

# 12+ Шагов к СТРОЙНОСТИ



IRINA  
**HARMONY**

Ирина Иванищева

# **Ирина Николаевна Иванищева**

## **7 шагов к стройности.**

### **Irina Harmony**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70401148](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70401148)*  
*ISBN 9785006245365*

#### **Аннотация**

Пытаясь снизить вес, люди садятся на жесткие диеты и изнуряют себя тяжелыми физическими нагрузками, после чего набирают еще больший вес. И, теряя надежду и веру в собственный успех, опускают руки. Кажется, этот порочный круг не разорвать. Ирина Иванищева предлагает читателям простой способ снижения веса и оздоровления тела. Надо сделать всего 7 шагов к стройности, чтобы добиться успеха. Познакомьтесь с этими шагами в этой книге и начните свой успешный путь к стройности!

# Содержание

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7 шагов к стройности                                                              | 5  |
| Заявление об ограничении ответственности                                          | 7  |
| Шаг 1. Задаём структуру своей стройности                                          | 8  |
| Основная и наиболее популярная практика<br>йоги «КРУГ ПРИВЕТСТВИЯ СОЛНЦУ»         | 11 |
| 1. Очень легкий комплекс йоги. Исходное<br>положение – поза кошки «марджариасана» | 12 |
| 2. комплекс йоги на каждый день.                                                  | 21 |
| Упражнения выполняются из позы стоя<br>«тадасаны»                                 |    |
| Подключаем тренажёрный зал и прогулки.                                            | 30 |
| Ускоряем метаболизм                                                               |    |
| Шаг 2. Переходим на исцеляющее питание                                            | 33 |
| Преимущества растительного питания                                                | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                 | 38 |

# **7 шагов к стройности**

## **Irina Harmony**

**Ирина Николаевна  
Иванищева**

© Ирина Николаевна Иванищева, 2024

ISBN 978-5-0062-4536-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# 7 шагов к стройности



- Стать стройным легко!
- Автоматические позитивные установки навсегда!
- Вам больше не нужно считать килокалории!
- Вы будете есть вкусно, досыта и всё равно постройнеете!
- Больше никаких чрезмерных волевых усилий!

«Кажется, чудо?» – спросите вы. Нет, друзья, это новая книга, которая называется «7 шагов к стройности».

Основной секрет успеха на пути к красивой фигуре – ре-

гулярность. Все действия и шаги – вместе и по отдельности – настолько приятны, что регулярность станет для вас не очередной обязанностью, а любимой и полезной привычкой, образом жизни.

# **Заявление об ограничении ответственности**

Информация, содержащаяся в данной книге, предоставляется только в качестве справочного материала.

Она не может рассматриваться как замена лечения, предписанного врачом.

Автор книги Ирина Иванищева (IRINA HARMONY) не дает медицинских консультаций и не занимается медицинской практикой.

Ни при каких обстоятельствах Ирина не рекомендует конкретные виды лечения для конкретных лиц и во всех случаях рекомендует обратиться к врачу или иному квалифицированному специалисту, прежде чем следовать какому-либо курсу лечения или вносить изменения в свою систему питания или схему приема лекарств.

# **Шаг 1. Задаём структуру своей стройности**

Йога зарядит вас энергией.

Йога – непищевой способ расслабления тела.

Она снимает в теле зажимы, напряжение и блоки, обеспечивая правильную циркуляцию энергии в нём.

Исключает застои и нехватку энергии, равномерно и гармонично распределяя её по всему телу.





Йога – осознанная тренировка, где практикующий самостоятельно контролирует степень интенсивности нагрузки. Вы сами задаёте ритм и темп упражнений: при этом исключается перенапряжение и появляется возможность и ЖЕЛАНИЕ заниматься регулярно.

Благодаря лёгким и регулярным нагрузкам у вас начинает появляться мышечный корсет, что приводит к ускорению метаболизма и усвоению большего количества килокалорий.

Йога улучшает качество жизни. Практикующие легче переносят стрессы, появляется психологический иммунитет. Стрессы больше не заедаются, они сгорают на практике йоги.

Занимайтесь йогой минимум 5 раз в неделю, особенно когда вы только начали свой путь к исцелению. Выбирайте лёгкий уровень интенсивности тренировок и предупредите тренера, что вы новичок, занимаетесь по принципу ненасилия себя или Ахимсы. Помните, интенсивные нагрузки вам противопоказаны. Позволяйте себе почаще отдыхать во время занятия и между асанами.

