

ТРИ КИТА КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР И НАШ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР ЕВГЕНИЯ МАЗУР РАССКАЗЫВАЕТ О СПОСОБАХ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ ТЕЛА И ДУХА

«Мудрецы утверждают: «Срок годности вашей молодости, красоты и здоровья указан на образе вашей жизни!»

КОКО ШАНЕЛЬ соглашается: «Возраст женщины — не самое главное! Можно быть восхитительной в 20 лет; очаровательной в 40; и оставаться неотразимой всю жизнь!».

Так какие же ТРИ КИТА лежат в основе физического состояния человека и управляют зеркалами? Отвечаю! Это — ферменты, гормоны и антитела!

Кит номер один — ферменты — помогают усвоить пищу, создать энергоресурсы для жизнедеятельности человека и нужный для каждого гормональный фон. Поэтому, когда вам навязывают различного рода таблетки-«усвоители» еды, подумайте — может быть, проще и дешевле поменять еду?

Кит номер два — гормоны, которые создают людям настроение, хорошее или не очень. Гормональный баланс зависит от качества и количества

ФОТО: КИРИЛЛ НЕМКОВ

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА



1

Жим гантелей от груди. Упражнение на развитие и прорисовку мышц груди.



2

П/плие с разворотом корпуса в сторону.



3

Упражнение на бицепс.

МОДЕЛЬ СВЕТЛАНА — УЧЕНИЦА ЕВГЕНИЯ МАЗУР.

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА ЕВГЕНИЯ МАЗУР: ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ БЫТЬ КРАСИВ И ПРИВЛЕКАТЕЛЕН ДЛЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА, А ЗНАЧИТ — РЕПРОДУКТИВЕН, ЧТО И ЕСТЬ САМА МОЛОДОСТЬ!

употребленной пищи, а также, что не менее важно, — каждодневных физических нагрузок, разносторонних, гармоничных, соответствующих конституции, возрасту, роду деятельности человека. Физические нагрузки усиливают обменные процессы, то есть регенерацию, что позволяет человеку оставаться молодым, здоровым и привлекательным всегда,

независимо от возраста; быть и оставаться на протяжении жизни позитивным и устойчивым к стрессам, с «подкачаным» мозгом. Циолковский сказал: «Я чувствую после движений, что молодею и то, что промассировал и освежил свой мозг». Но самое главное, что привлекательность и сексуальность напрямую зависят от выработки тестостерона, про-



4 Укрепляем трицепс.



5 Жим гантелей от плеч.

РАСТЯЖКИ ПОСЛЕ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК.



6 Вытяжение латеральных линий корпуса.

гормона, который вырабатывается и устойчив только при физических нагрузках, как у мужчин, так и у женщин. Стало быть, содержание мышечно-рельефного тела не только красиво, но полезно для здоровья во всех отношениях. Не спешите меня критиковать, милые и прекрасные женщины: «а как же эстрогены, женские половые гормоны?» Отвечу: нет женских и мужских гормонов, есть только баланс. Даже после менопаузы влечение полов поддерживает тестостерон! Он контролирует количество жира в зонах «женского бассейна»: подмышках, ягодицах, животе и бедрах. Знакомая проблема, не так ли? Преобладание жировой ткани над мышечно-тестостероновой — преждевременная потеря активов как для мужчин, так и для женщин, а значит, привлекательности, а это и есть процесс старения, так называемые возрастные изменения. Выбираем — мышечно-рельефное тело, когда работает и задействована каждая клетка организма, нет времени стареть, есть время для физического совершенства — культуры тела и высочайшего интеллекта.



7 Снятие напряжения с коленей.



8 Растяжение передней и внутренней поверхности бедер.



9 Антигравитационное положение тела. Снятие компрессии с позвоночника.



10 Вытяжение связок и фасций бедра.

А вот и третий КИТ — антитела, это наша иммунная система — охранный барьер защиты собственного здоровья. Кстати, физические нагрузки — здоровый стресс для воспитания жизненного иммунитета, который снижает любого рода аллергические реакции, в том числе при псориазе. Ведь при активных физических нагруз-

ках включаются все выводящие пути продуктов распада жизнедеятельности человека (шлаков) через кожу (пот), дыхание (почти полтора стакана в сутки), почки (примерно литр два и больше), кишечник. Чем выше регенерация, тем меньше риски аллергических реакций (если это не патология) и болезней в принципе.