

ВАЛЕНТИНА ТИТОВА

Книга 18+

мудрости
для женщин



3999

СОВЕТОВ,
РЕЦЕПТОВ,
УПРАЖНЕНИЙ
для красоты,
здоровья
и благополучия

БИБЛИЯ
МУДРОСТИ



Валентина Титова

Книга мудрости для женщин.

**3999 советов, рецептов,
упражнений для красоты,
здоровья и благополучия**

Текст предоставлен правообладателем

<https://litres.ru/6037069>

*Книга мудрости для женщин. 3999 советов, рецептов, упражнений для
красоты, здоровья и благополучия: Астрель; М.: 2013*

ISBN 978-5-17-077520-0

Аннотация

<p>Обаятельная и привлекательная! В этих словах скрыт глубокий смысл. Любая женщина должна знать маленькие секреты, которые помогут ей в разных жизненных ситуациях. Как заботиться о лице и фигуре? Как общаться с любимым и дать отпор нахалу? Как справиться со стрессом и избежать депрессий? Как и каким сексом заниматься в свое удовольствие? Как не смущаться незнакомым блюдам и столовым приборам в ресторане? Как правильно одеваться для разных случаев? Как выбрать подходящую диету? Какие упражнения нужны для развития и поддержки разных частей тела? Как бороться с женскими болячками?..</p> <p>Более трех тысяч полезных

советов, рецептов и упражнений вы найдете в этой книге. Будьте в форме! Будьте счастливы!</p>

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Здоровье	8
Фитнес. Движение в гармонии с телом	11
Советы при занятии фитнесом	11
Виды фитнеса	12
Аэробика	12
Бодифлекс	14
Пилатес	17
Калланетика	21
Самомассаж	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Валентина Титова

Книга мудрости для женщин. 3999 советов, рецептов, упражнений для красоты, здоровья и благополучия

Предисловие

Порой современная женщина задумывается: «Как же сложно быть этой самой женщиной». Причем действительно самой. Реклама и телевидение пропагандируют образ такой успешной женщины в лице моделей, актрис, которому не так-то легко соответствовать?

Для женщины это значит, что она должна быть идеально ухоженной, красивой, стильной, образованной, должна успешно сделать себе карьеру и в то же время следить за тем, чтобы ее муж был всегда сыт/доволен/верен, а дети никогда не болели и получали хорошие оценки в школе. А тут... На маникюр не хватает времени, на модный клатч — денег, на

работе очередной аврал, муж недоволен от недостатка внимания, ребенок хнычет из-за поломанной игрушки. А тебе и вовсе не до того, у тебя суставы разнылись из-за плохой погоды.

Проблем современной женщины не счесть. И, хоть никто и не заставляет вас полностью соответствовать красивой рекламной картинке, подтянутой и отредактированной в фотешопе, эта картинка заставляет задуматься о том, что за собой следить действительно нужно. Ведь как приятно посмотреть на подтянутую обаятельную женщину со свежей кожей и красивыми волосами. Но ведь такой образ влечет за собой целую вереницу вопросов и моментов, которым обязательно нужно уделить время.

На каждую проблему есть свое изящное решение. И так хочется, чтобы в сложной ситуации рядом оказался помощник, который обстоятельно, по порядку, объяснил бы тебе, что к чему: как выкроить время на наведение красоты, деньги на обновления, привести мысли, действия и отношения в порядок.

Эта книга – и есть такой советчик для женщины. Консультация по всем возможным вопросам, советы и подсказки во всех мыслимых затруднительных ситуациях. Книга расскажет вам, какие фитнес-упражнения лучше подобрать для вашей фигуры, как наладить отношения со свекровью, пережить измену любимого, выбрать для себя идеальную стрижку и диету. Здоровье, психология, философия отношений,

мода и красота – обо всем этом вы прочитаете здесь в подробностях.

Книга построена по принципу справочника, и вам не придется перелистывать долго страницы в поисках нужной вам информации. Здесь есть все, что необходимо знать современной успешной женщине. Остается лишь открыть книгу на нужной странице...