Со временем у вас выработается навык и паузы на отдых во время занятий в группе вам будут необходимы все реже. Тут главное не спешить и дать себе время. Занятия йогой – это не олимпийские игры, где вам необходимо поскорее закинуть ноги за уши, вы тренируете то тело, которое у вас есть здесь и сейчас. С терпением, любовью и заботой развиваете его и укрепляете здоровье.

# **Основная и наиболее популярная практика йоги «КРУГ ПРИВЕТСТВИЯ СОЛНЦУ»**



Выполняйте по 5—6 кругов в день: когда проснётесь утром и выпьете стакан воды или по вечерам. На первоначальном этапе лучше заниматься с преподавателем.

Эти упражнения и асаны благотворно влияют на тело, и практически каждый сможет выполнить их дома.

Постепенно увеличивайте время занятий.

Недоступные для вас на сегодняшний день асаны заменяйте на более простые.

В книге представлено два варианта выполнения этого комплекса. Более легкий, из позы кошки «марджариасаны» и второй из позы стоя «тадасаны».

Наслаждайтесь каждым мгновением!

## **1. Очень легкий комплекс йоги. Исходное положение – поза кошки «марджариасана» *Комплекс рекомендуется для лиц с большой избыточной массой тела.***

Исходное положение: упор на колени и открытые ладони, руки выпрямлены.



1. На вдохе приподнимите грудную клетку и посмотрите вперёд.

2



2. Подогните пальцы ног и на выдохе, вытягиваясь на руках, поднимите таз, принимая позу «собака мордой вниз».



3. Оставляя пальцы ног подвёрнутыми, а руки прямыми, но со свободными локтями, вдохните и продвиньте таз вперёд, опуская его к полу и раскрывая грудную клетку; направьте взгляд вперёд.

4



4. На выдохе поднимитесь в позе «собака мордой вниз».



5



5. На вдохе опустите колени на пол, приподнимите грудь и посмотрите вперёд.

6



6. На выдохе вытяните пальцы ног, округлите спину, опуская таз на пятки, примите позу «ребёнок», лоб положите на пол.



7. На вдохе поднимитесь на коленях; руки через стороны вверх.



8. На выдохе вернитесь в позу «ребёнок», опустив таз на пятки, вытяните руки перед собой.

Повторите связку 6 раз.

**2. комплекс йоги на каждый день. Упражнения выполняются из позы стоя «тадасаны»**

***Классический вариант «Сурья намаскар». Комплекс рекомендуется тем, кому было легко или очень легко выполнять предыдущие упражнения.***

Исходное положение: стоя на коврикe, смотря вперёд, вытянув руки вдоль туловища; стопы параллельно одна другой на ширине бёдер.



1. На вдохе переведите взгляд вверх, через стороны поднимите руки вверх, удерживайте их параллельно одна другой, развернув открытые ладони внутрь.



2. На выдохе наклонитесь вперёд и дотроньтесь руками до пола у ступней, полностью расслабьте шею. При необходимости немного согните колени, округлив спину.



3. В паузе после выдоха отведите правую ногу назад и кос-

нитесь правым коленом пола. На вдохе опускайте таз к полу и, опираясь на кончики пальцев рук, раскрывайте грудную клетку. Смотрите вперёд.



4. На выдохе отведите левую ногу назад, опустите левое колено рядом с правым, согните руки в локтях, приблизьте грудную клетку и подбородок к полу.



5



5. На вдохе опустите таз на пол и продвиньтесь вперёд, поднимите голову, шею и грудную клетку в низкую позу «собака мордой вверх».

6



6. Подверните пальцы ног и, на выдохе выпрямляя ру-

ки и поднимая таз, перейдите в позу «собака мордой вниз». Удерживайте позу в течение одного цикла дыхания (глубокий вдох и выдох).



