

ТАЙНЫ «КРЕМЛЕВСКОЙ»

ФИГУРОМОДЕЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ



К. Медведев

★ Кремлевские
секреты

Константин Медведев

**Тайна кремлевской
фигуромоделирующей гимнастики**

«Издательство АСТ»

2008

Медведев К.

Тайна кремлевской фигуромоделирующей гимнастики /
К. Медведев — «Издательство АСТ», 2008

Эта книга бесценна для тех, кто хочет обрести идеальную фигуру. Вам не потребуется часами изнурять себя упражнениями, не придется сидеть на диетах. Все, что нужно, – это 10 минут в день для занятий по программе, созданной Мастерами Кремлевской школы здоровья для элиты бывшего СССР. Быстро и не напрягаясь подкачать пресс, согнать жирок, подтянуть кожу – это только малая часть уникальных возможностей системы. Не упустите свой шанс: четверть часа в день – и вы будете выглядеть как топ-модель!

© Медведев К., 2008

© Издательство АСТ, 2008

Содержание

Что такое кремлевская фигуромоделирующая гимнастика	5
Система моделирования фигуры для небожителей	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Константин Медведев

Тайны «кремлевской» фигуромоделирующей гимнастики

Что такое кремлевская фигуромоделирующая гимнастика

Даю 70 против 30, что вы уже перепробовали кучу способов, чтобы уменьшить свои объемы. Так? Могу даже перечислить, что вы делали и как над собой «работали» (на самом деле – издевались, потому как иначе доморощенных вариаций на тему «хочу похудеть», к сожалению, в большинстве случаев не назовешь). Сидели на диетах? Голодали? Покупали в аптеках чудо-средства для похудения? Искали в магазинах, что бы такое съесть, чтобы похудеть? Одним словом, верили гламурным журналам, заполненным советами стройных небожительниц: «... не ем после шести», «...сiju на одном кефире», «...каждый день по три часа занимаюсь в тренажерном зале», «...пью такие волшебные таблеточки» и т. д. Для того чтобы похудеть такими способами, нужно время и огромное усилие воли. Далеко не каждый способен ограничить себя в еде, несколько раз в неделю после работы ходить в спортзал или ежедневно заниматься дома вместо заслуженного отдыха перед телевизором. Взяв в руки эту книгу, вы получили шанс похудеть легко и с удовольствием. Ведь перед вами гимнастика, которая была специально разработана для тех, у кого нет времени и силы воли, но есть желание быстро и легко достигнуть конкретных результатов.

Эта система возникла несколько десятилетий назад и сразу же заслужила очень лестные отзывы тех, кто практиковал ее. Результаты, прямо скажем, завораживали: за три-пять месяцев человек мог расстаться с десятком лишних килограммов, подкачать мышцы, избавиться от целлюлита да еще и омолодить организм, получить заряд здоровья и бодрости. И все это без вредных побочных эффектов, которыми грешат многие современные системы похудения.

Вы спросите: «Как же так? Почему никто никогда не упоминал о такой замечательной системе похудения?» Ответ прост: эта система была разработана специально для партийной элиты СССР. Нашим бывшим вождям было необходимо поддерживать хорошую физическую форму, не тратя на это драгоценное время. Поэтому для них был разработан специальный «кремлевский» комплекс упражнений – «кремлевская гимнастика». Делиться с простым народом своими «спецресурсами» бывшие правители то ли не спешили, то ли просто даже не задумывались о такой возможности. Поэтому гимнастика была известна лишь в узких кругах, а после развала СССР и вовсе забыта.

Не так давно наработки по «кремлевской гимнастике» были найдены, восстановлены, и сейчас она стала доступна всем желающим. В этой книге вы найдете усовершенствованный вариант этой гимнастики. Наука о красоте и здоровье не стоит на месте. После падения «железного занавеса» все интересующиеся секретами поддержания красоты, молодости и здоровья получили доступ к мировым хранилищам информации, в частности к наработкам восточных целителей. Поэтому сегодня у вас есть уникальная возможность познакомиться не только с системой «кремлевской гимнастики», но и приобщиться к секретам стройности древнего Востока.

Система моделирования фигуры для небожителей

В основе системы набор специальных несложных физических и психоформирующих(!) упражнений. Все упражнения направлены на то, чтобы вернуть организм **к изначальному природному обмену веществ**.

Что это дает?

Организм **сам начинает сжигать тот жир, который ему не нужен**. Природой человеку предназначено быть стройным. Согласитесь, лишние килограммы, одышка, болезни, сопровождающие полноту, неповоротливость не могут быть нормой. Только стройный и подвижный человек мог выжить в первобытных условиях.

Стройность и легкость «записаны» в нашем организме на генетическом уровне. В организме человека существуют мощнейшие механизмы, которые, получив особый сигнал, могут сжечь лишний жир буквально за считанные дни, чтобы вернуть необходимую для тела стройность.

Но при одном условии. Мы не должны мешать действию этих механизмов! Не должны блокировать их работу.

Вы спросите: почему возникает полнота, если Природой задумано быть стройными? Увы! Природа не рассчитывала на фаст-фуд и стремление современного человека всюду передвигаться как угодно, но только не пешком.

Неправильное питание и сидячий образ жизни – это два главных фактора, мешающих организму вернуться к стройности. Причем эти два фактора оказывают вред главным образом на психологическом уровне. Когда вы психологически настроены на переедание и на малоподвижный образ, то есть когда вам нравится мало двигаться и придавать еде больше смысла, чем она того заслуживает, тогда настройки на стройность, данные нам Природой, блокируются. Тогда приходит лишний жир.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.