Глава 1. Здоровье

Говоря о женском здоровье, нельзя не упомянуть такой важный фактор, как здоровый образ жизни. Во многом от здоровья женщины зависит здоровье ее ребенка и последующих поколений. Некоторые женщины списывают свою невнимательность к здоровью на быстрый ритм жизни, мол, заниматься собой совсем некогда. На самом деле, кто хочет подумать о своем здоровье – ищет возможность, а кто не хочет – ищет оправдания.

Существует несколько основных принципов здорового образа жизни. Первый принцип (и, наверное, самый главный) – это правильное питание.

Правила здорового питания:

1) Не увлекайтесь так называемыми «быстрыми» диетами, которые позволяют сбросить несколько килограмм за день. Если у вас есть необходимость – составьте для себя постоянную диету, которая будет обеспечивать вас необходимыми веществами и в то же время улучшит ваш внешний вид. Или же устраивайте себе разгрузочные дни, которые не будут иметь отрицательного влияния на ваше здоровье.

2) Откажитесь от частого употребления алкоголя (можно позволить себе бокал хорошего вина в день, но не более), уменьшите количество сладостей и жиров в своем рационе, употребляйте побольше овощей, фруктов.

3) Откажитесь от быстрых перекусов. Если вам не хватает времени пообедать или позавтракать полноценно, съешьте йогурт, яблоко, банан или выпейте бутылочку кефира.

4) Немного не доедайте. Лучше выходить из-за стола с ощущением легкого недоедания, чем с набитым до отказа животом.

5) Не употребляйте еду за просмотром телевизора или фильмов на компьютере (особенно лежа), исключите поздние ужины.

Вторая важная составляющая здорового образа жизни – это движение. И даже не заговаривайте о том, что на спортзал нет денег, а на домашнюю зарядку – времени. Утренняя зарядка всегда актуальна для тех, кто хочет держать себя в форме.

Несколько простых правил поддержания себя в хорошей физической форме:

1. Начинайте утро с зарядки. Несколько упражнений с утра обеспечат вам хорошее настроение и легкость в всем теле.

2. Побольше гуляйте пешком. Если вам до работы – всего пара остановок на автобусе, сделайте их пешком. 20 минут прогулки перед сном улучшат ваше пищеварение, снимут усталость и обеспечат крепкий хороший сон.

3. Если у вас сидячая работа, разнообразьте ее маленькими физическими нагрузками.

4. Проводите побольше времени на свежем воздухе со

своими друзьями или семьей.

Фитнес, правильное питание и отсутствие неприятных болезней – вот залог долгой здоровой жизни. Обо всем этом читайте дальше.

Фитнес. Движение в гармонии с телом

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) – в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека. Существует очень много видов фитнеса, каждый из них задействует группы мышц по-разному и основан на разных принципах, но смысл любых физических упражнений один – сделать человека более выносливым, гибким и здоровым.

Советы при занятии фитнесом

– Каждое занятие начинайте с разминки. Тело необходимо разогреть перед нагрузками. Так вы достигните значительно лучшего эффекта.

– Работайте над собой регулярно. Политика «неделю хожу – две недели отдыхаю» подходит для работы на заводе, но не для работы над своим телом. Если вам сложно заниматься часто, уменьшите количество часов в неделю до такого уровня, чтобы продолжать поддерживать себя в форме, но и чтобы не загонять себя до седьмого пота. Два занятия по 30—40 минут в неделю достаточно для поддерживающего уровня.

– Постепенно увеличивайте нагрузку. Если вы изначально вообще никогда не работали над своим телом, начинайте с

малого количества упражнений. Но без развития вы рискуете навсегда остаться незавершенным идеалом красоты. Поэтому потихоньку увеличивайте свою нагрузку.

– Не истязайте себя. Вы занимаетесь прежде всего для себя, для улучшения своего самочувствия. Поэтому не стоит увлекаться тяжелыми нагрузками и длительными тренировками, если тело кричит «нет».

Виды фитнеса

Аэробика

Аэробика, или ритмическая гимнастика – вид фитнеса, основу которого составляют движения под ритмичную музыку. Комплекс упражнений по аэробике включает в себя бег, ходьбу, упражнения на гибкость, а также различные прыжки.

Базовые упражнения аэробики

Упражнение № 1.

