

(12) МЕЖДУНАРОДНАЯ ЗАЯВКА, ОПУБЛИКОВАННАЯ В
СООТВЕТСТВИИ С ДОГОВОРом О ПАТЕНТНОЙ КООПЕРАЦИИ (РСТ)

(19) Всемирная Организация
Интеллектуальной Собственности
Международное бюро



(10) Номер международной публикации
WO 2021/025595 A1

(43) Дата международной публикации
11 февраля 2021 (11.02.2021)

WIPO | PCT

(51) Международная патентная классификация:

A61H 1/00 (2006.01) A61H 99/00 (2006.01)
A61H 7/00 (2006.01)

GM, KE, LR, LS, MW, MZ, NA, RW, SD, SL, ST, SZ, TZ, UG, ZM, ZW), евразийский (AM, AZ, BY, KG, KZ, RU, TJ, TM), европейский патент (AL, AT, BE, BG, CH, CY, CZ, DE, DK, EE, ES, FI, FR, GB, GR, HR, HU, IE, IS, IT, LT, LU, LV, MC, MK, MT, NL, NO, PL, PT, RO, RS, SE, SI, SK, SM, TR), OAPI (BF, BJ, CF, CG, CI, CM, GA, GN, GQ, GW, KM, ML, MR, NE, SN, TD, TG).

(21) Номер международной заявки: PCT/RU2020/050108

(22) Дата международной подачи:

02 июня 2020 (02.06.2020)

(25) Язык подачи:

Русский

(26) Язык публикации:

Русский

Опубликована:

— с отчётом о международной поиске (статья 21.3)
— в черно-белом варианте; международная заявка в поданном виде содержит цвет или оттенки серого и доступна для загрузки из PATENTSCOPE.

(30) Данные о приоритете:

2019124999 07 августа 2019 (07.08.2019) RU

(72) Изобретатель; и

(71) Заявитель: КАЛИЧКИНА, АННА АЛЕКСАНДРОВНА (KALICHKINA, Anna Aleksandrovna) [RU/RU]; 2 мкр, дом 236, кв. 4, г. Стрежевой, Томская область, 636780, G. Strezhevoy (RU).

(74) Агент: БОЛОТОВА, Александра Юрьевна (BOLOTOVA, Alexandra Yurevna); п/о 47, а/я 14, Новосибирск, 630047, Novosibirsk (RU).

(81) Указанные государства (если не указано иначе, для каждого вида национальной охраны): AE, AG, AL, AM, AO, AT, AU, AZ, BA, BB, BG, BH, BN, BR, BW, BY, BZ, CA, CH, CL, CN, CO, CR, CU, CZ, DE, DJ, DK, DM, DO, DZ, EC, EE, EG, ES, FI, GB, GD, GE, GH, GM, GT, HN, HR, HU, ID, IL, IN, IR, IS, JO, JP, KE, KG, KH, KN, KP, KR, KW, KZ, LA, LC, LK, LR, LS, LU, LY, MA, MD, ME, MG, MK, MN, MW, MX, MY, MZ, NA, NG, NI, NO, NZ, OM, PA, PE, PG, PH, PL, PT, QA, RO, RS, RU, RW, SA, SC, SD, SE, SG, SK, SL, ST, SV, SY, TH, TJ, TM, TN, TR, TT, TZ, UA, UG, US, UZ, VC, VN, WS, ZA, ZM, ZW.

(84) Указанные государства (если не указано иначе, для каждого вида региональной охраны): ARIPO (BW, GH,

(54) Title: METHOD OF NON-INVASIVE FIGURE CORRECTION AND METHOD OF MASSAGE FOR NON-INVASIVE FIGURE CORRECTION

(54) Название изобретения: СПОСОБ БЕЗОПЕРАЦИОННОЙ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ И СПОСОБ МАССАЖА ДЛЯ БЕЗОПЕРАЦИОННОЙ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

(57) Abstract: A method of non-invasive figure correction is proposed, which is characterized by putting together a treatment package for figure correction comprising a body detox, adjustment of the water balance, of the dietary regime and of rest, emptying the gastro-intestinal tract by using mono-days and balancing nutrition, the administration of vitamins, the total exclusion of alcohol and of foods which require digestion in the stomach for more than 2 hours, the ingestion of meals in portions of 150-200 ml 5-6 times a day, physical exercises aiming to form good posture, and tactile manipulation techniques, wherein the muscles to be acted upon are first stimulated by physical exercises to improve blood circulation. A method of massage for non-invasive figure correction comprises acting on the fat deposits in the abdominal area, on the peritoneum and on weak abdominal muscles by means of a combination of exercise load and massage.

(57) Реферат: Предложен способ безоперационной коррекции фигуры, характеризующийся составлением комплекса мер для коррекции фигуры, включающего очищение организма, регулирование водного обмена, режима питания и отдыха, разгрузку ЖКТ с использованием моно-дней и налаживание питания, приём витаминов и полное исключение алкоголя и продуктов, переваривающихся в желудке более 2 часов, приём пищи порциями 150-200 мл, 5-6 раз в день, физические упражнения, направленные на формирование здоровой осанки, тактильные техники воздействия, мышцы в зонах воздействия предварительно стимулируют для улучшения кровообращения с помощью физических упражнений. Способ массажа для безоперационной коррекции фигуры, включающий воздействие на жировые отложения в области живота, брюшину и ослабленные мышцы живота в виде совмещения физической нагрузки и массажа.



WO 2021/025595 A1

Способ безоперационной коррекции фигуры и способ массажа для
безоперационной коррекции фигуры

Область техники

Изобретение относится к области медицины, а именно к диетологии,
5 косметологии и способам немедикаментозного оздоровления человека, и
может быть использовано при проведении лечебно-оздоровительных и
профилактических мероприятий.

Предшествующий уровень техники

Функциональные расстройства организма, связанные с нарушением
10 режимов питания и потребления жидкости, обменных процессов и
недостаточными физическими нагрузками, широко распространены в
настоящее время. Избыточный вес, часто являющийся последствием данных
расстройств, Всемирной организацией здравоохранения признан
заболеванием. По данным ВОЗ 2016 года 39% взрослых старше 18 лет (39%
15 мужчин и 40% женщин) имели избыточный вес, около 13% взрослого
населения планеты (11% мужчин и 15% женщин) страдали ожирением.
Повышенный индекс массы тела (ИМТ) является одним из основных факторов
риска таких неинфекционных заболеваний, как сердечно-сосудистые
заболевания, диабет, нарушения опорно-двигательной системы (в
20 особенности остеоартрит — крайне инвалидизирующее дегенеративное
заболевание суставов), некоторые онкологические заболевания (в т. ч. рак
эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени,
желчного пузыря, почки и толстой кишки), риск этих неинфекционных
заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ. И, как любое заболевание,
25 избыточный вес требует, как лечения, так и профилактики. По мнению ВОЗ
избыточный вес и ожирение, равно как и связанные с ними неинфекционные
заболевания, в значительной мере предотвратимы. ВОЗ называет в качестве
основных причин ожирения и избыточного веса энергетический дисбаланс,

при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности
30 организма, указывая при этом, что во всем мире отмечаются тенденции роста
потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким
содержанием жира и снижение физической активности в связи со всё более
сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах
передвижения и возрастающей урбанизацией. Важнейшую роль в решении
35 проблем избыточного веса играет переход на более здоровый рацион и
регулярную физическую активность, что будет способствовать профилактике
избыточного веса и ожирения. При этом важно не просто снизить вес, а
качественно изменить состояние организма, сделать его более сильным,
здоровым и сбалансированным.

40 Из уровня техники широко известны комплексные методики воздействия
с целью снижения избыточного веса и коррекции фигуры. В частности, такие
методики раскрыты в патентах RU2651080 «Способ комплексного
оздоровления организма человека» (А61Н 1/00, А61В 5/00, А61Н 7/00, А61М
21/00, А61М 3/00, А61М 35/00, А61К 35/02, А61К 36/00, А61Р 43/00,
45 опубликован 18.04.2018), RU2481846 «СПОСОБ КОМПЛЕКСНОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЭКОАУДИТА
И ЭКОМОНИТОРИНГА» (МПК А61К 33/08, А61К 36/8962, А61К 36/87,
А61К 36/28, А61К 36/55, А61Р 3/00, опубликован 20.05.2013), RU2127574
«СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА» (МПК А61Н 1/00, А61Н 1/02,
50 опубликован 20.03.1999), RU1102598 «Способ лечения больных ожирением»
(МПК А61Н 1/00, опубликован 15.07.1984), CN108112992 «Functional medical
nutrition weight loss formula and method» (МПК А23L29/00; А23L33/00;
А23L33/10; А23L33/105; А23L33/15; А23L33/155; А23L33/16, опубликован
05.06.2018), CN106942730 «Weight-loss formula and method capable of healthily
55 clearing body and decomposing fat» (МПК А23L33/00; А23L33/12; А23L33/135;
А23L33/15; А23L33/16; А23L33/21, опубликован 14.07.2017), US20110196212

«Methods and Systems for Health Wellness Management» (МПК А61В5/00, опубликован 11.08.2011).

В качестве наиболее близкого аналога, характеризующегося выявлением
60 проблемных зон и составлением комплекса мер, включающего очистительные
процедуры, налаживание питания, физическую нагрузку, дыхательные
упражнения, тактильные, массажные и аппаратные техники, закаливающие
процедуры, выбрано решение «СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА
ЧЕЛОВЕКА» по патенту RU2509547 (МПК А61Н 7/00, А61Н 33/00, А61Н
65 99/00, А61В 8/00, А61В 10/00, А61К 33/00, А61К 36/899, А61Р 1/16, А23L 1/29,
опубликован 20.03.2014).

В известном решении большое внимание уделено очищению внутренних
органов и различным аппаратным воздействиям для устранения внешних
проявлений избыточного веса, таких как целлюлит, или последствий
70 снижения веса в виде дряблой, обвисшей кожи, при этом подобные
воздействия не позволяют укрепить мышцы тела, для формирования здоровой
осанки и корпусных мышц, а также не обеспечивают интенсивного
потоотделения, которое позволяет вывести больше продуктов распада и солей
с потом, этим снижая риск перегруза почек. Это очень важно, так как при
75 интенсивном снижении веса больше всего токсинов от переработанного жира
и других продуктов распада выводятся через печень и, особенно, почки.

Раскрытие изобретения

Задача заявляемого решения заключается в создании комплексного
способа воздействия на организм человека с целью снижения веса и коррекции
80 фигуры, за счёт общего очищения тела от застоев, улучшения осанки, а также
за счет того, что излишки жировых отложений убираются с конкретных
проблемных областей. Технический результат заключается в повышении
эффективности воздействия комплекса мер, направленного на снижение веса
и коррекцию фигуры. Заявленный способ может быть осуществлен для

85 коррекции фигуры как женщин, так и мужчин, любого возраста и состояния здоровья, даже при наличии хронических заболеваний.

Поставленная задача решается и заявленный результат достигается тем, что способ безоперационной коррекции фигуры характеризуется тем, что осуществляют выявление проблемных зон фигуры, составление комплекса мер для коррекции фигуры, включающего очищение выводящих систем организма,—регулирование водного обмена, режима питания и отдыха, разгрузку ЖКТ с использованием моно-дней и налаживание питания, приём витаминов и полное исключение алкоголя и продуктов, время переваривания в желудке которых составляет более 2 часов, приём пищи порциями 150-200
90 мл, 5-6 раз в день, физические упражнения, направленные на формирование здоровой осанки, укрепление корпусных мышц и брюшины, а также на проработку проблемных зон, дыхательные упражнения для усиления сжигания висцерального жира, улучшения снабжения тканей организма кислородом, и самомассажа внутренних органов, тактильные техники воздействия, при этом, непосредственно перед проведением процедур с тактильным воздействием на определенные зоны, мышцы в этих зонах предварительно стимулируют для улучшения кровообращения с помощью физических упражнений, перед которыми производят разогрев и запуск интенсивного потоотделения путём чередования умеренной и интенсивной
105 нагрузки фазами по 30-60 секунд с регулированием пульса и давления с помощью дыхания с последующим выполнением статичных силовых упражнений на задержке дыхания причём приём воды во время физических упражнений исключен, а за 1-1,5 часа прием воды обязателен. Тактильные техники воздействия включают, в частности, массаж, аппаратные процедуры, контрастный душ, растирания, обёртывания, ношение компрессионного белья.
110

Заявленный результат достигается также тем, что используют способ массажа для безоперационной коррекции фигуры, включающий воздействие на жировые отложения, брюшину и ослабленные мышцы живота в области

живота в виде совмещения физической нагрузки и массажа, при котором в
115 положении лежа на спине, ноги вместе прямые, кисти рук сложены под
затылком производят глубокий, нерезкий выдох животом, максимально
втягивают живот, далее с помощью оператора фиксируют область соединения
мышц пресса, укладывая руку посередине живота: от лобковой кости (локоть),
к области желудка (запястье) и прижимают живот, далее на задержке дыхания
120 поднимают выпрямленные ноги на 30 см от поверхности, одновременно
поднимая голову, плечи, лопатки, напрягая мышцы пресса и мышцы ребер, с
силой прижимают живот рукой оператора, не давая прогнуться пояснице и
подняться мышцам живота, костяшками пальцев свободной руки оператора,
которая сжата в кулак, осуществляют динамичное растирание в направлении
125 вверх-вниз вдоль мышц пресса и белой линии живота, в течение нескольких
секунд до покраснения кожных покровов, цикл повторяют несколько раз,
чередую воздействие с обеих сторон.

Вся совокупность признаков заявленного способа способствует более
эффективному воздействию применяемых мер на процесс снижения и
130 удержания веса, коррекции фигуры, а также на оздоровление организма в
целом.