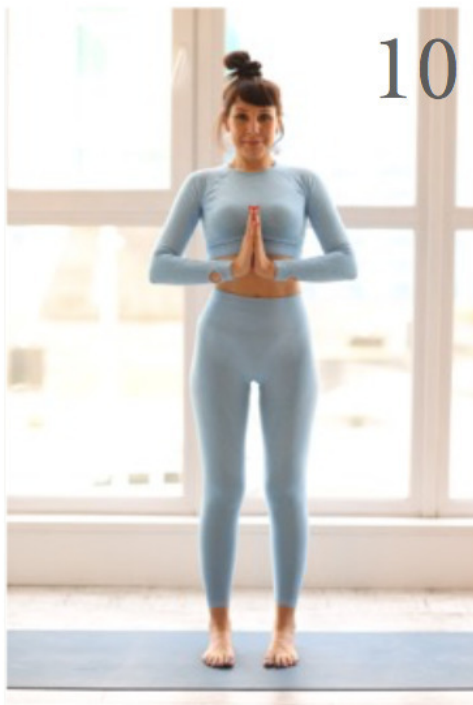
7. На следующем выдохе протяните правую ногу вперёд, поместите стопу между ладонями. На вдохе опускайте таз, тяните корпус вверх и, касаясь пола кончиками пальцев рук, раскройте грудную клетку. Смотрите вперёд.



8. На выдохе подтяните левую ногу к правой, оставив колени слегка согнутыми, округлите спину, расслабьте шею.



9. На вдохе, смотря вперёд и выпрямляясь, поднимите руки через стороны вверх, удерживая их параллельно одна другой, развернув раскрытые ладони внутрь.



10. На выдохе соедините ладони в намасте.

Рекомендуется выполнение этого комплекса с чередованием ног. То есть один круг начинать всегда с правой ноги, второй круг – с левой. Повторять можно от 2—3 до 5—6 кругов и более на каждую ногу ежедневно.

## **Подключаем тренажёрный зал и прогулки. Ускоряем метаболизм**

В период активного очищения организма и перехода на растительное питание наше тело претерпевает колоссальную нагрузку. Выводит токсины, перестраивается на новый режим питания. Здесь главное – быть чутким к нему, прислушиваться к его потребностям. Для ускорения метаболизма можно подключить занятия в бассейне, тренажёрном зале (эллипсный ряд кардиотренажёров) и небольшие пробежки или спортивную ходьбу. Если изначальный изначальный вес большой, то только спортивную ходьбу с палками либо эллиптические тренажёры, которые поддерживают вес во время занятий, а нагрузка выставляется самостоятельно. Нагрузка должна быть ощутима, но ни в коем случае вам не должно быть тяжело. Наша задача – двигаться ритмично, чтобы помочь организму вывести токсины, а не дать «съесть» мышечную массу. Наше тело, если его не тренировать, начинает воспринимать мышечную массу как нечто ненужное и перерабатывает в первую очередь её. Когда мы двигаемся, тело понимает, что мышцы работают, и начинает перерабатывать жировую ткань. Поэтому мышцы должны быть в тонусе. Но совершенно не обязательно при этом надрываться и совершать титанические усилия. Тяжёлые нагрузки противопоказаны. Достаточно заниматься по 20—

30 минут в день. Если и это тяжело, можно время сократить. Не забываем, что занятия йогой остаются для нас регулярными. Они задают правильную структуру нашему организму. Выпрямляют осанку и закладывают рельеф мышц. Как правило, у людей с большой избыточной массой тела совершенно нет мышечной массы. И это понятно: тяжёлому телу тяжело двигаться.

В йоге есть много упражнений и асан сидя или лежа. Когда основная масса тела при этом не напряжена, тренироваться становится легче. Этим и обеспечивается регулярность тренировок. Мышечная масса медленно, но верно увеличивается, а метаболизм ускоряется, улучшается. Важно дать себе время на тренировки, чередовать их с прогулками и по возможности повышать темп. Начинать можно с интервальной ходьбы: 15 метров быстрым шагом и 30 метров медленным шагом. Выбирайте сами для себя оптимальную нагрузку – в первую очередь она должна приносить вам удовольствие. А чтобы не было скучно, во время прогулок можно мечтать. Так вы включаете работу подсознания.





## **Шаг 2. Переходим на исцеляющее питание**

Пища является не только материалом для выработки, накопления энергии в организме и поддержания его жизнедеятельности. Она способна влиять на наш ум, сознание, настроение и самочувствие. На протяжении веков и по сей день точки зрения врачей, диетологов, спортсменов и знахарей на пользу и вред различных продуктов расходятся. В современном мире пострадавших от разных диет и таблеток становится всё больше и больше. А ведь это не только зря потраченное время и деньги. Набирая килограммы после очередной диеты или попытки похудеть, человек теряет здоровье, веру в себя и необходимый для жизни оптимизм. Что же делать? — Чутко прислушиваться к себе и наблюдать за собой. Самому стать экспертом своего здоровья, самочувствия, образа мыслей и настроения. Дело в том, что многие диетологи учатся по старым советским изданиям, в котором даже нет понятия растительное питание. А ведь наука и мир в 21 веке шагнули далеко вперед в этом вопросе. В современной диетологии появился целый раздел, посвященный растительной пище.

