

(19)



**Евразийское
патентное
ведомство**

(11) **043891**

(13) **B1**

(12) **ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ЕВРАЗИЙСКОМУ ПАТЕНТУ**

(45) Дата публикации и выдачи патента
2023.06.30

(21) Номер заявки
202290198

(22) Дата подачи заявки
2020.06.02

(51) Int. Cl. *A61H 1/00* (2006.01)
A61H 7/00 (2006.01)
A61H 99/00 (2006.01)

(54) **СПОСОБ БЕЗОПЕРАЦИОННОЙ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ И СПОСОБ МАССАЖА ДЛЯ БЕЗОПЕРАЦИОННОЙ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ**

(31) **2019124999**

(32) **2019.08.07**

(33) **RU**

(43) **2022.05.30**

(86) **PCT/RU2020/050108**

(87) **WO 2021/025595 2021.02.11**

(71)(72)(73) Заявитель, изобретатель и патентовладелец:

**КАЛИЧКИНА АННА
АЛЕКСАНДРОВНА (RU)**

(74) Представитель:
Болотова А.Ю. (RU)

(56) RU-C1-2651080
RU-C2-2659636
RU-A1-94030505
RU-C1-2659026
RU-C2-2411930
RU-C1-2444381

(57) 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 ч, 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.

B1

043891

043891

B1

Область техники

Изобретение относится к области медицины, а именно к диетологии, 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 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% 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 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, 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 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 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.

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, опубликован 18.04.2018), RU 2481846 "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), RU 2127574 "Способ оздоровления человека" (МПК А61Н 1/00, А61Н 1/02, опубликован 20.03.1999), RU 1102598 "Способ лечения больных ожирением" (МПК А61Н 1/00, опубликован 15.07.1984), CN 108112992 "Functional medical nutrition weight loss formula and method" (МПК А23L 29/00; А23L 33/00; А23L 33/10; А23L 33/105; А23L 33/15; А23L 33/155; А23L 33/16, опубликован 05.06.2018), CN106942730 "Weight-loss formula and method capable of healthily clearing body and decomposing fat" (МПК А23L 33/00; А23L 33/12; А23L 33/135; А23L 33/15; А23L 33/16; А23L 33/21, опубликован 14.07.2017), US 20110196212 "Methods and Systems for Health Wellness Management" (МПК А61В5/00, опубликован 11.08.2011).

В качестве наиболее близкого аналога, характеризующегося выявлением 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 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 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 интенсивном снижении веса больше всего токсинов от переработанного жира и других продуктов распада выводятся через печень и, особенно, почки.

Раскрытие изобретения

Задача изобретения заключается в создании комплексного способа воздействия на организм человека с целью снижения веса и коррекции фигуры, за счёт общего очищения тела от застоев, улучшения осанки, а также за счёт 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 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 ч, приём пищи порциями 150-200 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 нагрузки фазами по 30-60 с 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 ч прием воды обязателен. Тактильные техники воздействия включают, в частности, массаж, аппаратные процедуры, контрастный душ, растирания, обёртывания, ношение компрессионного белья.

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 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 локтевой кости (локоть), к области желудка (запястье) 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, которая сжата в кулак, осуществляют динамичное растирание в направлении вверх-вниз вдоль мышц пресса и белой линии живота, в течение нескольких секунд до покраснения кожных покровов, цикл повторяют несколько раз, чередуя воздействие с обеих сторон.

Вся совокупность признаков заявленного способа способствует более эффективному воздействию применяемых мер на процесс снижения и 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, регулирование работ мочевыводящей, лимфатической, кровеносной и других систем, потоотделения, водного обмена, налаживается работа всех органов и обмен веществ, процесс снижения веса проходит быстрее, эффективнее, безопаснее при наличии хронических заболеваний и с более долгим сохранением результатов.

Как было отмечено ранее, налаживание питания играет ключевую роль в снижении веса и профилактике повышения ИМТ. С этой целью заявленный способ включает проведение моно-дней, употребление продуктов, время переваривания которых составляет не более 2 ч, 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 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, 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, 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 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.