Благодаря тому, что при составлении комплекса мер, направленного на
снижение веса, коррекцию фигуры и оздоровление организма, выбирают
процедуры, предназначенные для очищения организма, в частности,
135 регулирование работ мочевыводящей, лимфатической, кровеносной и других
систем, потоотделения, водного обмена, налаживается работа всех органов и
обмен веществ, процесс снижения веса проходит быстрее, эффективнее и с
более долгим сохранением результатов.

Как было отмечено ранее, налаживание питания играет ключевую роль в
140 снижении веса и профилактике повышения ИМТ. С этой целью заявленный
способ включает проведение моно-дней, употребление продуктов, время

переваривания которых составляет не более 2 часов, приём пищи небольшими порциями по 150-200 мл (200-250 мл для мужчин), 5-6 раз в день, полный отказ от алкоголя, а также налаживание режима сна и отдыха, употребление пищи и жидкости в соответствии с биоритмами. Под моно-днями в заявленном решении понимают такой режим питания, когда в течение дня употребляют только одно блюдо или один тип продуктов. Кроме того, так как в продуктах питания содержание полезных веществ недостаточно для полноценного получения витаминов и минералов, в которых нуждается организм, необходимо дополнительно принимать витамины и пищевые добавки, для корректировки поступления нужного количества витаминов и микроэлементов для полноценного функционирования всех органов.

Заявляемый способ включает также дыхательные упражнения для улучшения снабжения тканей организма кислородом, необходимым для нормальной жизнедеятельности. Кислород используется клетками для окисления органических веществ с освобождением энергии, расходуемой в процессе жизнедеятельности (клеточное или тканевое дыхание). Кроме того, дыхательные упражнения позволяют усилить сжигание висцерального жира, укрепить тонкую мышцу брюшины, межреберные мышцы, мышцы пресса, спины и диафрагму, а выполнение физических упражнений на задержке дыхания в заявленном способе позволяет стимулировать усиленные потоотделение и обменные процессы, расщепление жира в области, где работают мышцы и дальнейшее, на вдохе, максимальное насыщение клеток кислородом.

Второй причиной появления избыточного веса после энергетического дисбаланса, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма, является снижение физической активности в связи со всё более сидячим образом жизни. У большого количества людей, особенно страдающих от ожирения, мышцы, поддерживающие позвоночник, чаще всего

170 очень слабые, поясничная область «проваливается» вперёд в гиперлордозе, от
этого появляется выпуклый/висящий живот, впалая грудь, горбатая спина. Для
коррекции этой причины заявленный способ включает физические
упражнения. При этом предпочтение отдаётся общеукрепляющим физическим
упражнениям для укрепления мышц тела, суставов, связок и позвоночника,
175 чтобы улучшить тонус и осанку и сформировать общий подтянутый, стройный
вид.

Важную роль в коррекции фигуры при снижении веса играют и
различные тактильные, массажные и аппаратные методы воздействия,
которые позволяют сначала избавиться от поверхностных явных застоев,
180 затем, когда в теле начинается уже более глубокое самоочищение, выводят
застои из плотных тканей, а после этого способствуют эффективному
уменьшению жирового слоя, когда он уже меняет свою структуру и готов к
активной переработке телом и выводу из организма. Именно в этот момент
уместно приступать к интенсивному разминанию жировых излишков с целью
185 коррекции фигуры за счет сосредоточения работы на конкретных проблемных
зонах. При этом, для более эффективного воздействия, непосредственно перед
тем, как оказывать тактильное воздействие на определённые проблемные
зоны, мышцы в этих зонах предварительно стимулируют для улучшения
кровообращения с помощью физических упражнений.

190 Особенность выполнения физических упражнений в заявленном способе
заключается в том, что перед их выполнением достигают максимального
потоотделения, сохраняя при этом показатели пульса и давления на средних
значениях, что особенно важно для людей с проблемами здоровья, что часто
характерно для людей с избыточным весом. Хорошая работа потовых желез
195 тела позволяет эффективно контролировать давление. Интенсивное
потоотделение во время специфичной, умеренной нагрузки на мышцы и
кровеносную систему позволяет вывести больше продуктов распада и солей с

потом, этим снижая риск перегруза почек. Это очень важно, так как при снижении веса больше всего токсинов от переработанного жира и других
200 продуктов распада выводятся через печень и, особенно, почки. Интенсивное дыхание даёт возможность вывести как можно больше продуктов распада с выдыхаемым углекислым газом, насытить и снабдить ткани тела кислородом, что также усиливает переработку жировых клеток в тканях.

До начала применения заявленного способа или одновременно с ним
205 рекомендуется провести общее обследование организма, выявить существующие проблемы со здоровьем с целью исключить обострения имеющихся заболеваний в результате выполнения комплекса мер, который стимулирует запуск самоочистения организма и позволяет корректировать фигуру в конкретных проблемных зонах. Сам комплекс мер также
210 составляется на основании анализа исходных данных, полученных в результате предварительного обследования, или из информации со слов пациента о состоянии его здоровья.

Краткое описание чертежей

Эффективность заявляемого способа подтверждается с помощью
215 объективных данных, полученных при осуществлении способа и представленных в контрольных таблицах на фиг.1-30.

Вариант осуществления

В зависимости от состояния здоровья, исходного избытка веса и задач по коррекции фигуры заявленный способ может быть осуществлен в виде
220 программ разной продолжительности:

1) вариант 1 - 14 дней, рекомендован при излишнем весе до 5 –7 кг, отсутствии тяжелых хронических заболеваний и каких-либо других заболеваний в стадии обострения

2) вариант 2 - 21 день, рекомендован при излишнем весе 10 кг

225 3) вариант 3 - 28 дней, при необходимости повтором курсами с перерывом в 1-3 месяца, рекомендован при избыточном весе от 10-20 и более килограмм, хронических заболеваниях и других проблемах со здоровьем.

При этом, все варианты предусматривают ежедневный контроль и соблюдения всех режимов (питания, водного, отдыха, физических нагрузок).

230 В заявленном способе предусмотрено также комбинирование изложенных выше вариантов и/или их чередование, повторение курсами, в частности, при очень большом избыточном весе.

Далее представлены таблицы, содержащие более детальное представление осуществления заявленного способа на конкретных примерах, для каждого из вариантов с примерами рекомендованных мер, направленных на коррекцию фигуры, снижение веса и общее оздоровление организма, определенных по результатам предварительного анализа и выявления проблемных зон. Осуществление каждой из мер или комплекса мер более подробно представлено далее в описании.

240 Во всех вариантах в первый день осуществляют сбор субъективных первичных данных о состоянии здоровья со слов пациента и сбор объективных данных, включающих исходные контрольные замеры: вес, рост, объемы, фото с разных ракурсов, а также информирование и инструктирование и составление индивидуального комплекса мер для коррекции фигуры на основе заявленного способа.

Вариант 1

этап/ процедура/ упражнение	неделя 1							неделя 2						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Сбор информации о состоянии здоровья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

организма, ежедневные уточнения самочувствия														
Контрольные замеры	x							x						
Взвешивание утро/вечер	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Витамины и минералы		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Использование растительных масел			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Моно-дни		x	x	x				x	x	x				
Сбалансированное питание					x	x	x				x	x	x	x
Дыхание для регулирования пульса и давления	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Разогрев и запуск интенсивного потоотделения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Дыхательные упражнения		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Массаж для улучшения кровообращения в мышцах и для тонуса кожи	x	x	x	x	x	x	x							
Массаж для усиления лимфотока	x	x	x	x	x	x	x		x		x		x	
Массаж для усиления расщепления жирового слоя				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Круговой массаж проблемных зон				x		x		x		x		x	x	x
Совмещение физической нагрузки и массажа в области живота			x		x		x		x	x	x	x	x	x
Обертывание или аппаратные техники на проблемные зоны	x		x		x		x		x		x		x	
Уход за кожей, контрастный душ, крема	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для запуска лимфотока	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Упражнения для позвоночника	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для укрепления мышц в области спины					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для мышц пресса									x	x	x	x	x	x
Упражнения для внутренних органов ЖКТ		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для ног и бедер, запускающие лимфоток, профилактика варикоза	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для коррекции проблемных зон (ног и бедер)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Вариант 2

этап/ процедура/ упражнение	неделя 1							неделя 2						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Сбор информации о состоянии здоровья организма, ежедневные уточнения самочувствия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Контрольные замеры	x							x						
Взвешивание утро/вечер	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Витамины и минералы		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Использование растительных масел			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Моно-дни		x	x	x				x	x	x	x			
Сбалансированное питание					x	x	x					x	x	x
Чистка органов ЖКТ									x	x				
Дыхание для регулирования пульса и давления	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Разогрев и запуск интенсивного потоотделения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Дыхательные упражнения		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Массаж для улучшения кровообращения в мышцах и для тонуса кожи	x	x	x	x	x	x		x		x		x	x	
Массаж для усиления лимфотока	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Массаж для усиления расщепления жирового слоя				x	x	x	x		x		x		x	x
Круговой массаж проблемных зон				x		x		x		x		x		x
Совмещение физической нагрузки и массажа в области живота							x		x		x		x	x
Обертывание или аппаратные техники на проблемные зоны	x		x		x		x		x		x		x	
Уход за кожей, контрастный душ, крема		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для запуска лимфотока	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для позвоночника			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для укрепления мышц в области спины								x		x		x		x
Упражнения для мышц пресса														x
Упражнения для внутренних органов ЖКТ		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для ног и бедер, запускающие лимфоток, профилактика варикоза	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для коррекции проблемных зон (ног и бедер)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

этап/ упражнение	неделя 3						
	1	2	3	4	5	6	7
Сбор информации о состоянии здоровья организма, ежедневные уточнения самочувствия	x	x	x	x	x	x	x
Контрольные замеры	x						
Взвешивание утро/вечер	x	x	x	x	x	x	x
Витамины и минералы	x	x	x	x	x	x	x
Использование растительных масел	x	x	x	x	x	x	x
Моно-дни	x	x	x				
Сбалансированное питание				x	x	x	x
Чистка органов ЖКТ							
Дыхание для регулирования пульса и давления	x	x	x	x	x	x	x
Разогрев и запуск интенсивного потоотделения	x	x	x	x	x	x	x
Дыхательные упражнения	x	x	x	x	x	x	x
Массаж для улучшения кровообращения в мышцах и для тонуса кожи		x		x		x	
Массаж для усиления лимфотока		x		x			
Массаж для усиления расщепления жирового слоя		x	x	x	x	x	x
Круговой массаж проблемных зон		x		x		x	
Совмещение физической нагрузки и массажа в области живота	x	x	x	x	x	x	x

Обертывание или аппаратные техники на проблемные зоны	x		x		x		
Уход за кожей, контрастный душ, крема	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для запуска лимфотока	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для позвоночника			x	x	x	x	x
Упражнения для укрепления мышц в области спины		x		x		x	x
Упражнения для мышц пресса		x		x		x	x
Упражнения для внутренних органов ЖКТ	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для ног и бедер, запускающие лимфоток, профилактика варикоза	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для коррекции проблемных зон (ног и бедер)	x	x	x	x	x	x	x

Вариант 3

этап/ процедура/ упражнение	неделя 1							неделя 2						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Сбор информации о состоянии здоровья организма, ежедневные уточнения самочувствия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Контрольные замеры		x						x						
Взвешивание утро/вечер		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Витамины и минералы		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Использование растительных масел/ БАДов		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Моно-дни		x	x	x				x	x	x				
Сбалансированное питание					x	x	x				x	x	x	x
Чистка органов ЖКТ									x					
Дыхание для регулирования пульса и давления		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Разогрев и запуск интенсивного потоотделения		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Дыхательные упражнения		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Массаж для улучшения кровообращения в мышцах и для тонуса кожи		x		x		x	x		x		x		x	x
Массаж для усиления лимфотока		x		x		x	x		x		x		x	x
Массаж для усиления расщепления жирового слоя				x		x	x		x		x		x	x
Массаж мышц спины и органов ЖКТ							x							x
Совмещение физической нагрузки и массажа в области живота							x		x		x		x	x
Обертывание или аппаратные техники на проблемные зоны		x		x		x			x		x		x	
Уход за кожей, контрастный душ, крема			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для запуска лимфотока	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для позвоночника				x		x	x		x		x		x	x
Упражнения для укрепления мышц в области спины				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для мышц пресса														

Упражнения для внутренних органов ЖКТ		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для ног и бедер		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
этап/ процедура/ упражнение	неделя 3							Неделя 4						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Сбор информации о состоянии здоровья организма, ежедневные уточнения самочувствия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Контрольные замеры	x							x						x
Взвешивание утро/вечер	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Витамины и минералы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Использование растительных масел	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Моно-дни	x	x	x											
Сбалансированное питание				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Чистка органов ЖКТ														
Дыхание для регулирования пульса и давления	x	x	x	x	x	x	x		x		x		x	
Разогрев и запуск интенсивного потоотделения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Дыхательные упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x		
Массаж для улучшения кровообращения в мышцах и для тонуса кожи		x		x		x	x		x		x		x	x
Массаж для усиления лимфотока														
Массаж для усиления расщепления жирового слоя		x		x		x	x		x		x			

Массаж мышц спины и органов ЖКТ							x		x		x			x
Совмещение физической нагрузки и массажа в области живота		x		x		x	x		x		x		x	x
Обертывание или аппаратные техники на проблемные зоны		x		x		x			x		x		x	
Уход за кожей, контрастный душ, крема	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для запуска лимфотока														
Упражнения для позвоночника		x		x		x	x		x		x		x	x
Упражнения для укрепления мышц в области спины	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для мышц пресса		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для внутренних органов ЖКТ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для ног и бедер	x		x		x			x		x		x		

250 Следует отметить, что представленные в таблицах меры при осуществлении заявленного способа, демонстрирует конкретные примеры, то есть частные случаи осуществления, которые могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и исходных первичных данных клиента, для которого составляют комплекс мер для коррекции фигуры. В

255 частности, тактильные техники воздействия и физические упражнения подбирают, исходя из имеющихся проблемных зон, которые требуют коррекции.