Итак, как же разорвать порочный круг снижения веса на различных диетах и последующего его набора в арифметической прогрессии? И эта глава именно об этом.

# Преимущества растительного питания

1. Очищается организм. Освобождается внутреннее пространство от шлаков и токсинов.
2. Дыхание становится более глубоким. Дышать глубоко становится приятно, исчезают болезненные ощущения в области живота.
3. Нормализуется стул. Вы избавляетесь от запоров. Со временем, очистив себя от залежей токсичных отходов и шлаков, организм накапливает в себе новую микрофлору. Вы избавляетесь и от поноса.
4. Нормализуется сон. Уходит бессонница, уходят страхи, тревоги, волнение и беспокойство. Вы становитесь более чувствительным к естественным природным биоритмам. К вам приходит режим сна и бодрствования. Крепкий сон ночью и, как следствие, активность и отличная продуктивность днём. При этом вам не нужно сознательно заставлять или принуждать себя заснуть в 22:00 или раньше. Со временем сонастройка с природными биоритмами происходит сама собой. Это одно из главных преимуществ растительного питания. Тревоги, страхи и беспокойство, нелюбовь к себе и / или к окружающим, мешающие всем нам жить в гармонии и счастье, исчезают.
5. Появляется радость жизни, мысли становятся позитивными, со шлаками уходят и препятствия на пути к своему

счастью. В сознании открываются просветы, сквозь которые виден позитивный исход событий. Приходит доброта, а вместе с ней постепенно и мир вокруг меняется в лучшую сторону. Мир – это наше отражение, но он инертен, это нужно учитывать, поэтому следует подождать какое-то время и наблюдать.

6. Чем дольше мы живем на растительном питании, тем чище и сильнее становится организм. Слабость в первое время обуславливается резким выбросом токсинов в кровь. Это сигнал о том, что процесс очищения поставлен на запуск. Нужно просто позволить этому процессу быть, просто наблюдать, как «после тёмной ночи приходит ясный день».

7. Улучшается карма. Вы становитесь более сильными психически. Даже в моменты раздражения и прочих отрицательных эмоций вашей концентрации хватает на то, чтобы наблюдать это явление, признавать его и в целом быть над этим. Так вы создаёте более мирную обстановку вокруг себя, агрессивное поведение вас не посещает или посещает всё реже, соответственно, вы не вызываете агрессию по отношению к себе.

8. Вы открываете в себе свою «сверхсилу».

9. Ваша аура постепенно восстанавливается, энергетическая оболочка вокруг вас постепенно упрочняется. В конце концов негатив просто не проходит через нее и не притягивается к ней. Всё начинается с головы, и, меняя свое питание, вы меняете свои мысли. Осознание этого привело меня

в восторг. Только представьте себе: чтобы думать позитивно, не нужно прикладывать никаких усилий или заставлять себя. Вы делаете это на автомате, такова ваша очищенная природа.

10. Вы постепенно становитесь более цельным. Ваш разум (ваши мысли) и ваша душа «смотрят в одну сторону» – а это колоссальная уверенность. Не эгоизм, а чистая уверенность и спокойствие, из неё проистекающее. Вы становитесь более чистыми изнутри, и мир становится чище вокруг вас. Это действительно так.

11. Ваши действия становятся более продуктивными, вы приносите пользу обществу (на первом этапе просто исцеляя самого себя). Вы начинаете ценить себя и уважать. Многие психологические травмы родом из детства со временем также исчезают из вашей жизни.

12. С приходом нового сознания, и на определённом уровне очищения тела, ваши мысли становятся вдохновляющими. Вы начинаете расти духовно и материально. Вспомните наши чакры: если в одной чакре пропускная способность для энергии увеличивается, это не может не отразиться на остальных чакрах. В здоровом и чистом организме расширяется возможность принимать и накапливать космическую энергию. И далее распределять её на здоровье, улучшение взаимоотношений с собой и окружающими, саморазвитие, исполнение желаний (через новое позитивное мышление). Это своего рода система автоматического позитивного

роста и развития.

# 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.