Задействованные группы мышц: руки

Исходное положение: упор лежа, ноги прямые

1. Руки расставьте чуть шире плеч, спину держите прямо.
2. На вдохе вытяните вперед правую руку и одновременно с ней поднимите вверх левую ногу.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

4. Выполните 2–3 подхода по 8–12 раз для каждой стороны.

Упражнение № 2.

Задействованные группы мышц: ноги

Исходное положение: ноги чуть шире, чем на ширине плеч, носки разверните на 45 градусов.

1. Согните ноги в коленях и полуприсядьте.
2. Руки согните в локтях, локти над коленями.
3. Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом оставляйте согнутыми.
4. Теперь сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.

Упражнение № 3.

Задействованные группы мышц: ноги

Исходное положение: руки положите на талию, ноги поставьте на ширине плеч.

1. Согните ноги в колени и полуприсядьте.
2. Выпрямляясь, одновременно поднимите правую ногу в сторону так высоко, как сможете.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 4.

Задействованные группы мышц: ягодицы, ноги, спина

Исходное положение: лягте лицом вниз на фитнес-мяч, руки положите за голову, ногами упритесь в пол.

1. Напрягите ягодичцы и поднимите корпус вверх, чтобы ваше тело сформировало прямую линию.
2. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.
3. Медленно вернитесь в исходную позицию.
4. Сделайте 10—12 повторений.

Упражнение № 5.

Задействованные группы мышц: большие ягодичные мышцы, внутренняя поверхность бедра

Исходное положение: лягте на пол, руки скрестите за головой, ноги сведите вместе, между ними поместите футбольный мяч.

1. Приподнимайте ноги вверх и опускайте обратно.
2. Сделайте 10—12 повторений.

Бодифлекс

Бодифлекс – уникальная гимнастика для похудения, основанная на системе йоги и представляющая собой комплекс из упражнений на растяжку и аэробного дыхания. Достоинства бодифлекса заключаются в простоте упражнений, их эффективности и возможности заниматься ими регулярно.

Базовые упражнения бодифлекса

Упражнение № 1

Задействованные группы мышц: мышцы лица и шеи

Исходное положение: ноги поставьте на ширине 30—35 сантиметров, обопритесь ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей, как будто вы собираетесь сесть.

1. Соберите губы в маленький кружочек.
2. Откройте широко глаза и поднимите их.
3. В это же время опустите кружочек губ вниз (область носа и щеки напряжены) и высуньте язык как можно дальше, не расслабляя губ.
4. Выдержите эту позу, считая до восьми.
5. Выполняйте 5 раз.

Упражнение № 2

Задействованные группы мышц: мышцы лица и шеи, подбородок

Исходное положение: ноги поставьте на ширине 30—35 сантиметров, обопритесь ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей, как будто вы собираетесь сесть.

1. Встаньте прямо, выдвиньте нижнюю челюсть и выпятите губы.
2. Тяните шею, пока не почувствуете напряжение в мышцах шеи.
3. Поднимите голову, будто пытаетесь дотянуться губами до потолка, руки откиньте назад.
4. Ступни держите плотно прижатыми к полу.
5. Выдержите эту позу, считая до восьми.
6. Выполните 5 раз.

Упражнение № 3

Задействованные группы мышц: талия и бедра

Исходное положение: ноги поставьте на ширине 30—35 сантиметров, обопритесь ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей, как будто вы собираетесь сесть.

1. Опустите левую руку, так чтобы локоть находился на согнутом левом колене.
2. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок.
3. Ногу от пола не отрывайте. Вес перенесите на левое колено.
4. Поднимите правую руку, вытяните ее над головой и тяните ее как можно дальше.
5. Рука должна оставаться прямой и находится около головы.
6. Выдержите эту позу, считая до восьми.
7. Выполняйте по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение № 4

Задействованные группы мышц: ягодицы

Исходное положение: опуститесь на пол. Обопритесь коленями и локтями. Вытяните ногу прямо позади себя. Колено не сгибайте, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться на пол. Руки положите ладонями вниз. Вес распределите на локти и ладони. Голову поднимите и смотрите прямо перед собой.

1. Поднимите отведенную назад ногу как можно выше (носок смотрит вниз).
2. Сожмите ягодицы, создавая напряжение в области большой ягодичной мышцы.
3. Выдержите эту позу, считая до восьми.
4. Освободите дыхание и опустите ногу.
5. Выполняйте по 3 раза каждой ногой.

