

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ



«Будьте всегда первоклассной версией самих себя, а не второстепенной версией кого-то другого»

Американская актриса Джуди Гарленд

«Просто будь собой, нет никого лучше»

Американская певица Тейлор Свифт

«Будьте собой. Все остальные места уже заняты»

Английский писатель Оскар Уайльд

Каждая женщина мечтает быть самой привлекательной для Него! Это естественно, так распорядилась сама мать-природа для продолжения рода человеческого. Самая природно-привлекающая женщина сможет сделать свой выбор для создания семьи и последнее слово всегда было и будет именно за такой женщиной — желанной и лучшей из лучших!

В чем же заключается привлекательность женщины с точки зрения физиологии? Ответ: внешние проявления ее детородности! В этом выпуске я расскажу все или почти все об особенностях, привлекательности и красоте женского живота — каким он должен быть по природе и сути своей.

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА



1

Учись держать баланс на нестабильном тренажере. Мышцы живота и спины всегда являются стабилизаторами.

Давно установленный природой факт, откомментированный природой и историческим опытом: мужской живот должен уметь держать удар, а женский — вынашивать дитя.

Мужчин всегда завораживал танец живота. Эстетика живота танцовщиц, исполняющих этот танец, отнюдь НЕ «пресс в кубиках», потому что выполняется он на ослабленных мышцах живота, и это, собственно, и соответствует сути женского начала. Ведь удержание живота в постоянном напряжении вырабатывает у женщин мужские качества, что вряд ли будоражит мужское воображение.

Природная установка для женщин: накапливать жир в области живота, бедер и ягодиц как стратегический ресурс для вынашивания малыша, так как жир является природной «подушкой безопасности» от холода и случайных травм. Кроме того, женский таз имеет свои особенности в сравнении с мужским! Он (женский таз) наклонен вперед, тогда как мужской имеет прямое положение. Именно поэтому мужчинам гораздо проще создать «пресс кубиками», а наклон женского живота — еще одна природная защита внутренних и детородных органов женщины.

Так как же должен выглядеть женский живот по сути своей, чтобы придать дополнительный шарм образу? Подтянутым, безусловно, но и иметь функциональный жирок на внутренних органах, а также «культурный» подкожный!



2 Подтягивание коленей к груди и удерживание баланса одновременно. Можно это положение удерживать в статическом напряжении от 1,5 мин до 3 мин.

СОВЕТ ОТ ЕВГЕНИЯ МАЗУР: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПЕРЕДЕЛАТЬ ПРИРОДУ! ОНА МУДРЕЕ ВАС! ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В БАЛАНСЕ! ЛЮБОЙ ДИСБАЛАНС — ЭТО ДИСФУНКЦИИ, ВЛЕКУЩИЕ ЗА СОБОЙ БОЛЕЗНИ!



3 Балансируйте на нестабильном тренажере, лежа на животе. Попробуйте удержаться в этом положении до счета «сто».



4 Канкан на боку! Задерживайтесь в каждом положении амплитуды движения до счета «тридцать», их в этом упражнении четыре: колени согнутых ног подтянуты к правому плечу; выпрямлены; подтянуты к левому плечу; выпрямлены. Упражнение выполняйте медленно.



5 Удержание в статике прямой позы планки от 1,5 мин.



6 Удержание в статическом напряжении боковой позы планки.



7 Варианты отжимания: с задержкой в положении согнутых рук; прямых рук; в серединном положении. До счета «тридцать» в каждом положении.