Для очищения выводящих систем организма проводят различные процедуры, в результате которых налаживается работа всех органов, обмен

260 веществ и процесс снижения веса проходит быстрее, эффективнее и с более долгим сохранением результатов.

В качестве таких процедур и действий используют отказ от использования антиперспирантов со стимулированием интенсивного потоотделения во время физических упражнений, ежедневный душ, скрабы
265 для тела, баню и сауну, с соблюдением температурного режима не выше 60 С⁰.

Кроме того, важно наладить работы мочевыводящей системы и кишечника. При хронических запорах в начале применения способа следует провести чистку толстого кишечника, затем тонкого. Для этого можно воспользоваться клизмой и провести чистку, например, по методу Уоккера
270 (https://www.ayzdorov.ru/ochishenie_kishechnik_klizmoi.php). Для тех, кто страдает долгими запорами, лучше предварительно сделать 3-5 микроклизм с растительным маслом с помощью груши, чтобы освободить от застарелых, уже обезвоженных фекалий прямую кишку.

Как отмечено ранее, основные принципы питания строят на уменьшении
275 объема порции до 150-200 мл (200-250 мл для мужчин) и увеличении количества приемов пищи до 5-6 раз в день. Из рациона исключаются «тяжелые» продукты, время переваривания в желудке которых составляет более двух часов. В рацион включают сложные углеводы, которые содержат клетчатку, пектины и гликоген: овощи и зелень, предпочтительно без термической обработки, в том числе в виде зелёных смузи, корнеплоды –
280 умеренно, бобовые и зерновые (каши: овсянка, гречка, булгур, пшеница, ячневая каша, диетический хлеб/хлебцы и макаронные изделия из муки грубого помола / твердых сортов пшеницы; бурый рис; фасоль, горох, бобы, чечевица, нут), молочные продукты (нежирный творог, кефир, белые йогурты,
285 адыгейский пресный сыр), свежие фрукты и ягоды, рыба морская (белая и красная) и/или нежирное мясо говядины, печень, растительные жиры в умеренном количестве (масло тыквенных семечек, оливковое масло, масло

льняного семени, кокосовое масло холодного отжима, горчичное, облепиховое, кедровое, масло грецкого ореха). Для лиц, имеющих проблемы с кишечником мясо рекомендуется полностью исключить. Белок можно получать из рыбы, творога, сыра, бобовых.

Рекомендуемый режим питания выглядит следующим образом:

1. Обязателен ранний завтрак 7 –8 утра (примерно через 30-60 минут после пробуждения).
 2. Исключение позднего ужина. Последний приём пищи (ужин) не позднее 19-00.
 3. Еда не запивается! Перед приёмом пищи, за 10-15 минут, желательно выпить чистую тёплую воду (37 С⁰). Но после еды нельзя пить ни воду, ни другие жидкости. Важно, чтобы съеденное полноценно переваривалось. Любая жидкость, поступающая сразу после приема пищи, растягивает объём желудка, разбавляет желудочные соки, ухудшает переваривание.
 4. Пища должна тщательно пережевываться.
 5. Сбалансированный, разнообразный рацион. Регулярность приёмов пищи.
 6. Необходимо полностью исключить из потребления транс-жиры, соль, сахар, консервированные, мучные (кроме диетического хлеба/хлебцов и макаронных изделий из муки грубого помола / твердых сортов пшеницы 1-3 раз в неделю до 12 часов дня), крахмалосодержащие продукты (кроме моркови и свеклы в случае, если перистальтика кишечника нарушена), фасфуд, алкоголь.
- Желательно снизить потребление продуктов, содержащих глютен, вплоть до полного исключения для лиц, страдающих непереносимостью глютена.

Пример дневного рациона.

1. Ранний завтрак обязателен, 7-8 часов утра. Предпочтение отдаётся сложным углеводам. Варианты завтрака: каши, или омлет с зелеными

315 овощами, или макароны из твёрдых сортов пшеницы. Завтрак должен быть достаточно сытным, но не тяжелым.

2. Утренний перекус в 9-10 часов утра. Варианты утреннего перекуса: фрукты свежие/запеченные, фруктовые салаты / бутерброд с сыром и кофе / чай с сухофруктами. Индивидуально при запорах рекомендуется печеная
320 тыква, яблоки, киви, сливы.

3. Второй перекус в 11-12 часов утра. Варианты второго перекуса: фрукты / бутерброд с сыром и кофе / чай с сухофруктами.

4. Обед в 13-14 часов. Жиры и белки в качественном сочетании с клетчаткой: рыба, диетическое мясо (курица, телятина, крольчатина, печень,
325 куриный ливер), печеные или на пару с зелёными овощами; овощные супы (как вариант, с мясом); запеканки.

5. Третий перекус в 15-16 часов дня. Предпочтительно овощи, легкие /растительные белки (нежирный творог/бобовые, чечевица), сушеные орехи в умеренном количестве. Возможные к употреблению фрукты: печеные яблоки,
330 грейпфруты, сливы.

6. Ужин в 18-19 часов вечера. Нежирные кисломолочные продукты, улучшающие пищеварение (термостатные, белые, биоогурты; свежий кефир 1,5-2%). Индивидуально в случаях запоров рекомендуются овощи, стимулирующие работу кишечника, такие, как отварная свёкла с добавлением
335 небольшого количества оливкового масла; тушеные овощные смеси, приправленные белым йогуртом или небольшим количеством оливкового масла. При болезнях кишечника (запоры, геморрой, колиты) белки животного происхождения вечером исключены.

При соблюдении рекомендаций в рационе питания существенно
340 снижается потребление жиров и белка. Белок и жиры присутствуют, но подаются в организм в более щадящем виде и в умеренном количестве. Для

уменьшения нагрузки на почки во время активного жирорасщепления и очищения организма от продуктов распада из рациона убирают соль (особенно, для тех людей, у которых есть проблемы с мочевыводящей 345 системой, страдающих отеками и застоями лимфы). Полностью исключают простые, вредные углеводы. Акцент делается на блюда, в которых смешивается минимальное количество ингредиентов, что уменьшает вероятность смешивания несочетаемых продуктов и помогает телу легче переваривать пищу, усваивать все необходимое и полезное, что поступает в 350 организм, излишне его не перегружая.

Так как в заявленном способе очень значительно сокращают количество принимаемых жиров, недостаток жира в сбалансированном питании восполняется более качественными, полезными и легкоусвояемыми жирами. Лицам, у которых существуют проблемы с желчевыводящими путями или с 355 удаленным желчным пузырем, рекомендуют употреблять растительные масла не чаще 1-2 раз в течении дня с едой, очень умеренно. Растительные и арома-масла в большом количестве используются также при уходе за кожей и при применении тактильных техник.

Наиболее полезные и эффективные масла для использования в процессе 360 осуществления заявленного способа и рекомендации по их употреблению следующие:

Тыквенное масло: принимают утром натощак 0,5-1 чайная ложка после приема тёплой, чистой воды каждый день. При удалённом желчном пузыре или остром или хроническом холецистите принимать тыквенное масло не 365 следует. Масло содержит большое количество биологически активных веществ: фосфолипиды, витамины В1, В2, С, Р, флавоноиды, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты: линоленовую, олеиновую, линолевую, пальметиновую, стеариновую. Имеет узнаваемый запах, консистенция чуть более плотная, чем у привычного растительного масла.

370 Льняное масло: принимают утром натощак 0,5-1 чайная ложка после приема тёплой, чистой воды каждый день или через день, а также для заправки салатов без тепловой обработки. Содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот Омега-3, витамины E, F, A, B. При проблемах женской половой сферы принимать льняное масло не следует.

375 Оливковое масло: принимают утром каждый день с салатами. В вечернее время добавляется в салаты из свеклы, чернослива (в случаях запоров).

Горчичное масло: используют для заправки салатов. Содержит витамины A, B6, D, K, P.

380 Облепиховое масло: рекомендуется добавлять в салаты в сочетании с другими любыми растительными маслами, а также использовать для приготовления любых блюд. Содержит каротиноиды, витамины E, F, A, K, D и биологически активные вещества.

385 Кедровое масло: рекомендуется добавлять в салаты для придания вкуса, а также для массажа в бане или сауне. Содержит широкий набор полезных для организма человека веществ: полиненасыщенных жирных кислот, белков, витаминов A, B, E, D, F, 14 аминокислот, 19 различных микроэлементов.

390 Ещё одним из важнейших этапов способа являются моно-дни, которые используют для того, чтобы помочь организму включиться в процесс очищения. В эти дни очень важно соблюдать все правила и стараться не перегружаться как физически, так и психологически.

1) Первый день – овсяной. Овсяные хлопья «Геркулес», курага, чернослив, вода. Прием пищи 5-6 раз в день, через 1,5-2 часа.

395 2) Второй день – овощной (тушёные/гриль/суп-пюре). Овощи, душистые травы, душистый перец, чеснок, зелень. Прием пищи 5-6 раз в день, через 1,5-2 часа.

3) Третий день – овощи свежие, зелень. Прием пищи 6-7 раз в день, через 1-1,5 часа.

Необходимо исключить сахар, соль, масло, майонез, приправы, содержащие крахмал, загустители или соль. Если способ осуществляют в виде
400 курса, то применение моно-дней повторяется каждую неделю, но не более 3-х раз. В этот период структура жира в организме заметно меняется из-за резкого снижения калорийности, система вывода застоев активизируются, так как желудочно-кишечный тракт не перегружен и работает более эффективно, метаболизм начинает постепенно ускоряться, уменьшаются поверхностные
405 отеки, потому что исключены продукты, задерживающие в организме жидкость. При проведении моно-дней обязательен прием чистой воды и витаминно-минерального комплекса. Рекомендуется 2-3 раза в день пить тёплый чай из аптечной ромашки и «ветрогонные» чаи – это уменьшает воспалительные процессы и вздутие в кишечнике.

410 Кроме того, так как в продуктах питания содержание полезных веществ недостаточно для полноценного получения витаминов и минералов, в которых нуждается организм, необходимо дополнительно принимать витамины и пищевые добавки, для корректировки поступления нужного количества витаминов и микроэлементов для полноценного функционирования всех
415 органов.

В течение всего периода осуществления способа очень важно употреблять достаточное количество чистой (фильтрованной или талой) воды. Вода должна быть тёплая, 35-37 C⁰. Воду необходимо пить только перед едой на пустой желудок. Не следует пить воду поздно вечером или на ночь. Во
420 время и сразу после физических упражнений пить воду не рекомендуется. За 1,5 часа до упражнений рекомендуется выпить 1-2 стакана воды. Это позволяет контролировать давление во время физических нагрузок. После занятий можно прополоскать рот и сделать не более пары глотков. Через 30-

60 минут можно выпить теплую воду, маленькими глотками: если занятия
425 проводят вечером, то объем выпитой жидкости составляет 0,5-1 стакана. Если
занятие утреннее или дневное, то можно выпить 1-2 стакана тёплой воды
небольшими глотками.

В заявляемом способе дыхание – это одна из основных составляющих
процесса улучшения обменных процессов, оздоровления, снижения веса тела
430 и коррекции фигуры. В дыхательных упражнениях уделяется много внимания
как вдоху, так и выдоху. В упражнениях с физической нагрузкой на корпусные
мышцы делается акцент на выдохе и задержке дыхания на несколько секунд,
и именно в этот момент выполняется упражнение. Это стимулирует усиленные
обменные процессы, жиросжигание в области, где работают мышцы и
435 дальнейшее, на вдохе, максимальное насыщение клеток кислородом.
Дыхательные упражнения выполняются на свежем воздухе, при открытых
окнах, на балконе или на улице. Упражнения делаются с небольшими
перерывами, не допуская сильного головокружения, чтобы не получить
обратный эффект – гипервентиляцию легких.

440 Заявленный способ включает использование следующих дыхательных
упражнений:

Бхастрикапранаяма. Дыхание выполняется только носом. Вдох
произвольный. Выдох сильный (как будто человек хочет высморкаться), ребра
сжимаются, мышцы живота резко напрягаются и подтягивают живот вверх.
445 Бхастрикапранаяма выполняется за счет участия только нижних ребер, легких,
диафрагмы и живота. Можно выполнять стоя (вытянув руки вверх, как бы
вытягивая позвоночник, или поставив их просто на бедра), можно сидя в позе
лотоса, выпрямив позвоночник.

Вакуум в животе. Выполняют только на пустой желудок. Сделав упор
450 кистями рук на полусогнутые колени, человеку необходимо сильно выдохнуть
весь воздух через рот и, задержав дыхание, максимально втянуть живот под

ребра. В этом положении на задержке дыхания втягивать и выбрасывать живот несколько раз. Распрямиться, сделать сильный вдох (только носом).

Дыхание позвоночным столбом. Исходное положение - сидя на середине стула, не прижимаясь к спинке, или стоя с широко расставленными ногами, стопы развернуты вперед. Выдох и расслабление. Сделать вдох и выгнуть нижнюю часть крестца назад, от промежности. Одновременно с этим откинуть голову назад к плечам так, чтобы глаза смотрели вверх, образуя дугу в средней части спины. Податься животом и грудью вперед, чтобы расширить грудную клетку, сжать обе руки в кулаки, поднять кулаки до уровня плеч, одновременно сгибая руки в локтях, потянуться локтями и плечами назад, как будто пытаешься свести лопатки вместе, вдавить шею в плечи и стиснуть зубы. Сделать выдох и прогнуть нижнюю часть крестца и голову вперед, округляя при этом спину, вывести локти, предплечья и кулаки вперед и свести их вместе перед грудью, стараясь максимально сжать грудную клетку, а затем вжать подбородок в верхнюю часть груди. Повторить минимум 10 раз за одно занятие.

