежать в солярий и не пытаться «прикрыть» искусственным загаром неровности кожи, растяжки на бедрах, целлюлит и другие неприятные вещи.

Вот вы все читаете: «уход за кожей», «средства для кожи» и т. д. Давайте познакомимся с нашей кожей поближе. Как вы думаете, что такое кожа? Кто-то скажет, что это защитная оболочка, кто-то вспомнит что-то про ткани. На самом деле кожа – это. орган. Это самый большой орган тела, постоянно растущий изнутри, обладающий разнообразными функциями и теснейшим образом связанный со всем организмом. Благоприятные и неблагоприятные факторы внешней среды влияют на организм, вызывая соответствующие реакции прежде всего у кожи.

Вы думаете, что только ящерицы могут похвастаться чудесами регенерации? Отнюдь нет, кожа сама залечивает большинство своих ран. Царапины, порезы постепенно затягиваются, от многих из них не остается и следа.

Еще одна замечательная способность нашей кожи – она способна вырабатывать витамин D, необходимый для правильного развития костей. Наша кожа контролирует уровень испарения жидкости из тела. Она выводит из организма вредные вещества, защищает от внешних воздействий.

Почему косметические процедуры лучше всего проводить в утренние часы? Да потому что в течение дня кожа обновляется неравномерно. Наиболее сильная регенерация кожных клеток происходит в ранние утренние часы и сразу после полудня. А значит, после пилингов, чисток, скрабирования кожа быстрее восстановится рано утром или после полудня.

Анатомический справочник сообщает о коже следующее.

> «Общая площадь кожного покрова 1,5–2 м^2, толщина его колеблется на разных участках тела от 0,5 до 4 мм, масса всей кожи примерно 3 кг. Кожа участвует в регуляции температуры! тела, обменных, защитных и выделительных процессах, в обмене веществ, особенно в водно-солевом обмене. В течение суток через кожу выделяется около 500 мл воды, что составляет 1 % от ее количества в организме. Через потовые железы выводятся различные соли и продукты белкового обмена. Кожа дышит, поглощая кислород и выделяя углекислоту. По интенсивности водного, минерального и газового обмена кожа лишь немногим уступает печени и мышцам».

Основными функциями кожи (помимо красоты, конечно) являются *защитная* и *сигнальная.* Если с защитной функцией все более-менее понятно, то кому и для чего сигналит наша кожа? Сигнальная функция обеспечивается многочисленными чувствительными нервными окончаниями – рецепторами, расположенными во всех слоях кожи. С их помощью мы воспринимаем давление, холод, тепло, боль, прикосновение. На отдельных участках кожи на 1 см^2 ее поверхности приходится до 200 болевых, 12 холодовых, 2 тепловых и 25 реагирующих на давление окончаний. Кожная чувствительность играет важнейшую роль во взаимодействии организма с внешней средой, позволяет избегать ранений, ожогов, обморожений.

Наша кожа – субстанция слоистая. *Эпидермис*– самый верхний слой кожи. Толщина его колеблется от 0,03 до 1,5 мм (на ладонях и подошвах она больше). В эпидермисе разли-

чают поверхностный роговой слой, представленный плотно прилегающими друг к другу погибшими клетками, которые постоянно слущиваются и заменяются новыми. Этот слой выполняет защитную функцию. Именно он встает на пути негативного влияния на организм различных факторов. Это своего рода барьер, защищающий нас от вредных биологических, физических, а также механических воздействий. Особенности строения эпидермиса обеспечивают эластичность, упругость и прочность, а высокие регенеративные (регенерация – способность к самовосстановлению) свойства способствуют быстрому восстановлению при малейших повреждениях.

Эпидермис, в свою очередь, состоит из пяти слоев. В каждом из них происходит регенерация, при этом кожа непрерывно обновляется. Полное обновление клеток эпидермиса происходит в течение 26–28 дней.

Между эпидермисом и *дермой* (то есть самой кожей) существует пограничная зона. Дерма состоит из переплетающихся между собой волокон, основные из которых – *эластиновые* и *коллагеновые* (эластин и коллаген – основные структурные белки кожи). Именно они обеспечивают коже упругость, способность возвращаться в прежнее состояние после растяжения. Дерма включает два слоев. В глубоком слое располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, мышцы, а также потовые и сальные железы и волосы.

Самый глубинный слой кожи – *гиподерма* (подкожная жировая клетчатка), она располагается под дермой и служит своего рода подкладкой. На разных участках она имеет неодинаковую толщину, этим объясняется округлость форм человеческого тела. Роль гиподермы очень велика.

Она предохраняет организм от чрезмерного охлаждения, защищает от внешних раздражителей, травм. В гиподерме размещены те «закрома», в которых откладываются запасы жира, расходуемого в случае болезни, голода, беременности.

Отсюда вывод: цель косметики не только в том, чтобы сделать кожу красивой. Косметические средства призваны не ослабить, а усилить защитные функции кожи. Нужно сказать, что кожа не различает, что для нее полезно, а что вредно. Она на всякий случай защищается от любого воздействия. Поэтому ни одно косметическое средство кожа просто «не пускает» глубже эпидермиса. Исключение делается только для растворов минеральных солей.

Правда, кожу можно обмануть. Можно ввести в косметическое средство специальные вещества – энхансеры (от англ. *enhance* – улучшать), которые разрушат природную защиту кожи и позволят косметическому средству проникнуть поглубже. Но стоит ли идти на такие жертвы?

