

## Содержание

<i>Введение</i> .....	5
Глава 1. Среднестатистические американки не покупают лимузинов .....	13
Глава 2. Долой это ужасное слово! .....	31
Глава 3. Стройная фигура и кислород .....	45
Глава 4. Техника «Бодифлекса» .....	71
Глава 5. Дышать или не дышать? .....	87
Глава 6. Комплекс упражнений «Бодифлекса» ..	101
Глава 7. Дыхание — сила .....	145
Глава 8. Все, что кроме «Бодифлекса» .....	159
Глава 9. Картина здоровья .....	181
Глава 10. Станьте стройнее .....	197
<i>О соавторе</i> .....	206

*Моим трем сыновьям — Джеффу, Рэю и Полу, — чье появление в этом мире сделало меня одной из самых счастливых... и полных... людей, каких я только знала. Спасибо за то, что вы такие, какие есть, и за вклад, который вы внесли в процесс постепенного наращивания сантиметров, сделавший возможным написание этой книги. И спасибо Линде, моей чудесной невестке, которая тоже рада, что Джефф появился на свет!*

## Введение

Что общего у всех этих людей: у Айвен Трампа, у Уэйна Ньютона, у Энгельберта Хампердинка, у Филлис Мак-Гуир, одной из великолепных сестер Мак-Гуир, у Стива Росси из знаменитой комедийной команды «Аллен и Росси», у Дэнни Гэнса, импрессиониста-комика...

...У Дэниэла Моури, известного ученого, доктора философии и писателя, у Барри Маркмена, доктора медицинских наук, признанного пластического хирурга и исследователя жировых тканей, у доктора Арта Дэвиса, бывшего главы и председателя департамента семейных практик в калифорнийской больнице, у доктора Гэри Халверсена, радиолога, у доктора Кэролин Де Марко, писателя и журналиста, занимающегося вопросами здоровья женщин, у Тони Мартинеса, национального специалиста по каратэ, боксера и участника турнира «Золотая перчатка», у Маркуса Дэксла, личного дипломированного тренера и бывшего «мистера тяжеловеса Невады»...

...У Бэртона Голдберга, автора бестселлера «Альтернативная медицина: путеводитель», у Дуга Терри, бывшего вице-президента компании «Morris Air» и нынешнего президента «Funjet International», у Марка Фэлера, вице-президента компании «Dain Rauscher» (десятой по величине банковской организации), у Либби Гардона, президента канадской организации по борьбе за здоровье потребителей, у Дуга и Кристины Уидди-

филд, президента и главного администратора компании «Yu-ssan International», которая производит полезные и экологически чистые продукты, у Гэри Смита, владельца компании «Health Rider», у Аманды Боргезе, рекламного агента косметических фирм...

...У манекенщиц, у бывших Мисс и Миссис Америка, у бывшей Мисс Вселенная...

...И у миллионов простых людей?

Вы не догадываетесь, что у них всех общего? Они же все становятся стройнее! Все вместе они избавляются от лишних полноты и веса благодаря самой лучшей программе по поддержанию физической формы — «Бодифлекс».

Я, наверное, добилась большего снижения своего веса и объема, чем многие из них, — всего за девяносто дней с помощью этого уникального метода, сменив размер одежды 50—52 на 40—42. Я — Грир Чайлдерс, создательница программы «Бодифлекс», основанной на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки нашего организма. У меня были тысячи пациентов, которые в первую же неделю худели на 10—35 сантиметров в талии, бедрах, ногах и животе. И все это лишь за пятнадцать минут упражнений в день — без всяких диет.

Что ж, я уже явственно слышу гул сомнений: «На 10—35 сантиметров в неделю всего за пятнадцать минут в день и только дыханием? Этого просто не может быть! Это наверняка шутка». Я очень хорошо понимаю ваш скептицизм — я и сама его испытывала. Но не спешите с выводами. Когда вы прочтете эту книгу и

попробуете заняться «Бодифлексом», вы станете стройнее и тогда поверите.