Дыхательные упражнения, перечисленные выше, помогают организму сжечь именно висцеральный жир, обволакивающий органы, в том случае если есть внутреннее ожирение. Эти упражнения укрепляют диафрагму и тонкую брюшную стенку, а также корпусные мышцы и мышцы ребер.

Коррекция фигуры только простым снижением веса проходит неэффективно, может привести к дряблости и отвисанию кожи, и, поэтому, требует также выполнения физических упражнений. При этом предпочтение отдаётся общеукрепляющим физическим упражнениям для укрепления мышц тела, суставов, связок и позвоночника, чтобы улучшить тонус и осанку и сформировать общий подтянутый, стройный вид, а также скорректировать конкретные проблемные зоны. Различные исследования подтверждают факт, что пульс при выполнении физических упражнений не должен быть

480 чрезмерным, так как это вызывает большую нагрузку на организм, но снижает
эффективность упражнений.

Поэтому большое значение в процессе снижения веса и коррекции
фигуры играет выполнение физических упражнений, направленных на
коррекцию выявленных проблемных зон, после разогрева и запуска
485 усиленного потоотделения, удерживая при этом пульс и давление на средних
значениях с помощью дыхания. Для этого сначала чередуют умеренную и
интенсивную нагрузку короткими фазами по 30-60 секунд, а затем выполняют
статичные силовые упражнения на задержке дыхания. В процессе выполнения
первого этапа с чередованием умеренной и интенсивной нагрузки обязательно
490 контролируют дыхание, выполняя глубокий вдох, через нос, с наполнением
воздухом грудной клетки и живота, а затем долгий выдох, в 2 раза дольше, чем
вдох, через рот, губами образуя сжатую «о». Такое дыхание во время
тренировки не даёт пересыхать слизистой рта, а также позволяет удерживать
сердечный пульс и давление на средних значениях. В качестве статичного
495 упражнения выполняют, например, упражнение с использованием ролика,
которое повторяют от 3 до 9 раз: в исходном положении, стоя на четвереньках,
опираются на ролик, руки и ноги перпендикулярны туловищу, колени
раздвинуты на ширине плеч, затем производят выдох и задержку дыхания,
втягивают живот и смещают ролик вперед, образуя угол между телом и руками
500 и ногами от 100 до 130 градусов, выдерживают от 3 до 12 секунд, удерживая
мышцы в напряжении, затем возвращаются в исходное положение и
производят глубокий вдох. Хорошая работа потовых желез тела позволяет
эффективно контролировать давление. Интенсивное потоотделение во время
умеренной нагрузки на мышцы и кровеносную систему позволяет вывести
505 больше продуктов распада и солей с потом, этим снижая риск перегруза почек.
Это очень важно, так как при снижении веса и коррекции фигуры больше всего
токсинов выводят печень и почки. Интенсивное дыхание с доступом к
свежему воздуху даёт возможность вывести как можно больше продуктов

распада с выдыхаемым углекислым газом и, при этом, насытить и снабдить
510 ткани тела кислородом, что так же повышает эффективность используемых мер для коррекции фигуры.

Для общего оздоровления и коррекции фигуры в ходе осуществления заявленного способа выполняют различные упражнения на растяжку, разгон лимфы, оздоровительные упражнения для суставов, например, по методике
515 Мирказарима Норбекова, упражнения по растиранию тела, упражнения для профилактики опущения внутренних органов, улучшению работы ЖКТ и грыж позвоночника по методике Бубновского С.М., упражнения для укрепления корпусных мышц и моделирования фигуры, направленные на коррекцию определенных проблемных зон.

520 Упражнения, направленные на коррекцию определенных проблемных зон, включают упражнение, разогревающее область боков (для коррекции жировых отложений на верхней части таза и боках), упражнения, моделирующие область талии, упражнения, моделирующие область шеи, груди и плеч, упражнения, моделирующие область ног и ягодиц.

525 Необходимо обратить внимание, что при быстром уменьшении объема тела возникает риск обвисания кожи. В заявленном способе делается акцент на качественном уходе за кожей всего тела одновременно со всех сторон, что позволяет достигнуть эффекта безоперационной подтяжки кожи. Благодаря правильному питанию, питьевому режиму и физическим упражнениям, тургор
530 тканей, мышц и кожи увеличивается. Процесс очищения тканей организма, который запускается в первые же дни осуществления способа, помогает увлажнить тело изнутри, токсины выводятся, а вместо них в клетки тканей поступают чистая вода, витамины, минералы, что так же способствует улучшению эластичности. Ежедневная нормальная физическая нагрузка,
535 правильное питание и питьё – все это постепенно стабилизирует гормональный фон, а многие гормоны также имеют влияние на эластичность

тканей. При условии, что изнутри телу даётся активная помощь, дополнительно уместно стимулировать кожу и снаружи, чтобы получить максимальный эффект. Водные процедуры, крема, масла, гели для обёртывания, водоросли и пр., рекомендуемые при осуществлении заявляемого способа, стимулируют и усиливают различные качества кожи, такие, как эластичность, упругость, плотность, что ведет к её более активному подтягиванию. Указанные средства дополнительно увлажняют кожу, что тоже улучшает её тургор и защитную функцию. Улучшается подкожное кровообращение, что стимулирует кожу к омоложению и подтяжке, цвет кожи выравнивается. В качестве рекомендованных процедур используют, в частности, контрастный душ, растирания с растительными и ароматическими маслами, обёртывания (например, бандажное, криокомпресс-бандаж, дренирующий компресс-бандаж, антицеллюлитный компресс-бандаж), ношение компрессионного белья.

При осуществлении заявляемого способа используют различные тактильные техники воздействия, как на организм в целом, так и на выявленные проблемные зоны. В качестве таких воздействий используют массажные и аппаратные техники, которые способствуют изменению структуры жира, уменьшают отеки и объемы тела, стимулируют укрепление кожи, тонизируют её, улучшают ток лимфы. Например, используют лимфодренажный, спортивный/отжимающий, медовый, антицеллюлитный, скульптурно-моделирующий массажи, косметологические аппараты бьюти-индустрии для обработки жира на определенных зонах или всего тела. Одной из особенностей заявленного способа является то, что для более эффективного воздействия различных тактильных техник, непосредственно перед тем, как оказывать воздействие на определённые проблемные зоны, мышцы в этих зонах предварительно стимулируют для улучшения кровообращения с помощью физических упражнений, направленных на моделирование проблемной зоны, на которую будут оказывать воздействие. Тело

разогревается изнутри за счет улучшенного кровообращения и готово окислять жиры, так как во время тренировки усилились кровообращение и газообмен в тканях. Мышцы в проблемных областях простимулированы, именно в них наиболее повышена потребность в питании. Поэтому, когда сразу после физической разминки данную проблемную зону стимулируют снаружи, разминая и растирая жировой слой, делая его мягче и повышая в нем кровообращение, снижение веса и коррекция фигуры идет эффективнее и именно в тех зонах, где это требуется.

В случае наличия у пациента диастаза прямых мышц живота (расхождение внутренних краев этих мышц) используют заявляемый способ массажа для безоперационной коррекции, который включает воздействие на жировые отложения, брюшину и ослабленные мышцы в области живота в виде совмещения физической нагрузки и массажа. Клиент в положении лежа на спине, ноги вместе прямые, кисти рук сложены под затылком производит глубокий, нерезкий выдох животом, максимально втягивает живот. Далее оператор фиксирует область соединения мышц пресса, укладывая руку посередине живота: от лобковой кости (локоть), к области желудка (запястье) и прижимает живот. Клиент на задержке дыхания поднимает выпрямленные ноги на 30 см от поверхности, одновременно поднимая голову, плечи, лопатки, напрягая мышцы пресса и мышцы ребер, а оператор в это время с силой прижимает рукой живот Клиента, не давая прогнуться пояснице и подняться мышцам живота. Затем оператор костяшками пальцев свободной руки, которая сжата в кулак, осуществляет динамичное растирание в направлении вверх-вниз вдоль мышц пресса и белой линии живота, в течение нескольких секунд до покраснения кожных покровов, далее осуществляют то же воздействие с другой стороны. Цикл данной манипуляции повторяется несколько раз с обеих сторон.

Этот способ массажа позволяет быстро уменьшить расхождение прямых мышц живота, а стимулируемые мышцы пресса не дают им тут же разойтись
595 обратно. При соблюдении правил питания, не допущении вздутия кишечника, запоров и излишнего растяжения желудка, передняя стенка живота приходит в эстетическую норму примерно за 1-3 недели. Со второй недели после применения данного способа можно включать в цикл упражнения на пресс, закрепляя эффект.

600 При «большом животе» рекомендуется провести последовательное очищение внутренних органов (чистка толстого и тонкого кишечника, чистка печени). Корректируя питание, проведя чистку внутренних органов, запустив самоочищение организма, достигается активное жиросжигание и снижение веса, но при этом возникает риск опущения внутренних органов. Чтобы его
605 предупредить, необходимо выполнять упражнения для улучшения работы ЖКТ и укрепления корпусных мышц с самого начала применения способа. Для этого используют базовые упражнения лечебной физкультуры, например, комплекс профилактики по методу Бубновского. Эффективно также следующее упражнение: лёжа на спине, упираются стопами в опору,
610 например, скамью/диван/кровать, колени согнуты, делают выдох, поднимают таз вверх, втягивают живот, напрягают мышцы тазового дна, сжимая анус или влагалище (для женщин), затем напрягают мышцы в области пупка и подреберья, задерживаются в таком положении на несколько секунд, можно делать на задержке дыхания, опускают таз, расслабляются и повторяют 10-15
615 раз.

В процессе осуществления способа очень важно также согласовывать все действия с биоритмами человека, контролировать соблюдение режима сна и отдыха, иметь достаточное количество часов ночного сна. Физические упражнения также имеют оптимальные часы, которых рекомендуется
620 придерживаться: утром с 6-7 часов утра натошак производится «раскачка»

лимфы и ЖКТ, в это время выполняются дыхательные упражнения 10-15 минут; растяжка для спины («кобра»/«собака мордой вниз», йога «приветствие солнцу») 5-10 минут, упражнения, разгоняющие лимфатический поток 5-15 минут, в 10-11 часов на пустой желудок выполняют упражнения на жиросжигание, днём в 12-13 часов до обеда, на пустой желудок, - упражнения для раскочки лимфы и ЖКТ, вечером в промежутке с 20 до 22 часов, на пустой желудок упражнения для жиросжигания.

Важную роль в осуществлении способа играет сбор информации и контроль. Для этого осуществляют сбор субъективной информации со слов человека и объективных данных, включающих замеры контрольных параметров: вес, рост, объемы. Замер веса проводят без одежды в нижнем белье, на пустой мочевой пузырь. Замер веса лучше делать ранним утром, сразу после пробуждения после опорожнения мочевого пузыря и, по возможности, кишечника и до приема воды и/или пищи. Объемы измеряют по определенным точкам еженедельно. Замер контрольных параметров позволяет отслеживать динамику коррекции фигуры. Контроль изменения объемов тела даёт возможность своевременно корректировать физические упражнения, интенсивность тактильного воздействия на конкретные области, отследить проблемы, связанные с застойными явлениями в лимфатической системе, а также качество и систематичность выполнения всех параметров.

Объемы измеряют в следующих точках: грудь/спина (на уровне груди - самой выступающей части); под грудью/спина (грудная клетка под грудью, по нижнему краю бюстгалтера); талия; на уровне пупка (объем по уровню пупка); низ живота/бока (на 5 см ниже пупка, в этот объем попадают бока сзади-верх, кости таза и крестца); ягодицы (по самым выступающим точкам ягодиц); бедро/верх ноги (отступив на 5 см от промежности вниз, в этот объем попадает так называемое «галифе» и лимфоузел внутренней стороны бедра); середина ноги (по середине бедра); над коленом (над коленной чашечкой); под

650 коленом (под коленной чашечкой, в этот замер попадает подколенный лимфоузел); щиколотка (самый тонкий участок ноги над суставом щиколотки); верх плеча (5 см ниже от сгиба соединения руки с ключичной костью); середина руки (середина плечевой кости); запястье (самая тонкая часть руки над суставом запястья).

655 Рекомендуется также регулярно выполнять контроль с помощью фотографирования тела с разных ракурсов. Такая форма контроля помогает отслеживать изменения в фигуре: осанки, уменьшение жировых отложений, состояние общего внешнего вида. Это позволяет вовремя скорректировать план действий по коррекции фигуры.

660 Заявленное техническое решение является высокоэффективным комплексным способом безоперационного воздействия на организм человека с целью снижения веса и коррекции фигуры, за счёт общего очищения тела от застоев, улучшения осанки, уменьшения жировых отложений в проблемных зонах и подтяжки и улучшения состояния кожи, не требующей хирургического удаления после уменьшения объемов тела. Он может быть
665 использован для коррекции фигуры как женщин, так и мужчин, любой возрастной группы и любого состояния здоровья, даже при наличии хронических заболеваний.