Упражнение № 5

Задействованные группы мышц: бедра

Исходное положение: встаньте на руки и колени.

1. Выпрямите правую ногу, не сгибая ее, в сторону под прямым углом к телу.
2. Правую ступню оставьте на полу.
3. Задержите дыхание и втяните живот.
4. Поднимите вытянутую ногу до уровня бедра и тяните ее вперед, по направлению к голове, оставляя ногу при этом прямой.
5. Выдержите эту позу, считая до восьми.
6. Освободите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу.
7. Выполняйте по 3 раза каждой ногой.

Пилатес

Пилатес – это система физических упражнений, разра-

ботанная Джозефом Пилатесом. Пилатес укрепляет мышцы всего тела и повышает гибкость. Практически все упражнения пилатес выполняются на ковриках или специальном оборудовании. Упражнения задействуют различные группы мышц, также во время выполнения рекомендуется подключать воображение и использовать мысле-образы («вытягиваем из стены полоску тугой резины», «застегиваем молнию на узких джинсах»), что позволяет «качать мышцы силой мысли». Многие звезды Голливуда занимаются пилатесом для поддержания тела в хорошей форме.

Упражнения по пилатесу

Упражнение № 1. Сотня

Задействованные группы мышц: пресс, внутренняя поверхность бедра

Исходное положение: лягте на пол, ноги вытяните, руки по сторонам, ладони «смотрят вниз».

1. Сделайте выдох и оторвите голову и плечи от коврика, подбородок не прижимайте к груди!
2. Энергично покачайте руками на 10 см вниз и вверх.
3. Сделайте 100 покачиваний руками.

Упражнение № 2. Обратные скручивания

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте на коврик, ноги согните в коленях. Слегка руками придерживайте бедра.

1. Начните опускаться к коврику, т. е. обратное движение.
2. Удерживайте корпус внизу, не касаясь коврика, поднимайтесь медленно наверх.
3. Выполните 5 медленных повторов.

Упражнение № 3. «Круги на воде»

Задействованные группы мышц: пресс, бедра, внутренняя и внешняя поверхность бедра

Исходное положение: лягте на коврик, одна нога направлена в потолок, другая лежит на коврике.

1. Руки положите на коврик, ладони направлены вниз.
2. Выполните вращения ногой. Пальцами стоп и всей ногой тянитесь к потолку.
3. Не отрывайте другое бедро от пола.
4. Для каждой ноги сделайте 5 кругов по часовой и 5 кругов против часовой стрелке.

Упражнение № 4. Вращающийся шар

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте на коврик, сгруппируйтесь.

1. Руками возьмитесь за лодыжки, отклонитесь назад, и прокатывайтесь на позвоночнике до тех пор, пока основания ваших лопаток не коснутся коврика.
2. Повторите 6–10 раз.

Упражнение № 5. Притяжение ноги

Задействованные группы мышц: пресс, бедра

Исходное положение: лягте на коврик, одну ногу согните в колене и подтяните к груди.

1. Голову, шею и плечи оторвите от коврика, подбородок прижмите к груди.
2. Делайте попеременное движение ногами, прижимая их к груди.
3. Выполните 10 движений.

Упражнение № 6. Устремление вперед

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте на коврик, ноги на ширине бедер, ноги в коленях не сгибайте!

1. Стопы «натяните на себя».
2. Руки вытяните перед собой, голову опустите вниз.
3. Выполните движения корпусом вперед и вернитесь к исходной позиции.
4. Повторите 3–5 раз.

Упражнение № 7. Раскачивания

Задействованные группы мышц: пресс, торс

Исходное положение: лягте на бок. Голову поддерживайте рукой.

1. Ноги поднимите под углом 45 градусов к телу.
2. Поднимите верхнюю ногу и сделайте колебательные движения ногой вперед и назад.

3. Сделайте 5–10 повторов для каждой ноги.

Калланетика

Калланетика – это комплекс упражнений, разработанных американкой Каллан Пинкней. В основе этой системы принцип сокращения и растяжения мышц. Существует мнение, что один час занятия по калланетике дает организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.