Большинство органов нашего тела состоит из живых клеток, поэтому эффект от любого (в том числе и лекарственного) воздействия на эти органы можно представить как сумму реакций отдельных клеток. С кожей ситуация несколько иная. Кожа – это совокупность живых клеток, межклеточного вещества (оно занимает довольно большой объем) и неживых клеток (роговых чешуек). Существенное изменение функционирования кожи может быть достигнуто только через изменения в живых клетках, причем процесс этот довольно длительный.

Воздействуя на неживые клетки и на внеклеточное вещество, можно добиться временного изменения внешнего вида кожи (например, насыщение внеклеточного вещества дермы влагой приведет к разглаживанию кожи и повышению ее упругости, а отшелушивание мертвых чешуек с поверхности кожи осветлит ее). В свою очередь, изменение состояния внеклеточного вещества и слоя неживых клеток могут сказаться на деятельности живых клеток. Тогда кроме временного эффекта, который можно наблюдать сразу после воздействия, в коже будут происходить медленные изменения, результат которых проявится спустя длительное время.

Нанося на кожу косметику, мы часто наблюдаем немедленный эффект. При этом отсроченные результаты воздействия ускользают от нашего внимания. Проследить их самостоятельно практически невозможно. Во-первых, они могут проявляться спустя недели и даже

месяцы. Во-вторых, количество веществ, которые мы за это время успеем нанести на кожу, слишком велико, чтобы связать изменения кожи с каким-то конкретным кремом или лосьоном. Поэтому надо знать, какие из эффектов могут быть вызваны воздействием на живые клетки, а какие – воздействием на другие структуры кожи. Важно не поддаваться иллюзиям и задумываться над тем, на что реально способна косметика.

Если лифтинг, то щадящий!

Что такое лифтинг?

Этот термин уверенно вошел в нашу повседневную жизнь. Реклама, которую мы смотрим по телевизору, регулярно сообщает нам о разных новинках в сфере косметической продукции, которые обладают омолаживающим и подтягивающим воздействием.

Лифтинг – это подтяжка. Она достигается как с помощью кремов, различных косметических процедур, так и посредством оперативных вмешательств пластической хирургии. Насколько эффективны все вышеперечисленные средства? Конечно, все зависит от состояния вашей кожи. Тут надо учитывать множество факторов. Сами понимаете, что курение и переизбыток алкоголя обезвоживают кожу, а восьмичасовой сон, напротив, помогает коже восстановиться после тяжелого трудового дня.

Лифтинг-кремы

Как вы боретесь с возрастными изменениями? На этот вопрос 70 % женщин ответят, что покупают лифтинг-кремы. Очень часто, взглянув на баночку, мы воспринимаем только информацию о стране-производителе, о том, что это за средство и как его применять. Состав крема осмысливается очень редко.

Давайте выясним, что же входит обычно в состав лифтинг-средств.

Основными ингредиентами являются *линоленовая кислота, токоферола ацетат, бета-глюкан, витамины А* и *С, УФ-фильтры.*

• *Жидкий парафин* или *минеральное масло* оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие.

• *Экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая* и *арахидоновая кислоты* имеют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие.

• *Бета-глюкан* стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи и увлажняет.

• *Токоферола ацетат* имеет антиоксидантное действие.

• *Сыворотка с альбумином* улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее воздействие.

• *Гиалуроновая кислота* и *мочевина* увлажняют.

• *Ретинола ацетат* и *ретинола пальмитат* способствуют процессу обновления клеток.

• *Лецитин* обладает защитными свойствами.

• *Масло сладкого миндаля* питает кожу.

• *Экстракт кокоса,* содержащий липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу.

• *Пчелиный воск, масло масляного дерева* смягчают и питают кожу.

• *Озокерит* обладает смягчающими и тонизирующими свойствами.

• *Экстракты панама-дерева и колбасного дерева* способствуют повышению плотности кожи.

• *Экстракт розмарина* снимает красноту, укрепляет, защищает, предохраняет от агрессивного действия свободных радикалов.

• *Альбумин* оказывает укрепляющее и регенерирующее действие.

• *Токоферола ацетат* (масляная форма витамина Е) проникает в глубокие слои эпидермиса, обладает витаминной активностью.

• *Экстракт моркови* оказывает регенерирующее и омолаживающее воздействие.

• *Глицерин* и *алантоин* обладают смягчающими и влаго-удерживающими свойствами.

• *Экстракт алоэ* обнаруживает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и успокаивающее действие.

• *Экстракт камелии китайской* обладает бактерицидными, противовоспалительными и смягчающими свойствами.

• *Глутаминовая кислота* и *глицин* оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие.

• *Винная кислота* обладает отбеливающими и увлажняющими свойствами.

Конечно, не все вышеуказанные ингредиенты обязательно содержатся в лифтинг-средствах. Однако именно благодаря им кремы оказывают регенерирующее действие, разглаживают кожу и препятствуют возникновению морщин. Так зачем же делать зарядку, заниматься аэробикой, ходить в бассейн? Может быть, достаточно намазать лицо кремом, и дело в шляпе – молодей себе? Весь фокус в том, дорогие мои читательницы, что, во-первых, к большинству лифтинг-средств наблюдается очень быстрое привыкание, поскольку они на 80 % состоят из ненатуральных компонентов. Во-вторых, очень трудно подобрать крем, который оптимально подойдет именно вашей коже. В-третьих, хорошие лифтинг-кремы стоят дороговато, не у всех наших соотечественниц есть возможность приобрести такие средства.

Поэтому что нам остается? Не лениться и использовать то, что под рукой.

Между прочим, последние исследования американских ученых показали, что даже высокая цена крема не гарантирует омолаживающий эффект. Были протестированы средства стоимостью от 15 до 500 долларов. Наиболее эффективным оказался крем за 19 долларов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.