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 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 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 рекомендуется провести общее обследование организма, выявить существующие проблемы со здоровьем с целью исключить обострения имеющихся заболеваний в результате выполнения комплекса мер, который стимулирует запуск самоочищения организма и позволяет корректировать фигуру в конкретных проблемных зонах. Сам комплекс мер также 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 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 программ разной продолжительности:

- 1) вариант 1-14 дней, рекомендован при избытке веса до 5 -7 кг, отсутствии тяжелых хронических заболеваний и каких-либо других заболеваний в стадии обострения
- 2) вариант 2-21 день, рекомендован при избытке веса 10 кг
- 3) вариант 3-28 дней, при необходимости повтором курсами с перерывом в 1-3 месяца, рекомендован при избытке веса 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).

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

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.

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 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				
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
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	x
Упражнения для коррекции проблемных зон (ног и бедер)				x	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	x
Контрольные замеры	x							x							
Взвешивание утро/вечер	x	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
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	x
Разогрев и запуск интенсивного потоотделения	x	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	x
Массаж для улучшения кровообращения в мышцах и для тонуса кожи	x	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	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	x	
Упражнения для запуска лимфотока	x	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	
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	x	
Упражнения для ног и бедер, запускающие лимфоток, профилактика варикоза	x	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	x	
этап/ процедура/ 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	x
Упражнения для запуска лимфотока	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для позвоночника			x	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	x
Упражнения для ног и бедер, запускающие лимфоток, профилактика варикоза	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения для коррекции проблемных зон (ног и бедер)	x	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	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	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	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	x
Упражнения для ног и бедер	x	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		

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
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
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	

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 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 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 для тела, баню и сауну, с соблюдением температурного режима не выше 60°C.

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 (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 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 - 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, адыгейский пресный сыр), свежие фрукты и ягоды, рыба морская (белая и красная) и/или нежирное мясо говядины, печень, расти-

тельные 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 мин после пробуждения);
- 2) исключение позднего ужина. Последний приём пищи (ужин) не позднее 19-00;
- 3) еда не запивается! Перед приёмом пищи, за 10-15 мин, желательна выпить чистую тёплую воду (37°C). 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 ч 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 ч утра. Предпочтение отдаётся сложным углеводам. Варианты завтрака: каши, или омлет с зелеными овощами, или макароны из твёрдых сортов пшеницы. Завтрак должен быть достаточно сытным, но не тяжелым.

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

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

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

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

6. Ужин в 18-19 ч 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 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 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 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 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 удаленным желчным пузырем, рекомендуют употреблять растительные масла не чаще 1-2 раз в течение 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 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 следует. Масло содержит большое количество биологически активных веществ: фосфолипиды, витамины В1, В2, С, Р, флавоноиды, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты: линоленовую, олеиновую, линолевою, пальметиновую, стеариновую. Имеет узнаваемый запах, конси-

стенция чуть более плотная, чем у привычного растительного масла.

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 Е, F, А, В. При проблемах женской половой сферы принимать льняное масло не следует.

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 А, В6, D, К, Р.

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

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 А, В, Е, D, F, 14 аминокислот, 19 различных микроэлементов.

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 ч.

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 ч.

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

Необходимо исключить сахар, соль, масло, майонез, приправы, содержащие крахмал, загустители или соль. Если способ осуществляют в виде 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 отёки, потому что исключены продукты, задерживающие в организме жидкость. При проведении моно-дней обязателен 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.

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.

В течение всего периода осуществления способа очень важно употреблять достаточное количество чистой (фильтрованной или талой) воды. Вода должна быть тёплой, 35-37°C. Воду необходимо пить только перед едой на пустой желудок. Не следует пить воду поздно вечером или на ночь. Во время и сразу после физических упражнений пить воду не рекомендуется. За 1,5 ч 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 мин можно выпить теплую воду, маленькими глотками: если занятия 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 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 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.

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. 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 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 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 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 с, а затем выполняют статичные силовые упражнения на задержке дыхания. В процессе выполнения первого этапа с чередованием умеренной и интенсивной нагрузки обязательно 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 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 и ногами от 100 до 130°, выдерживают от 3 до 12 с, 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 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 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 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.

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.