Формула

1. Способ безоперационной коррекции фигуры, при котором осуществляют выявление проблемных зон фигуры, составление комплекса мер для коррекции фигуры, включающего очищение выводящих систем организма, регулирование водного обмена, режима питания и отдыха, разгрузку ЖКТ с использованием моно-дней, в которые употребляют один продукт или один тип продукта, и налаживание питания, приём витаминов и полное исключение алкоголя и продуктов, время переваривания в желудке которых составляет более 2 часов, приём пищи порциями 150-200 мл, 5-6 раз в день, физические упражнения, направленные на формирование здоровой осанки, укрепление корпусных мышц и мышц передней брюшной стенки, а также на проработку проблемных зон, дыхательные упражнения для усиления сжигания висцерального жира, улучшения снабжения тканей организма кислородом, и самомассажа внутренних органов, тактильные техники воздействия, при этом, непосредственно перед проведением процедур с тактильным воздействием на определенные зоны, мышцы в этих зонах предварительно стимулируют для улучшения кровообращения с помощью физических упражнений, перед которыми производят разогрев и запуск интенсивного потоотделения путём чередования умеренной и интенсивной нагрузки фазами по 30-60 секунд с регулированием пульса и давления с помощью дыхания с последующим выполнением статичных силовых упражнений на задержке дыхания, причём приём воды во время физических упражнений исключен, а за 1-1,5 часа прием воды обязателен.
2. Способ безоперационной коррекции фигуры по п.1, отличающийся тем, что тактильные техники воздействия включают, но не ограничиваются, массаж, аппаратные процедуры, контрастный душ, растирания, обёртывания, ношение компрессионного белья.

3. Способ массажа для безоперационной коррекции фигуры, включающий воздействие на жировые отложения и ослабленные мышцы в области живота в виде совмещения физической нагрузки и массажа, при котором в положении лежа на спине, ноги вместе прямые, кисти рук сложены под затылком производят глубокий, нерезкий выдох животом, максимально втягивают живот, далее с помощью оператора фиксируют область вдоль белой линии живота, укладывая руку посередине живота: локоть на лобковую кость, 35 запястье к области желудка и прижимают живот, далее на задержке дыхания поднимают выпрямленные ноги на 30 см от поверхности, одновременно поднимая голову, плечи, лопатки, напрягая мышцы пресса и мышцы ребер, с силой прижимают живот рукой оператора, не давая прогнуться пояснице и подняться мышцам живота, костяшками пальцев свободной руки оператора, 40 которая сжата в кулак, осуществляют растирание в направлении вверх-вниз вдоль мышц пресса и белой линии живота, до покраснения кожных покровов, цикл повторяют, чередуя воздействие с обеих сторон.

Примеры результатов осуществления заявляемого способа по варианту 1
(2 недели)

ПРИМЕР № 1													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере-вес, кг	Проблемные зоны					Состояние здоровья			
30	170	76,7	2	7	Талия, верх живота, низ живота/бока, ягодицы, бедра/ляшечка, середина ноги.					Нарушение осанки. Боли в поясничном отделе позвоночника. В остальном – здорова. Кожа упругая.			
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	76,7	97,5	84	79	95,5	107	106	63	53,5	42,5	22	29	15
1 неделя	73,1	95	81	73	84,5	101	105	62,5	52,5	42	22	27,5	15
2 неделя	70,5	93,5	80,5	71	83	97,5	102	60	51	41	21	27	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-6,2	-4	-3,5	-8	-12,5	-9,5	-4,5	-3	-2,5	-1,5	-0,7	-2	0
Фотоотчет по результату применения способа													
												-6,2 кг	
												-3,5 см	
												-8 см	
												-12,5 см	
												-9,5 см	
												-4,5 см	
												-3 см	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> до после до после до после </div>													

Фиг.1

ПРИМЕР № 2													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере-вес, кг	Проблемные зоны					Состояние здоровья			
38	168	73	3	8	Живот. Спина. Руки. Бедро. Бока					Нарушение осанки. Нарушение режимов сна, бодрствования, питания, водного баланса. Органы здоровы.			
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	73	97,5	87,5	82	87	98	107	61	50,5	41	22	31	16
1 неделя	69,8	95	83,5	79	85	92,5	104	60	50	40,5	22	30,5	16
2 неделя	67,5	89,5	81,5	75,5	80,5	88	101	58	50	40	22	28,5	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,5	-8	-6	-6,5	-6,5	-10	-6	-3	-0,5	-1	-0,3	-2,5	0
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.2

ПРИМЕР № 3													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны					Состояние здоровья			
38	172	81,3	1	10	Растянут желудок и кишечник. Бока.					Нарушение осанки. Гипер лордоз. Алкоголь 1-2 раза в неделю.			
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	81,3	104	91,5	88	93,5	100	110	63	53	44	22	30,5	16
1 неделя	77,4	103	85	82	94	97	107	61,5	52,5	44	21	30	16
2 неделя	74,3	101	81	81	88	96	106	61	52	43	21	29,5	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-7	-3	-10,5	-7	-5,5	-4	-4	-2	-1	-1	-1	-1	-0,5
Фотоотчет по результату применения способа													

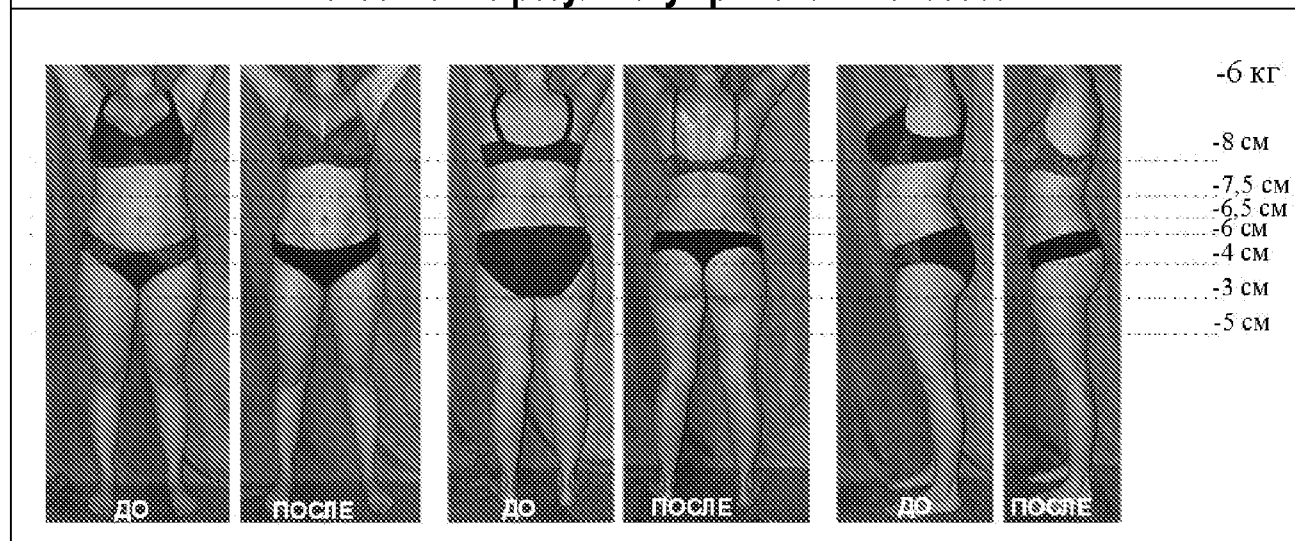
Фиг.3

ПРИМЕР № 4													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
36	163	58,7	3	0	Живот, верх бедер, бока				Послеродовой живот. Давление. Отсутствие режима и нормального сна. Проблемы со стулом, Хронические колиты.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (лишечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	58,7	91,5	81,5	75	82	87	93	55,5	46	37	20	23	15
1 неделя	55,6	88,5	78,5	71	78,5	83	90	53	45,5	36	20	23	14
2 неделя	54,1	86,5	76,5	68	73,5	80	90	53	45,3	35,5	19	22	14
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	4,6	5	5	7	8,5	7	3	2,5	0,7	1,5	0,2	1	0,5
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.4

ПРИМЕР № 5													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
30	159	67	3	10	Послеродовой живот. Жировой слой по всему телу, большая часть на спине, боках. Сохраняем грудное вскармливание.				Артроз позвоночника, проблемные суставы. После родов 2 месяца. На грудном вскармливании (задача: сохранить молоко).				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	67	110	83,5	80,5	90	97	102	61	53	40	20	26	14
1 неделя	63	95,5	76	74	86	95	100	58,5	48	39	20	25,5	14
2 неделя	61	94	75,5	73	83,5	91	98	58	48	38,5	19	25	14
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-6	-16	-8	-7,5	-6,5	-6	-4	-3	-5	-1,5	-0,3	-1	-0,5

Фотоотчет по результату применения способа



Фиг.5

ПРИМЕР № 6													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
53	167	67,8	2	5	Отеки. Застой. Бока, живот, спина, большая грудь				Обезвоживание. Бессонница. Нервное истощение. Запоры. Геморрой. Проблемы с сердцем. Нарушены полностью режимы питания, сна, питья. Удалена щитовидка и перегородка в носу.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	67,8	100	85	82	92	97	102	57,2	46,5	38,5	20	29	15
1 неделя	64,2	96,5	82	80	91	96	100	56	46,5	37	20	27,5	14
2 неделя	62,6	96	81	76	85	93,5	98	54,5	44,5	37	20	27	14
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,2	-4	-4	-6	-7	-3,5	-4	-2,7	-2	-1,5	-0,4	-2	-0,5
Фото-отчет по результату применения способа													
												-5,2 кг -4 см -4 см -6 см -7 см -3,5 см -4 см -2,7 см	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ </div>													

Фиг.6

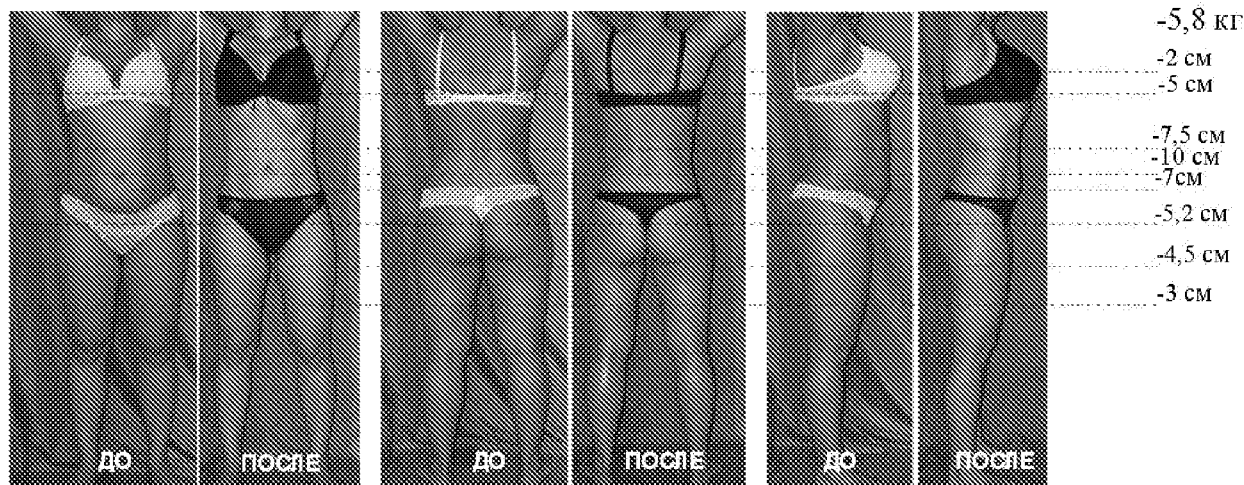
Примеры результатов осуществления заявляемого способа по варианту 2
(3 недели)

ПРИМЕР № 7													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
40	170	74,1	2	5	Спина, талия, верх живота, низ живота/бока, ягодицы, бедра/галифе, щиколотка (скрытые отёки)				Искривление позвоночника. Органы здоровы.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	74,1	96	86,5	80	89	98	105	60,5	50	42	25	28	17
1 неделя	71,4	94,5	85	77	86	95	103	59	50	42	25	28	16
2 неделя	69,8	93	83	75,5	84	94	102	58	49	41	24	28	16
3 неделя	68,1	91	80	74	82,5	91,5	101	58	49	40	22	27	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-6	-5	-6,5	-6	-6,5	-6,5	-4,2	-2,5	-1	-2	-3,2	-0,7	-0,4
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.7

ПРИМЕР № 8													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
32	157	62,1	2	5	Спина, талия, живот, низ живота/бока, ягодицы, бёдра, ноги, забиты мышцы, застои.				Нарушение осанки. Грудной кифоз и поясничный лордоз - увеличены. Органы здоровы. Кожа тугая, упругая. Нарушение режимов питания, водного баланса. Алкоголь каждую неделю.				
	ВЕС	Груды/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	62,1	101,5	86	72	80	86	97,5	60	51	42	21	29	15
1 неделя	58,6	100	82	67,5	74,5	81	96	57,5	49	41	21	29	15
2 неделя	57,1	99,5	83	65,5	72,5	80	94	56,5	48	41	21	28	15
3 неделя	56,3	99,5	81	64,5	70	79	92,3	55,5	48	40	21	27	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,8	-2	-5	-7,5	-10	-7	-5,2	-4,5	-3	-2	-0,5	-1,5	-0,5

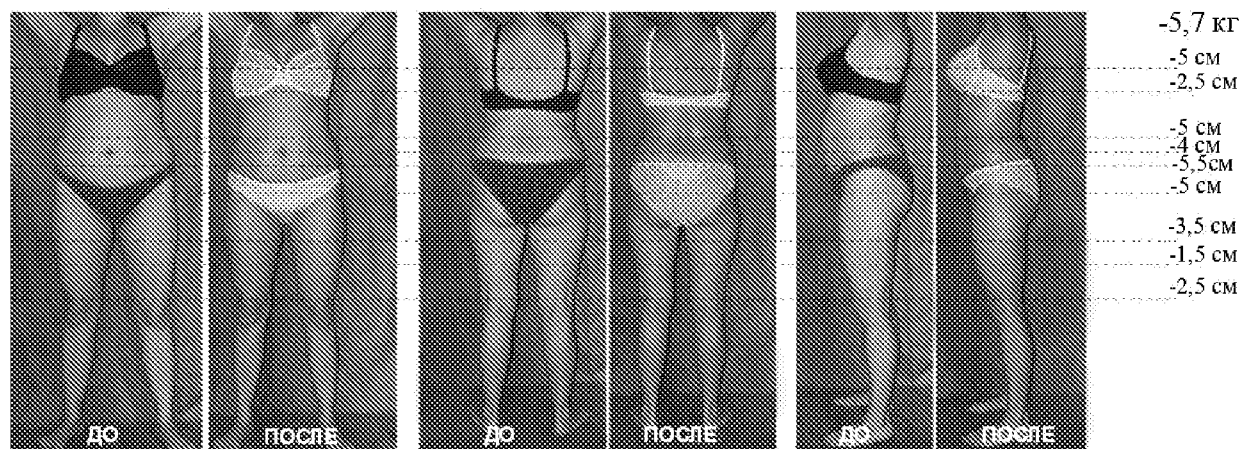
Фотоотчет по результату применения способа



