

УДК 613  
ББК 51.204  
К68

**Корпан, Марина.**

**К68** Дыши и Худей. Бодифлекс / Марина Корпан. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. — (Красота по полочкам).

ISBN 978-5-699-92652-7

Если вам все никак не удастся сбросить лишние килограммы — не отчаивайтесь! Бодифлекс от Марины Корпан — единственного в России специалиста по дыхательным методикам похудения — гарантирует видимый результат уже через 7 дней и занимает всего 20—25 минут в день.

Полный курс Бодифлекса, разбор техники дыхания и упражнений, прекрасные иллюстрации — все это в суперкомпактном и удобном пособии. Методика доступна всем, кто хочет расстаться с лишним весом, обрести уверенность в себе и наслаждаться всей полнотой жизни в любом возрасте.

По книгам Марины Корпан уже похудело и продолжает худеть более 150 000 российских женщин и мужчин! Присоединяйтесь и вы! Дышите и Худейте!

**УДК 613  
ББК 51.204**

© Корпан М., текст, 2016  
© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2016  
© Тихонов М.В., фото, 2015

ISBN 978-5-699-92652-7 © ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

КРАСОТА ПО ПОЛОЧКАМ

**Корпан Марина**

**ДЫШИ И ХУДЕЙ**

**БОДИФЛЕКС**

Директор редакции *Е. Капёв*

Руководитель направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *Ю. Цурихина*

Художественный редактор *С. Власов*

В оформлении обложки использована фотография:

Andrii Muzyka / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: Africa Studio, Artmim, ATeam, Dean Drobot, Dmitry Lobanov, fizkes, Gearstd, Hugo Felix, lenina11only, Luis Louro, Marharyta Kovalenko, Nina Buday, NinaMalyna,

Olyy, staras, Syda Productions, Veronica Louro / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 02.12.2016. Формат 70х90<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-92652-7



9 785699 926527 >



В электронном виде найти книгу можно  
сутью на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
www.litres.ru



Будьте счастливы  
и осознанно худейте  
с каждым вдохом!



CodePrint.ru



**Мечтаешь стать стройной?  
Убеди себя действительно этого захотеть! 8**

Важные установки	10
Мифы, которые мешают сбросить вес	14

**Техника дыхания Бодифлекс.  
Вдох новой жизни! 18**

**Истоки методики 22**

Основные принципы	34
Бодифлекс от Марины Корпан	37
Кислород – ключ к похудению	67
Зачем дышать животом?	79

**Почему вам нужны занятия  
Бодифлексом 82**

**Бодифлекс: 10 суперэффективных  
упражнений для создания  
фигуры вашей мечты 84**

Упражнение 1	87
Упражнение 2	91
Упражнение 3	95
Упражнение 4	99
Упражнение 5	103
Упражнение 6	107
Упражнение 7	111
Упражнение 8	115
Упражнение 9	119
Упражнение 10	123

**Контакты 128**







## **Мечтаешь стать стройной? Убеди себя действительно этого захотеть!**

Для того чтобы достичь поистине триумфальных результатов в процессе похудения, необходимо обратить внимание на несколько психологических моментов. Начать может каждый, но не свернуть с намеченного пути — удел сильных духом.

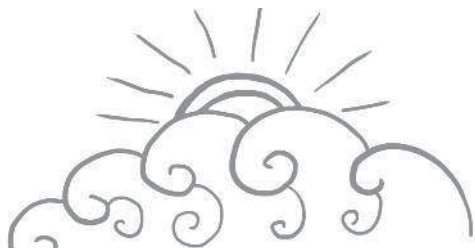
В первую очередь честно ответьте себе на вопрос: «Действительно ли вы хотите похудеть и остаться стройной на всю жизнь?»

Никто, кроме вас, этого не сделает. Вы и только вы должны ощутить в себе желание стать здоровой и стройной. Поставьте конкретную задачу — изменить себя.

Будете лениться или не верить в успех — не похудеете никогда, можете даже не тра-

тить время. Самовнушение очень важно! Все, что происходит с человеком, он создает сам и сам программирует себя на успех или провал. С вами случается именно то, чего вы больше всего боитесь? Так перестаньте тревожиться по этому поводу! Если не верить в положительный результат, никакой метод, даже самый продвинутый, вам не поможет. У вас должны быть только четкие установки и полная уверенность в том, что именно дыхательные методики позволят вам быть стройной и здоровой. Решили изменить свою жизнь? Тогда читайте о том, что помогло мне и какие стереотипы вы должны оставить в прошлом.





## **Важные установки**

*Вы худеете только для себя.*

Часто процесс снижения веса занимает продолжительное время, требует много сил, и невольно возникает вопрос: «Для чего или ради кого так себя изнурять?» Ответ прост — ни для кого. У меня была заветная мечта — прийти в магазин и купить себе то, что действительно нравится, а не то, что есть в ассортименте большого размера. Худейте для себя, ведь вы достойны быть красивой!

*Ежедневные занятия — как чистка зубов.*

Когда в студию приходят женщины, сразу можно определить, кто из них уже решил похудеть и будет к этому успешно стремиться, а кто никогда не достигнет результата. Это легко понять по тому, какие вопросы дамы задают в начале занятий. Женщины, кото-

рые никогда не похудеют, спрашивают: «Неужели я должна заниматься дыхательной техникой всю жизнь?» А как вы хотели? Поработав месяц и уменьшив свои объемы на определенное количество сантиметров, нельзя прекращать заниматься. К сожалению, чудес не бывает. Система похудения, не требующая физических усилий, строгих ограничений в еде и занимающая всего 20 минут в день, не может быть ограничена во времени. Дыхательные методики — это образ жизни. Если не принять данный факт, то нет смысла браться за преобразование своего внешнего вида. Вы же не позволяете себе ходить на работу с неаккуратной прической, без макияжа, неопрятно одетой. Так почему вы позволяете себе иметь лишние килограммы?



### *Не жалейте себя.*

Многие женщины, и я не исключение, сидя на диете, страдают из-за того, что приходится во многом себя ограничивать. Не нужно сокрушаться. Вы не станете счастливее от того, что съели лишний кусок торта. Жалость к себе — удел слабых людей. Воспринимайте пищу как источник веществ, необходимых для вашего организма, и ешьте именно те продукты, которые будут вам полезны. Ненужная еда, например сладкое или жирное, ничего ценного не дает, а только откладывается неприятным грузом на ваших животе, бедрах или ягодицах.

Никогда не ругайте себя. Даже съев что-то запретное, ни в коем случае не заостряйте на этом внимание и тем более не корите себя за слабость. Наши мысли материальны, и как только вы начинаете думать о том, что съели совершенно вредный продукт, он обязательно отложится в виде слоя жира у вас в нежелательном месте. Поэтому забудьте, вычеркните из головы.

### *Бойтесь поправиться.*

Развивайте в себе опасение поправиться вновь. Заставьте себя поверить в то, что вы худеете последний раз и навсегда! У вас не должно быть сначала минус 10–15 кг, потом плюс 10–15 кг! Вы похудели и останетесь такой на всю жизнь!