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 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, правильное питание и питьё - все это постепенно стабилизирует гормональный фон, а многие гормоны также имеют влияние на эластичность тканей. При условии, что из-

нутри 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, дренажный 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 локтевой 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 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.

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 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, 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 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 придерживаться: утром с 6-7 ч утра натошак производят "раскачка" лимфы и ЖКТ, в это время выполняются дыхательные упражнения 10-15 мин; растяжка для спины ("кобра"/"собака мордой вниз", йога "приветствие солнцу") 5-10 мин, упражнения, разгоняющие лимфатический поток 5-15 мин, в 10-11 ч на пустой желу-

док выполняют упражнения на жиросжигание, днём в 12-13 ч до обеда, на пустой желудок, - упражнения для раскочки лимфы и ЖКТ, вечером в промежуток с 20 до 22 ч, 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 систематику 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); ягодичы (по самым выступающим точкам ягодич); 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 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).

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.

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 использован для коррекции фигуры как женщин, так и мужчин, любой возрастной группы и любого состояния здоровья, даже при наличии хронических заболеваний.

ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ

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 монодней, 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 ч, 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 проблемные 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 нагрузок фазами по 30-60 с 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 ч 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 по пп.1, 2, 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, 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, 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	Перевес, 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	Шиколовка	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	Переус, 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	Шиколотка	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	Перевес, 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 (лишечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Зябкость
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 недели	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													
												-7 кг	
												-10,5 см	
												-7 см	
												-5,5 см	
												-4 см	
												-4 см	
												-2 см	

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	Зябкость
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 недели	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													
												-4,6 кг	
												-5 см	
												-8,5 см	
												-7 см	
												-7 см	

Фиг. 4

ПРИМЕР № 5													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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	Пол грудью/ спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/ бока	Ягодицы	Бедро (липидка)	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													
												-6 кг	
												-8 см	
												-7,5 см	
												-6,5 см	
												-6 см	
												-4 см	
												-3 см	
												-5 см	

Фиг. 5

ПРИМЕР № 6													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роль, кол-во	Перевес, 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 (лишечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Зябутье
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/талифе, шиколотка (скрытые отёки)				Искривление позвоночника. Органы здоровы.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (ляшечка)	Средина ноги	Над коленом	Шиколотка	Средина руки	Замыстье
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 недели	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													
<p style="text-align: right;">-6 КГ -6,5 см -6 см -6,5 см -6,5 см -4,2 см -2,5 см -2 см -3,2 см</p> <p style="text-align: center;">ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ</p>													

Фиг. 7

ПРИМЕР № 8													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
32	157	62,1	2	5	Спина, талия, живот, низ живота/бока, ягодицы, бедра, ноги, забиты мышцы, застой.				Нарушение осанки. Грудной кифоз и поясничный лордоз - увеличены. Органы здоровы. Кожа тугая, упругая. Нарушение режимов питания, водного баланса. Алкоголь каждую неделю.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедра (лягачка)	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													
						<p>-5,8 кг -2 см -5 см -7,5 см -10 см -7 см -5,2 см -4,5 см -3 см</p>							

Фиг. 8

ПРИМЕР № 9													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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 (лягачка)	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													
												-5,7 КГ -5 см -2,5 см -5 см -4 см -5,5 см -5 см -3,5 см -1,5 см -2,5 см	
ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ			

Фиг. 9

ПРИМЕР № 10													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роль, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
27	165	77,4	2		Верх руки, спина, живот, бока, бёдра				Нарушение режимов питания, водного баланса. Нарушение осанки. Органы здоровы.				
	ВЕС	Грудь/ спина	Пол 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)	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													
												-6,9 кг	
												-5,5 см	
												-11 см	
												-8 см	
												-5 см	
												-1,5 см	
												-2 см	
												-1,5 см	

Фиг. 10

ПРИМЕР № 11													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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	Подгрудь/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (лишечка)	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 недели	73,8	104	87	87	100	102	107	64	54	43	23	32,5	16
3 недели	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													
												-6,1 кг	
												-5 см	
												-9 см	
												-8 см	
												-12 см	
												-4 см	
												-4,5 см	
												-2,5 см	
												-3 см	
ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ													