Фиг.8

ПРИМЕР № 9													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
38	170	73,4	2	8	Живот, спина, бока.				Нарушение осанки. Нарушение режимов сна, питания, водного баланса. Органы здоровы.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	73,4	104	84	84	97	104	103	60	52	40	20	30	15
1 неделя	70,3	101	83	81	96	102	101	58,5	50	40	20	29	15
2 неделя	69	100	82	80	95	99,5	100	58	50	40	20	28	15
3 неделя	67,7	99	81,5	79	93	98,5	98	56,5	50	38	20	28	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,7	-5	-2,5	-5	-4	-5,5	-5	-3,5	-2	-2,5	0	-1,5	0

Фотоотчет по результату применения способа



Фиг.9

ПРИМЕР № 10													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
27	165	77,4	2		Верх руки, спина, живот, бока, бедра				Нарушение режимов питания, водного баланса. Нарушение осанки. Органы здоровы.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	77,4	95,5	82,5	80,5	100	104	113	65,5	53	44	23	34	15
1 неделя	73,7	97	82	77,5	92	100	113	65,5	53	43	22	33	15
2 неделя	72	96	80,5	77	90	99	112	64,5	53	43	22	32	15
3 неделя	70,5	96	80,5	75	89	96	108	64	51	43	22	31	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-6,9	-0,5	-2	-5,5	-11	-8	-5	-1,5	-2	-1,5	-1	-2,7	-0,2
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.10

ПРИМЕР № 11													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
30	156	79	2	20	Живот. Спина. Бока. Бёдра.				Состояние здоровья нормальное. Нарушение режимов сна, бодрствования, питания, водного баланса.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	79	106	90	95	106	113	109	67,5	55,5	45	23	35	15
1 неделя	75,3	106	88	87	102	105	109	66	54	44	23	33	16
2 неделя	73,8	104	87	87	100	102	107	64	54	43	23	32,5	16
3 неделя	72,9	102,5	85	86	98	101	105	63	53	42	23	32	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-6,1	-3,5	-5	-9	-8	-12	-4	-4,5	-2,5	-3	0	-3	-0,5
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.11

ПРИМЕР № 12													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
40	170	95,5	2	25	Спина, верх живота, верх руки, бока.				Удален желчный пузырь, вздутие кишечника, проблемы с поджелудочной, микро рубцы на сердце, давление, отеки.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	95,5	117	103	102	108	113	112	65	59	47	24	35,5	18
1 неделя	92,5	112,5	98	95	101	110	109	63	57	46	24	34	18
1 неделя	90,8	111	94	94	97	108	108	63	56,5	45,5	24	34	18
1 неделя	89,9	111	97	91	98	106	107	62	55,5	45,5	24	33	18
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,6	-6	-6	-11	-10	-7	-5,5	-3	-3,5	-1,5	-0,5	-2,5	0
Фотоотчет по результату применения способа													
												-5,6 кг -6 см -6 см -11 см -10 см -7 см -5,5 см -3 см -3,5 см	
ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ			

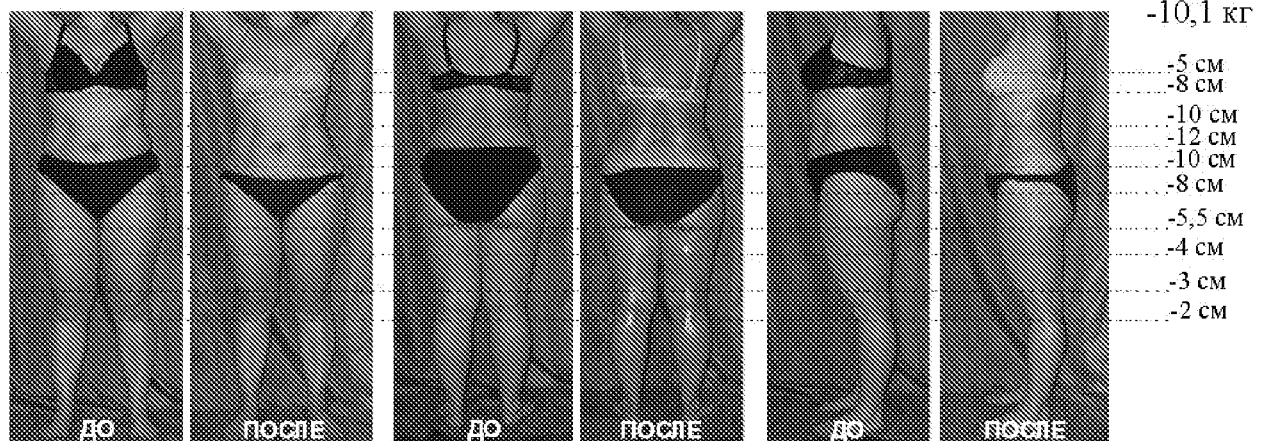
Фиг.12

ПРИМЕР № 13													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере-вес, кг	Проблемные зоны								Состояние здоровья
37	154	72,4	3	20	Бока, живот, бедра. Позвоночник, осанка.								Искривление позвоночника с сильным смещением в пояснично-крестцовом отделе, таз смещен вправо, поясничный лордоз усилен, запоры. Кесарево. Нарушение режимов сна, бодрствования, водного баланса, питания.
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела (подготовка к операции)	72,4	94	83	80	98	105	108	64,5	54	42,5	21	29,5	15
1 неделя	69,5	94	79,5	76,5	97	103	104	64	52	42,5	21	29,5	15
2 неделя	69,4	94	80	76	94,5	99,5	104	64	52	41	21	28,5	15
3 неделя	67,3	93	81	75	89	99	102	62,5	51	41	21	28,5	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,1	-1	-2	-5	-9	-6	-6	-2	-3	-1,5	0	-1	0
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.13

ПРИМЕР № 14													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере-вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
49	160	83,1	2	20	Бедра, верх ноги икры				Удалён желчный пузырь. Отеки бедер и икр, очень сильные				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела (подготовка к операции)	83,1	100	90	85	97,5	109	117	70,5	61	47	23	31	15
1 неделя	77,9	98	84,5	80	91	103	113	68	59	45,5	23	30,5	15
2 неделя	74,9	96	82	77	87	98,5	111	66	59	44	22	29,8	15
3 неделя	73	95	82	75	85,5	99	109	65	57	44	22	29	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-10,1	-5	-8	-10	-12	-10	-8	-5,5	-4	-3	-0,8	-2	-0,2

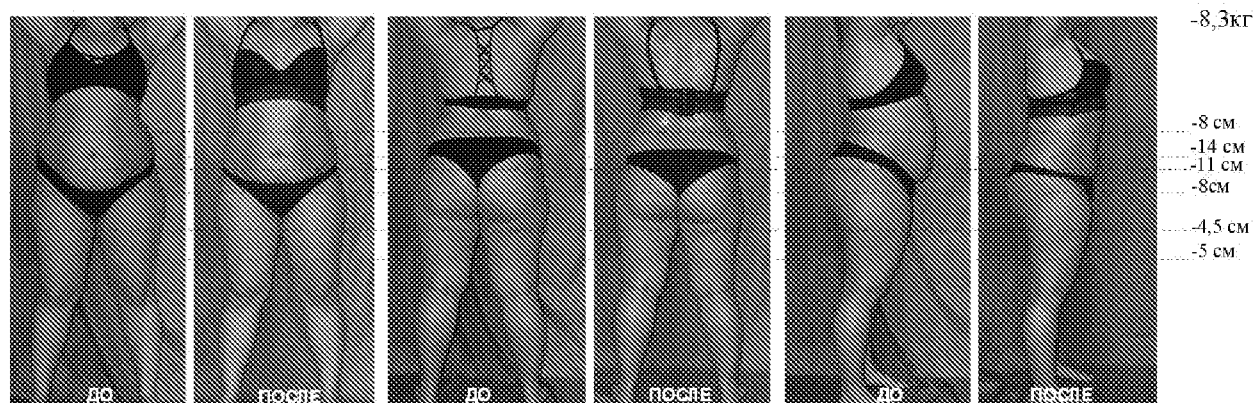
Фотоотчет по результату применения методики



Фиг.14

ПРИМЕР № 15													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны					Состояние здоровья			
32	156	89	2	30	Все тело. Особенно живот, бедра, ноги.					Эпилептический синдром. Полное нарушение режимов сна, бодрствования, питьевого режима и питания.			
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела (подготовка к операции)	89	106	85,5	92	113	116	122	73	60	49	23	32,5	16
1 неделя	85,7	106	84,5	87,5	107	114	118	72	60	48,5	22	32	16
2 неделя	81,3	102	82	85	99	106	115	69	56	47	22	31	15
3 неделя	80,7	102	82	84	99	105	114	68,5	55	47	23	31,5	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-8,3	-4	-3,5	-8	-14	-11	-8	-4,5	-5	-2	0	-1	0

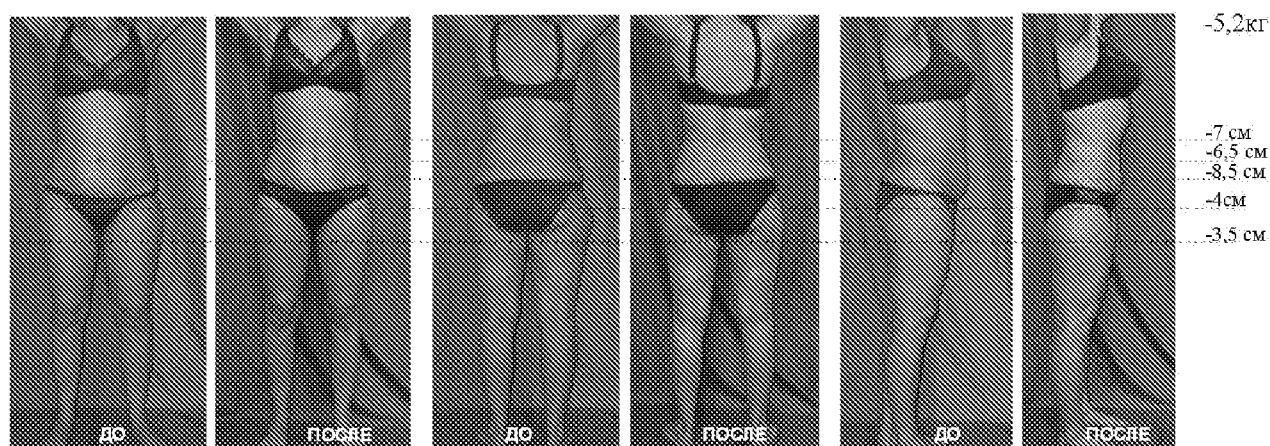
Фотоотчет по результату применения способа



Фиг.15

ПРИМЕР № 16													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
42	168	70,9	2	5	Бока, низ живота, бедра, верх бедра (галифе)				Удалён желчный. Слабая поджелудочная. Нестрогая вегетарианка.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	70,9	99	82	78	88,5	99	101	60,5	52,5	45	22	30,5	16
1 неделя	67,2	96,5	79,5	73,5	86	92	98	59	52	43	21	30	15
2 неделя	66,1	95	79,5	72	80,5	90,5	97	56,5	50,5	43	21	29,5	15
3 неделя	65,7	96	79	71	82	90,5	97	57	50,5	43	21	29,5	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,2	-3	-3	-7	-6,5	-8,5	-4	-3,5	-2	-2	-0,5	-1	-0,5

Фотоотчет по результату применения способа



Фиг.16

ПРИМЕР № 17													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
33	172	33,2	0	30	Все тело. Живот.				Проблемы женской половой сферы. Подготовка к операции по продуванию труб и к гормональному лечению, подготовка к ЭКО. Грыжа позвоночника в поясничном отделе. Нарушение режимов сна, питьевого и питания.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	103,2	123,5	104	114,5	123	125	116	68,5	57,5	43	22	37	17
1 неделя	99,1	122	100	107	119	121	114	67,5	55,5	43,5	22	36	17
2 неделя	96,9	120	99	107	118	120	113	66	55	42	22	34	17
3 неделя	95,6	118	98	104	114	116	112	65	55	42	22	34	17
Итоговый минус (вес в кг/ объемы в см)	-7,2	-5,5	-6	-10,5	-8,5	-9	-4,5	-3,5	-2,5	-1	-0,3	-3	-0,3
Фотоотчет по результату применения способа													