Упражнения по калланетике

Упражнение № 1

Задействованные группы мышц: пресс, грудь, руки

Исходное положение: поднимите одну ногу вверх под углом 90 градусов, другую – на 5–10 см от пола.

1. Держите обе ноги – выпрямленными, а носки – вытянутыми.
2. Руки вытяните вперед, как будто хотите дотянуться до чего-то. Постарайтесь оторвать лопатки от пола.
3. Сохраняйте позу 60 секунд.
4. Выполните то же самое, поменяв положение ног.

Упражнение № 2

Задействованные группы мышц: пресс, ноги

Исходное положение: примите то же положение, что в

упражнении 1, только ногу, которая располагалась параллельно полу, согните в колене.

1. Ступней упритесь в пол.
2. Удерживайте позу 60 секунд.
3. Сделайте то же самое, поменяв положение ног.

Упражнение № 3

Задействованные группы мышц: пресс, бедра

Исходное положение: ноги, согнутые в коленях, поднимите вверх.

1. Руки вытяните вперед параллельно полу, ладони согнуты, словно вы упираетесь в стену.
2. Приподнимите корпус.
3. Замрите на 60–100 секунд.

Упражнение № 4

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: ноги, слегка согнутые в коленях, поднимите вверх.

1. Носки вытянуты. Выпрямляя руки перед собой, постарайтесь приподнять корпус.
2. Пальцами вы словно пытаетесь дотянуться до носков.
3. Сохраняйте это положение 60 секунд.

Упражнение № 5

Задействованные группы мышц: пресс, грудь, бедра

Исходное положение: лягте на бок. Поднимите ноги, согнутые в коленях, вверх.

1. Приподнимите корпус, руки вытяните вперед.
2. Одной из них вы как будто хотите дотянуться до пяток.
3. Удерживайте позу 60 секунд.
4. После краткого отдыха повторите упражнение. То же, повернувшись на другой бок.

Упражнение № 6

Задействованные группы мышц: спина, пресс, ноги

Исходное положение: сядьте на пол.

1. Одну ногу согните в колене позади себя, другую вытяните в сторону (носок также вытянут) и наклонитесь к ней корпусом как можно ниже.
2. Руками постарайтесь обхватить эту ногу.
3. Сохраняйте позу 60–100 секунд.
4. То же, поменяв положение ног.

Упражнение № 7

Задействованные группы мышц: бедра, лодыжки

1. Полулежа на согнутой опорной ноге и опираясь руками об пол, покачивайте другой ногой, выпрямленной в колене (носок вытянут, пятка обращена вверх) 100—120 секунд.
2. То же, поменяв положение ног.

Упражнение № 8

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте, широко разведя ноги в стороны, вытянув носки.

1. Наклоните корпус к левой ноге, стараясь коснуться ее грудью.
2. Сохраняйте положение 60–100 секунд.
3. То же, развернувшись корпусом к правой ноге.

Упражнение № 9

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте, широко разведя ноги в стороны, вытянув носки.

1. Не меняя исходного положения, плавно наклоните корпус вперед.
2. Руки сложите перед собой на полу и в течение 60–100 секунд покачивайте туловищем вверх-вниз.

Упражнение №10

Задействованные группы мышц: бедра

Исходное положение: станьте на колени.

1. Прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо.
2. Выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток, 60 секунд.

Самомассаж

Массаж – это и способ подтянуть кожу, и оздоровить болезненные участки напрямую и отдаленно. Во время массажа задействуется множество биологически активных точек, которые связаны с внутренними органами. Самомассаж – прекрасная возможность помочь себе самостоятельно, в практике самопроизвольных движений (цзыфа дунгун) и при дыхательной гимнастике.

Противопоказания к самомассажу, такие же, как к любому массажу:

- Абсолютное противопоказание – серьезные поражения внутренних органов.
- Опухоли любой локализации (доброкачественные и злокачественные) могут быть абсолютным противопоказанием и требуют предварительной консультации с онкологом.
- Временные противопоказания: повышенная температура тела, фурункулез, острый флебит (воспаление вен) и тромбоз, участки варикозного расширения вен, кровоточивость кожи и ее воспаление, экземы и дерматиты, солнечный ожог, лимфаденит.

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.