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 (лишеска)	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	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ </div>													

Фиг. 12

ПРИМЕР № 13													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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 (лишечка)	Середина ноги	Над коленом	Шиколовка	Середина руки	Занятое
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	Перевес, 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 (лишечка)	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 недели	74,9	96	82	77	87	98,5	111	66	59	44	22	29,8	15
3 недели	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													
						<p style="text-align: right;">-10,1 кг</p> <ul style="list-style-type: none">-5 см-8 см-10 см-12 см-10 см-8 см-5,5 см-4 см-3 см-2 см 							
ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ			

Фиг. 14

ПРИМЕР № 15													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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 (лягочка)	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													
												-8,3кг	
												-8 см	
												-14 см	
												-11 см	
												-8см	
												-4,5 см	
												-5 см	

Фиг. 15

ПРИМЕР № 16													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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 (лягочка)	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													
												-5,2кг	
												-7 см	
												-6,5 см	
												-8,5 см	
												-4см	
												-3,5 см	

Фиг. 16

ПРИМЕР № 17													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
33	172	33,2	0	30	Все тело. Живот.				Проблемы женской половой сферы. Подготовка к операции по продвинутию 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 (липидика)	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													
												-8 кг	
												-6 см	
												-10,5 см	
												-8,5 см	
												-3,5 см	

Фиг. 17

ПРИМЕР № 18													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
42	170	85,9	1	15	Бедро, 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 (лишечка)	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	Перевес, 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 (лишечка)	Средина ноги	Над коленом	Щиколотка	Средина 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	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
52	155	81	2	25	Большой, отвисший живот				Бронхиальная астма. Запоры. Нарушение режимов сна, питьевого, питания. Алкоголь и переизбыток каждую неделю.				
	ВЕС	Грудь/спина	Под грудью/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро (дымечка)	Средняя нога	Над коленом	Щиколотка	Средняя рука	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	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
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 (лишечка)	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	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
35	169	71,9	2	12	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	Бедра (ляшечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
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 недели	65,2	85,5	74	73	85	92	100	60	49,2	42	21	30	15
<p>ПЕРЕРЫВ 1 месяц. Вес снизился на 2 кг. Время необходимо для подтяжки кожи и адаптации организма к снижению веса. Во время перерыва обязательно строго соблюдаются все правила: правильное питание и соблюдение питьевого режима; уход за кожей; физкультура; категорически не допускаются отеки.</p>													
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	

Фиг. 22

ПРИМЕР № 23													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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 (лишечка)	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 сниженному весу. 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 коленным.				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	Бедро (выпечка)	Середина ноги	Над коленным	Шиколотка	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 недели	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 недели	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	Роль, кол-во	Перевес, 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	Бедра (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 недели	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 недели	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													
												-7 кг	
												-4 см	
												-3 см	
												-7 см	
												-8,5 см	
												-6 см	
												-8 см	
												-3,5 см	
												-7 см	
												-4,5 см	

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 (ляшечка)	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													
												-10,4	
												-7 см	
												-7 см	
												-9,5 см	
												-4 см	
												-8 см	
												-7 см	
												-6 см	
												-4,5 см	
ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ ДО ПОСЛЕ													

Фиг. 26

ПРИМЕР № 27													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, 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 (лягечка)	Середина ноги	Над коленом	Щиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	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													
						-8,4 кг -7 см -3,5 см -13 см -13,5 см -8,5 см -7 см -6,5 см -4 см							
ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ			

Фиг. 27

ПРИМЕР № 28													
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Роды, кол-во	Перевес, кг	Проблемные зоны				Состояние здоровья				
59	164	83,1	2	15	Дряблость кожи на всем теле. Большой живот.				Давление. Низкий гемоглобин.				
	ВЕС	Грудь/спина	Пол груди/спина	Талия	На уровне пупка	Низ живота/бока	Ягодицы	Бедро	Середина ноги	Над коленом	Шиколотка	Середина руки	Запястье
Первичные объемы тела	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 (ляшка)	Средина ноги	Над коленом	Щиколотка	Средина 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. укреплениe 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													

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, застоля 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