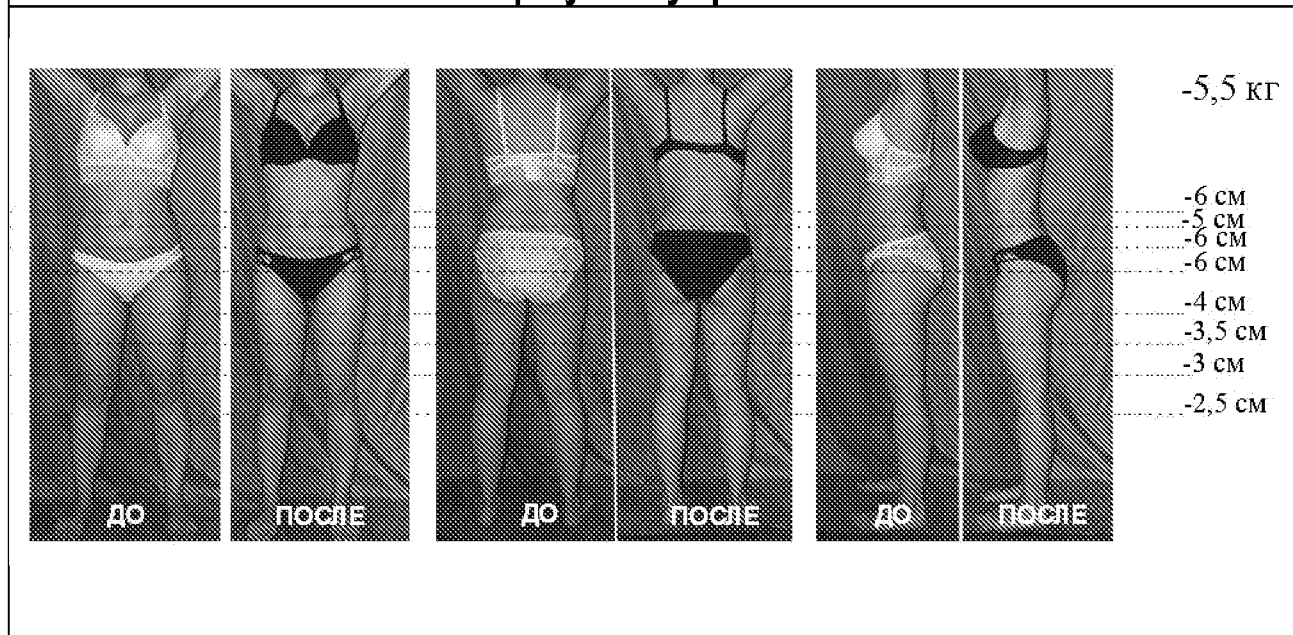
Фиг.17

ПРИМЕР № 18													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
42	170	85,9	1	15	Бедра, ноги, бока, животик				Проблемы с суставами коленей (предоперационное состояние), отеки ног до щиколотки (стопа не отекает). Нарушение режимов сна, питьевого, питания. Алкоголь еженедельно. Раз в год тренажерный зал с весом (оттуда травмы ног)				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	85,9	100	85	79	89	101	118	68	61	48	26	31,5	16
1 неделя	82,6	99	82	76	87,5	97	115	65	57	47	26	31,5	16
2 неделя	79,9	98	82	73	84	95	110	64	56	46	26	31	16
3 неделя	78,1	97	81	72	81	91	108	62	54	45	25	30,5	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-7,8	-3	-4	-7	-8	-10	-10	-6	-7	-3	-1	-1	0
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.18

ПРИМЕР № 19													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
27	165	64,9	1		Послеродовой живот. Ягодицы. Ноги. Сохраняем грудное вскармливание.				После родов 2 месяца. На грудном вскармливании (задача: сохранить молоко).				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	64,9	93	74	72	78	88	98	58	51,5	41	22	26,5	16
1 неделя	62,1	90,5	75	69,5	75,5	82	97	57	49,5	39,5	21	26	16
2 неделя	60,3	90,5	73,5	67	75	82	95	55	49	38	21	25,5	15
3 неделя	59,4	90	74	66	73	82	92	54	48	38	21	25	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-5,5	-3	0	-6	-5	-6	-6	-4	-3,5	-3	-1	-1,5	-1,5

Фотоотчет по результату применения способа



Фиг.19

ПРИМЕР № 20													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
52	155	81	2	25	Большой, отвисший живот				Бронхиальная астма. Запоры. Нарушение режимов сна, питьевого, питания. Алкоголь и переедание каждую неделю.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	81	110,5	95,5	103	112	113	108	62,5	53,5	44	22	31	16
1 неделя	78,2	108	93	100	109	109	108	60	52	43	21	30,1	15
2 неделя	75,7	108	91,5	95	105	108	106	60	51,5	42,5	21	29,8	15
3 неделя	72,5	106	88	92	101	107	103	59	49,5	41,5	21	28	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-8,5	-4,5	-8,5	-11	-11	-6	-4,5	-3,5	-4	-2,5	-1	-3	-0,3
Фото-отчет по результату применения способа													

Фиг.20

ПРИМЕР № 21													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере-вес, кг	Проблемные зоны							Состояние здоровья	
					На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
35	163	64,6	2	0	Живот, бока, верх бедра. Сохраняем грудное вскармливание.							После родов 12 месяцев. На грудном вскармливании. Нарушение режимов сна, бодрствования, питания, питьевого режима. Постоянный стресс.	
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	64,6	98	81	77,5	87,5	91	101	58	51	40,5	22	30	16
1 неделя	62,3	96	80	75	86	90	97	56,5	48	39,5	21	28	16
2 неделя	59,3	93	80	73	82	89	96	54,5	46	38	21	27	15
3 неделя	56,5	92	80	69	78	86,5	93	52,5	44	36	21	25	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-8,1	-6	-1	-8,5	-9,5	-4,5	-7,5	-5,5	-7	-4,5	-1,2	-5	-1
Фото-отчет по результату применения способа													

Фиг.21

Примеры результатов осуществления заявляемого способа по варианту 3
(4 недели непрерывно или с перерывом)

ПРИМЕР № 22														
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья					
					Под грудью, талия, верх живота, низ живота/бока, ягодицы, бедра/ляшечка, середина ноги, над коленом.	Искривление позвоночника. Проблемы пищеварения. Нарушение режимов сна, бодрствования, питания, водного баланса. Алкоголизм.	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)
35	169	71,9	2	12										
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	71,9	89,5	78,5	80	94,5	100	106	63	52	45	22	32,5	16	
1 неделя	68	88	77	75,5	90	97	102	61,5	51	42	22	31	15	
2 неделя	65,2	85,5	74	73	85	92	100	60	49,2	42	21	30	15	
ПЕРЕРЫВ 1 месяц. Вес снизился на 2 кг. Время необходимо для подтяжки кожи и адаптации организма к сниженному весу. Во время перерыва обязательно строго соблюдаются все правила: правильное питание и соблюдение питьевого режима; уход за кожей; физкультура; категорически не допускаются отеки.														
1 неделя	60,8	83	73	70	81	86	94,5	55	47,5	38,5	21	27,5	15	
2 неделя	58	84	71,5	68	77	85	93	54,5	46	38	21	27	15	
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-12,1	-5,5	-7	-12	-17,5	-15	-12,5	-8,5	-6	-7	-1	-5,5	-0,5	
Фотоотчет по результату применения способа														
												-12,1 кг		
												-7 см		
												-12 см		
												-17,5 см		
												-15 см		
												-12,5 см		
												-8,5 см		
												-6 см		
												-7 см		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> до после до после до после </div>														

Фиг.22

ПРИМЕР № 23													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
36	159	70,9	1	10	Под грудью, талия, верх живота, низ живота/бока, ягодицы, бедра, середина ноги.				Растянутая кожа – верх тела, сильные разрывы на животе. Нарушение менструального цикла. Искривление позвоночника. Прием алкоголя еженедельно.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	70,9	101	87,5	85	95	98	101	59	50	41	21	30	16
1 неделя	68,6	100	83,5	80	91	95	101	58	48	40	21	29	16
2 неделя	66,3	98,5	83	80	91	95	102	58	49	40	21	30	16
ПЕРЕРЫВ 1 месяц. Держим/стабилизируем вес. Время необходимо для подтяжки кожи и адаптации организма к снижению веса. Во время перерыва обязательно строго соблюдаются все правила способа.													
1 неделя	64,3	96,5	81,5	77	88	91	99	57	47	39	20	29	16
2 неделя	61,9	92	80	74	85	91	97	55	45	38	20	28	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-9	-9	-7,5	-9	-10	-7	-4	-4	-4,5	-3	-1	-2,5	-0,3
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.23

ПРИМЕР № 24													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
27	162	76,6	0	14	Плотный жировой слой по всему телу. Забиты мышцы ног. Под грудью, талия, верх живота, низ живота/бока, ягодицы, бедра, середина ноги, над коленом.				В браке – забеременеть не получается. Нарушений цикла нет. Проблем со здоровьем нет.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедра (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	76,6	101	89	83	96	100	103	62	56	47	22	33	15
1 неделя	74,9	102	89	82	94	99	101	61	54	45	22	32	15
2 неделя	72,6	101	88	79,5	92	97	100	60	54	45	21	32	15
ПЕРЕРЫВ 1 месяц.													
Держим/стабилизируем вес. Время необходимо для подтяжки кожи и адаптации организма к снижению весу. Во время перерыва обязательно строго соблюдаются все правила способа.													
1 неделя	71,5	98	86	77,5	93	96	99	60	53	44	22	31	15
2 неделя	69,7	96	84	78	91	95	98	59	50	43	22	31	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-7,1	-5	-5	-5	-5	-4,5	-6	-3	-6	-3,5	-0,5	-2,2	-0,5
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.24

ПРИМЕР № 25													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны					Состояние здоровья			
35	165	67	3	7	Талия, верх живота, низ живота/бока, ягодицы, бедра, середина ноги, над коленом.					Позвоночные грыжи. Много лет на противозачаточных таблетках. Органы здоровы. Кожа упругая. Нарушение режимов сна, бодрствования, питания, водного баланса.			
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные замеры тела (вес в кг/объемы в см)	67	92	79	77	90	93	102	60	55	43,5	21	30	16
1 неделя	64,5	90	77	77	89	91	101	59,5	54	42	21	29,5	15
2 неделя	63,5	89	76,5	73	87	90	99	58	51	41,3	20	28	15
ПЕРЕРЫВ 21 день. Отпуск на море.													
1 неделя	62,5	88	76	72	85	89	97,5	57,5	50	40,5	20	28	15
2 неделя	60,1	88	76	70	81,5	87	94	56,5	47	39	20	27,5	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-7	-4	-3	-7	-8,5	-6	-8	-3,5	-7	-4,5	-1	-2,5	-1
Фотоотчет по результату применения методики													

Фиг.25

ПРИМЕР № 26													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
39	162	70,2	2	10	Живот, спина, верх руки, бока				Хроническая мигрень. Суставы коленей. Искривление позвоночника. Усилены прогибы в поясничном и грудном отделе.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (лишечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	70,2	100	86	81	93	95	99	58	51	41	23	33,5	16
1 неделя	66,9	99	83,5	78,5	88	93	97	56,5	49	40,5	22	31,3	16
2 неделя	64,7	96	83	76	86	91	96	55	49	39	22	30,5	16
3 неделя	62,9	95	81	73	84	89	94	54	48	38	22	29,5	16
4 неделя	59,8	93	79	71,5	79	87	92	52	46,5	38	22	28	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-10,4	-7	-7	-9,5	-4	-8	-7	-6	-4,5	-3	-1	-5,5	-0,8
Фотоотчет по результату применения способа													

Фиг.26

ПРИМЕР № 27													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны					Состояние здоровья			
50	164	60,3	0	5	Область живота, боков, спины, большая грудь. Нарушение осанки.					Алкоголизм. Нарушение режимов сна, питьевого, питания. Депрессия.			
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела (вес в кг/объемы в см)	60,3	101	84	81	89	92,5	94	52	42	35	19	24,5	15
1 неделя	57,3	99,5	80,5	77	85,5	89,5	92,5	50	41	34,5	19	24,5	15
2 неделя	55,8	96,5	80	74	84,5	88,5	91,5	49,5	40,5	35	19	24	15
3 неделя	54,4	96,5	79	71	82,5	87	90,5	49	40	34,5	18	23,5	15
4 неделя	51,7	94	80,5	68	75,5	84	87	46,5	38	32,8	18	23	15
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-8,4	-7	-3,5	-13	-13,5	-8,5	-7	-6,5	-4	-2	-1	-1,5	-0,3
Фото-отчет по результату применения способа													

Фиг.27

ПРИМЕР № 28													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Пере вес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
59	164	83,1	2	15	Дряблость кожи на всем теле. Большой живот.				Давление. Низкий гемоглобин.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела (вес в кг/объемы в см)	83,1	107	96	103	108	113	108	66	55	47	24	32	17
1 неделя	79,6	102,5	90	92	104	109	106	64	53	45,5	23	31,3	16
2 неделя	77,4	102	90	90	100	107	106	61,5	51,5	44	23	30	16
3 неделя	74	103	92	88	97	104	103	60	51	45	38	29,5	16
4 неделя	73	101	91,5	88	96	101	100	57	49	43	23	29	16
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-10,1	-6	-4,5	-15	-12	-12	-8	-9	-6	-4	-0,8	-3	0,5
Фото-отчет по результату применения способа													

Фиг.28

ПРИМЕР № 29													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
28	154	56,8	2		Живот, бока, верх бедра				Опушение внутренних органов после кесарева сечения (очень крупные младенцы). Год после кесарева.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (ляпечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	56,8	92	78	76	87	89	96	55	46	38	21	25,5	15
1 неделя	54,2	90	73	71	82,5	88	93,5	54	43	35,5	20	25,2	14
2 неделя	52,7	88	73	70	80	84	90,5	53	41	35,2	20	24,5	14
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-4,1	-4	-5	-6	-7	-5	-5,5	-2	-5	-2,8	-0,5	-1	-0,5
ПЕРЕРЫВ ГОД													
Первичные объемы тела через год	47,7	85	70	67	76	80	86	50	43	34	20	22,5	14
1 неделя	46,2	84	70	64	71	75	84	48	41	33	20	22	14
2 неделя	Объемы области живота. укрепление внутренних органов, мышц и кожи живота (кишечник, органы малого таза)			-3	-5	-5							
ОБЩИЙ ИТОГОВЫЙ МИНУС	-10,6	-8	-8	-12	-16	-14	-12	-7	-5	-5	-0,5	-3,5	-0,5
Фото-отчет по результату применения методики													
<p style="text-align: right;"> -10,6 кг -8 см -12 см -16 см -14 см -12 см </p>													

Фиг.29

ПРИМЕР № 30							
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Перевес, кг	Проблемные зоны	Состояние здоровья		
43	177	112	Более 20 кг	Область живота, боков, спины. Искривление позвоночника, протрузии, грыжи, гемангиома.	Состояние здоровья (полип в желчном пузыре, киста в почке, гемангиома позвоночника в поясничном отделе, протрузия в грудном отделе, искривление позвоночника, расширение вен с рабочими клапанами, проблемы с коленями, удаленный аппендицит, спайки в мышечных тканях возле рубца); Вредные привычки (переедание, застолья с алкоголем, курение 1 пачка в день, отсутствие физкультуры)		
мужчина	ВЕС	Грудь/ спина	Под грудью/ область желудка/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы
Первичные объемы тела	112	118	114	115	118	118	115
1 неделя	107,9	114	108	112	116	113	112,5
2 неделя	105,4	113	107	111	115	113	111
3 неделя	103	113	106,5	107	112	111	110
4 неделя	101	113	106	105	108	108	108
Итоговый минус (вес в кг/объемы в см)	-11	-5	-8	-10	-10	-10	-7
Фото-отчет по результату применения методики							

Фиг.30

INTERNATIONAL SEARCH REPORT

International application No.

