

# ВСЕ В САД



НАШ ПОСТОЯННЫЙ КОНСУЛЬТАНТ И ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЯ МАЗУР РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК СФОРМИРОВАТЬ КРАСИВЫЕ ОБЪЕМЫ ГУБ И ГРУДИ БЕЗ ПОМОЩИ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ, ВСЕГО ЛИШЬ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

**И**звестная истина: красивому человеку очень сложно отказать! У красивого человека гораздо большие возможности карьерного роста и создания семьи. Все это понимают, и каждый выбирает свой путь к совершенству. Недаром же говорят: «Хочешь быть красивым — будь им». У каждого времени, эпохи свои представления о красоте и свои модные тенденции, которые влияют на создание собственного образа. Сегодня побеждает физическое совершенство, органичная красота. Леонардо да Винчи сказал: «Сияющая красота женщины уменьшается в своем совершенстве от

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА



**1** Узкое отжимание от отягощенного мяча. Упражнение для формирования ложбинки между грудными мышцами.



**2** Широкое отжимание от двух отягощенных мячей с разведением рук в стороны. Великолепное упражнение на укрепление и наращивание грудных мышц, а также формирование ложбинки.

слишком чрезмерных украшений». К этому можно отнести и различные изыски пластической хирургии, когда люди, слепо следуя моде, создают себе одни и те же, как по шаблону, размер и форму груди и губ. Но вспомните, пожалуйста, слова великого человека, что «если хочешь что-то сделать хорошо, то сделай это сам».

### ЦИТАТА

«ПОЗОРНО НЕ УМЕТЬ ВЛАДЕТЬ СВОИМ ТЕЛОМ.» АРИСТОТЕЛЬ

Это касается формирования красивой формы и объемов груди и губ с помощью специально подобранных упражнений, что гораздо органичнее и безопаснее



ней, чем хирургическая операция или контурная пластика у совершенно здорового человека.

Немного анатомии. Грудь формируют большая грудная мышца, жир и молочная железа. Объем груди во многом зависит от количества жировой ткани. Но здесь нужно помнить об одной важной детали: ее недостаток вполне могут компенсировать развитые мышцы! В

этом случае грудь будет выглядеть не только более подтянутой, упругой и объемной, но и совершенно исключит состояние «вислости». Я предлагаю вам действенный комплекс упражнений, который улучшит состояние и эстетический вид вашей груди.

Анатомические особенности круговой, или, как ее еще называют, кольцевой мышцы рта. Эта зона особенно подвер-



3

Жим отягощенного мяча от груди со сжиманием мяча в положениях вверх/серединному/у груди. Упражнение на укрепление и поднятие груди.



4

Отжимание в упоре рук и ног на отягощенные мячи. Упражнение дает красивый переход от груди к животу, утончает талию, подтягивает живот, выделяет фасцию передних групп мышц.



5

Упражнение «Поцелуй солнцу» создает объем круговой мышце губ. Надо вытянуть губы вперед/вверх и оказать умеренное сопротивление движению губ нажатием ладошкой.



6

Любимое упражнение Мэрилин Монро — «o» протяжное. Наполняет губы энергией, развивает и сохраняет «молодой» объем губ.



7

«O» с сопротивлением пальцев рук.



8

Круглое «у». Вытягиваем губы вперед/вверх в звуке «у», как вариант — с сопротивлением пальцев рук. Отличное упражнение на устранение морщинок вокруг верхней и нижней губы, а также для создания естественного объема губ.

**СОВЕТ ОТ КОКО ШАНЕЛЬ:**

«ВСЕ В НАШИХ РУКАХ, ПОЭТОМУ ИХ НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ».

жена разрушительным факторам воздействия внешней среды. Ведь она практически открытая и не защищенная кожей мышца. За ней требуется особый уход: защита от ультрафиолета, увлажнение и специальная гимнастика, для того чтобы сохранить «молодой» объем губ. Из-за гипертонуса челюстных мышц и возрастного уменьшения кровоснаб-

жения этой зоны лица губы ссыхаются и теряют свой прежний объем, а также образуются вертикальные морщинки, особенно заметными они становятся над верхней губой. Попробуйте выполнять предложенные мной простые и доступные каждому упражнения каждый день, и вы увидите, как улучшится состояние ваших губ.