PCT/RU 2020/050108

A. CLASSIFICATION OF SUBJECT MATTER
A61H 1/00 (2006.01); A61H 7/00 (2006.01); A61H 99/00 (2006.01)

According to International Patent Classification (IPC) or to both national classification and IPC

B. FIELDS SEARCHED

Minimum documentation searched (classification system followed by classification symbols)

A61H 1/00, 7/00, 99/00, 23/00, 15/00

Documentation searched other than minimum documentation to the extent that such documents are included in the fields searched

Electronic data base consulted during the international search (name of data base and, where practicable, search terms used)

PatSearch (RUPTO Internal), USPTO, PAJ, Espacenet, Information Retrieval System of FIPS, Google

C. DOCUMENTS CONSIDERED TO BE RELEVANT

Category*	Citation of document, with indication, where appropriate, of the relevant passages	Relevant to claim No.
A	RU 2651080 C1 (USTINOVA OLGA IVANOVNA et al.) 18.04.2018	1-3
A	RU 2659636 C2 (PAVELEV JURY VADIMOVICH) 03.07.2018	1-3
A	RU 94030505 A1 (TULGUK T.V.) 20.06.1996	1-3
A	RU 2659026 C1 (SEREBRENNIKOVA GALINA VLADIMIROVNA et al.) 26.06.2018	1-3
A	RU 2411930 C2 (VOLYNKIN JURY ANDREEVICH) 20.02.2011	1-3
A	RU 2444381 C1 (MOROZ IRINA NIKOLAEVNA et al.) 10.03.2012	1-3

Further documents are listed in the continuation of Box C. See patent family annex.

* Special categories of cited documents:

“A” document defining the general state of the art which is not considered to be of particular relevance

“E” earlier application or patent but published on or after the international filing date

“L” document which may throw doubts on priority claim(s) or which is cited to establish the publication date of another citation or other special reason (as specified)

“O” document referring to an oral disclosure, use, exhibition or other means

“P” document published prior to the international filing date but later than the priority date claimed

“T” later document published after the international filing date or priority date and not in conflict with the application but cited to understand the principle or theory underlying the invention

“X” document of particular relevance; the claimed invention cannot be considered novel or cannot be considered to involve an inventive step when the document is taken alone

“Y” document of particular relevance; the claimed invention cannot be considered to involve an inventive step when the document is combined with one or more other such documents, such combination being obvious to a person skilled in the art

“&” document member of the same patent family

Date of the actual completion of the international search
18 September 2020 (18.09.2020)

Date of mailing of the international search report
01 October 2020 (01.10.2020)

Name and mailing address of the ISA/
RU

Authorized officer

Facsimile No.

Telephone No.

INTERNATIONAL SEARCH REPORT

International application No.

PCT/RU 2020/050108

C (Continuation). DOCUMENTS CONSIDERED TO BE RELEVANT		
Category*	Citation of document, with indication, where appropriate, of the relevant passages	Relevant to claim No.
A	Kudashova L. T. Spetsificheskie osobennosti sistemy "Sheiping". Fizkulturno-ozdorovitelnye tekhnologii konditsionnoi napravlenosti. 2015, ss. 45-50	1-3
A	OSTROWSKA L. et al. Effects of dietary habits modifications on selected metabolic parameters during weight loss in obese persons. Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny. 2012, 63, Nr 1, pp. 83-90	1-3

ОТЧЕТ О МЕЖДУНАРОДНОМ ПОИСКЕ

Номер международной заявки
PCT/RU 2020/050108

<p>А. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЕДМЕТА ИЗОБРЕТЕНИЯ</p> <p><i>A61H 1/00 (2006.01)</i> <i>A61H 7/00 (2006.01)</i> <i>A61H 99/00 (2006.01)</i></p> <p>Согласно Международной патентной классификации МПК</p>																							
<p>В. ОБЛАСТЬ ПОИСКА</p> <p>Проверенный минимум документации (система классификации с индексами классификации)</p> <p>A61H 1/00, 7/00, 99/00, 23/00, 15/00</p> <p>Другая проверенная документация в той мере, в какой она включена в поисковые подборки</p> <p>Электронная база данных, использовавшаяся при поиске (название базы и, если, возможно, используемые поисковые термины)</p> <p>PatSearch (RUPTO Internal), USPTO, PAJ, Espacenet, Information Retrieval System of FIPS, Google</p>																							
<p>С. ДОКУМЕНТЫ, СЧИТАЮЩИЕСЯ РЕЛЕВАНТНЫМИ:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория*</th> <th>Цитируемые документы с указанием, где это возможно, релевантных частей</th> <th>Относится к пункту №</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>RU 2651080 C1 (УСТИНОВА ОЛЬГА ИВАНОВНА и др.) 18.04.2018</td> <td>1-3</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>RU 2659636 C2 (ПАВЕЛЬЕВ ЮРИЙ ВАДИМОВИЧ) 03.07.2018</td> <td>1-3</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>RU 94030505 A1 (ТУЛЬГУК Т.В.) 20.06.1996</td> <td>1-3</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>RU 2659026 C1 (СЕРЕБРЕННИКОВА ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА и др.) 26.06.2018</td> <td>1-3</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>RU 2411930 C2 (ВОЛЫНКИН ЮРИЙ АНДРЕЕВИЧ) 20.02.2011</td> <td>1-3</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>RU 2444381 C1 (МОРОЗ ИРИНА НИКОЛАЕВНА и др.) 10.03.2012</td> <td>1-3</td> </tr> </tbody> </table>			Категория*	Цитируемые документы с указанием, где это возможно, релевантных частей	Относится к пункту №	A	RU 2651080 C1 (УСТИНОВА ОЛЬГА ИВАНОВНА и др.) 18.04.2018	1-3	A	RU 2659636 C2 (ПАВЕЛЬЕВ ЮРИЙ ВАДИМОВИЧ) 03.07.2018	1-3	A	RU 94030505 A1 (ТУЛЬГУК Т.В.) 20.06.1996	1-3	A	RU 2659026 C1 (СЕРЕБРЕННИКОВА ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА и др.) 26.06.2018	1-3	A	RU 2411930 C2 (ВОЛЫНКИН ЮРИЙ АНДРЕЕВИЧ) 20.02.2011	1-3	A	RU 2444381 C1 (МОРОЗ ИРИНА НИКОЛАЕВНА и др.) 10.03.2012	1-3
Категория*	Цитируемые документы с указанием, где это возможно, релевантных частей	Относится к пункту №																					
A	RU 2651080 C1 (УСТИНОВА ОЛЬГА ИВАНОВНА и др.) 18.04.2018	1-3																					
A	RU 2659636 C2 (ПАВЕЛЬЕВ ЮРИЙ ВАДИМОВИЧ) 03.07.2018	1-3																					
A	RU 94030505 A1 (ТУЛЬГУК Т.В.) 20.06.1996	1-3																					
A	RU 2659026 C1 (СЕРЕБРЕННИКОВА ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА и др.) 26.06.2018	1-3																					
A	RU 2411930 C2 (ВОЛЫНКИН ЮРИЙ АНДРЕЕВИЧ) 20.02.2011	1-3																					
A	RU 2444381 C1 (МОРОЗ ИРИНА НИКОЛАЕВНА и др.) 10.03.2012	1-3																					
<p><input checked="" type="checkbox"/> последующие документы указаны в продолжении графы С. <input type="checkbox"/> данные о патентах-аналогах указаны в приложении</p>																							
<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>* Особые категории ссылочных документов:</p> <p>“А” документ, определяющий общий уровень техники и не считающийся особо релевантным</p> <p>“D” документ, цитируемый заявителем в международной заявке</p> <p>“E” более ранняя заявка или патент, но опубликованная на дату международной подачи или после нее</p> <p>“L” документ, подвергающий сомнению притязание(я) на приоритет, или который приводится с целью установления даты публикации другого ссылочного документа, а также в других целях (как указано)</p> <p>“O” документ, относящийся к устному раскрытию, использованию, экспонированию и т.д.</p> <p>“P” документ, опубликованный до даты международной подачи, но после даты испрашиваемого приоритета</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>“T” более поздний документ, опубликованный после даты международной подачи или приоритета, но приведенный для понимания принципа или теории, на которых основывается изобретение</p> <p>“X” документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска; заявленное изобретение не обладает новизной или изобретательским уровнем, в сравнении с документом, взятым в отдельности</p> <p>“Y” документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска; заявленное изобретение не обладает изобретательским уровнем, когда документ взят в сочетании с одним или несколькими документами той же категории, такая комбинация документов очевидна для специалиста</p> <p>“&” документ, являющийся патентом-аналогом</p> </td> </tr> </table>			<p>* Особые категории ссылочных документов:</p> <p>“А” документ, определяющий общий уровень техники и не считающийся особо релевантным</p> <p>“D” документ, цитируемый заявителем в международной заявке</p> <p>“E” более ранняя заявка или патент, но опубликованная на дату международной подачи или после нее</p> <p>“L” документ, подвергающий сомнению притязание(я) на приоритет, или который приводится с целью установления даты публикации другого ссылочного документа, а также в других целях (как указано)</p> <p>“O” документ, относящийся к устному раскрытию, использованию, экспонированию и т.д.</p> <p>“P” документ, опубликованный до даты международной подачи, но после даты испрашиваемого приоритета</p>	<p>“T” более поздний документ, опубликованный после даты международной подачи или приоритета, но приведенный для понимания принципа или теории, на которых основывается изобретение</p> <p>“X” документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска; заявленное изобретение не обладает новизной или изобретательским уровнем, в сравнении с документом, взятым в отдельности</p> <p>“Y” документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска; заявленное изобретение не обладает изобретательским уровнем, когда документ взят в сочетании с одним или несколькими документами той же категории, такая комбинация документов очевидна для специалиста</p> <p>“&” документ, являющийся патентом-аналогом</p>																			
<p>* Особые категории ссылочных документов:</p> <p>“А” документ, определяющий общий уровень техники и не считающийся особо релевантным</p> <p>“D” документ, цитируемый заявителем в международной заявке</p> <p>“E” более ранняя заявка или патент, но опубликованная на дату международной подачи или после нее</p> <p>“L” документ, подвергающий сомнению притязание(я) на приоритет, или который приводится с целью установления даты публикации другого ссылочного документа, а также в других целях (как указано)</p> <p>“O” документ, относящийся к устному раскрытию, использованию, экспонированию и т.д.</p> <p>“P” документ, опубликованный до даты международной подачи, но после даты испрашиваемого приоритета</p>	<p>“T” более поздний документ, опубликованный после даты международной подачи или приоритета, но приведенный для понимания принципа или теории, на которых основывается изобретение</p> <p>“X” документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска; заявленное изобретение не обладает новизной или изобретательским уровнем, в сравнении с документом, взятым в отдельности</p> <p>“Y” документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска; заявленное изобретение не обладает изобретательским уровнем, когда документ взят в сочетании с одним или несколькими документами той же категории, такая комбинация документов очевидна для специалиста</p> <p>“&” документ, являющийся патентом-аналогом</p>																						
<p>Дата действительного завершения международного поиска</p> <p>18 сентября 2020 (18.09.2020)</p>		<p>Дата отправки настоящего отчета о международном поиске</p> <p>01 октября 2020 (01.10.2020)</p>																					
<p>Наименование и адрес ISA/RU: Федеральный институт промышленной собственности, Бережковская наб., 30-1, Москва, Г-59, ГСП-3, Россия, 125993 Факс: (8-495) 531-63-18, (8-499) 243-33-37</p>		<p>Уполномоченное лицо: Е. Баранов Телефон № 8(495)531-64-81</p>																					

ОТЧЕТ О МЕЖДУНАРОДНОМ ПОИСКЕ

Номер международной заявки

PCT/RU 2020/050108

С. (Продолжение). ДОКУМЕНТЫ СЧИТАЮЩИЕСЯ РЕВАЛЕНТНЫМИ		
Категория*	Цитируемые документы с указанием, где это возможно, релевантных частей	Относится к пункту №
A	Кудашова Л. Т. Специфические особенности системы "Шейпинг". Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности. 2015, сс. 45-50	1-3
A	OSTROWSKA L. et al. Effects of dietary habits modifications on selected metabolic parameters during weight loss in obese persons. Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny. 2012, 63, Nr 1, pp. 83-90	1-2