Нам постоянно твердят, что нужно заниматься спортом, правильно питаться и не переутомляться, если мы хотим вести здоровую и долгую активную жизнь. Множество данных свидетельствует, что кислород действительно играет важную роль в поддержании нашего здоровья, сохранении хорошего внешнего вида. Доктор Отто Варбург в 1931 году получил Нобелевскую премию в области медицины, открыв причину возникновения рака. Он установил, что причиной этой болезни является недостаточный доступ кислорода к клетке. Одно это должно было заставить нас насторожиться и взять себе на заметку.

Последние десять лет я изучала литературу, посвященную обогащению тела кислородом. На основе почерпнутых данных я и разработала свой метод «Бодифлекс». Я обучила этой программе многих медиков, специалистов по дыханию, кардиологов, спортивных врачей; мои видеопленки распространяются по больницам и клиникам США и Канады. Недавно я закончила информационно-рекламный ролик, который расскажет о моем методе в Европе и Азии. О программе «Бодифлекс» писали известный ученый, писатель и лектор Дэниэл Моури в книге «Управление жировыми отложениями: термогенный фактор»; доктор медицины Кэролин Де Марко — в газетах и журналах Канады. Многие признанные врачи в США и Канаде используют видеокассеты с курсом «Бодифлекса» в лечении своих пациентов. К помощи «Бодифлекса» прибегают и в Солт-Лейк-Сити, штат Юта, для лечения астмы, аллергии и кистозного фиброза.

Но самое лучшее доказательство полезности «Бодифлекса» — это мнение широкой публики, раскупившей более трех миллионов наборов видеокассет. «Бодифлекс» занял первое место в сети каталогов в Канаде. В США, когда я уже во второй раз заключала контракт с сетью телекаталогов «Home Shopping Network», они сделали самый крупный единичный заказ в истории — 70 000 наборов видеопленок, которые разошлись за четыре дня. Такой успех, я считаю, говорит о двух вещах: во-первых, существует огромная потребность в реальной программе физических упражнений, дающих быстрые результаты; а во-вторых, когда люди находят то, что им действительно помогает, они быстро рассказывают об этом остальным. Каждый раз, когда я оказываюсь в прямом эфире со своей программой, мне звонят слушатели, которые занимались по ней и добились отличных результатов.

Это и есть для меня самое главное. Я хочу изменить жизнь других людей так же, как эта программа изменила мою. Я получаю тысячи писем и телефонных звонков от тех, кому помог «Бодифлекс». Некоторые из писем приведены в девятой главе этой книги. Мы хотим выглядеть хорошо, быть подтянутыми и стройными. Этого можно достичь, занимаясь спортом. Но это дело длительное, зачастую трудное и, главное, не дающее быстрых результатов. И тогда наш энтузиазм иссякает. Мы живем в обществе, которое основано на принципе немедленного вознаграждения. Нас привлекает только то, что действительно быстро дает отдачу, и тогда появляется достаточно сильная мотивация, чтобы продолжать этим заниматься. Потому-то моя программа и завоевала такое широкое признание. Она проста и эффективна.

## Реальные упражнения для реальных людей

Главное в «Бодифлексе» то, что он подходит людям всех возрастов и им может заниматься практически любой, несмотря на физические ограничения. Мне самой пятьдесят три года. Мне не нужно ковылять в гимнастический зал, чтобы тщетно соперничать с двадцатилетними девочками. У меня есть пациенты в инвалидных колясках и с хроническими заболеваниями — и очень много тех, кто в свое время просто вычеркнул физические упражнения из жизни, но изменил свое мнение, узнав о «Бодифлексе». Факт, что 90% людей не занимается спортом вообще. Дошло до того, что многие считают себя счастливыми, если удастся найти силы, чтобы встать с дивана и сходить на кухню. Мы живем в обществе усталости. И людям хочется услышать советы человека, который понимает, каково перенести пару-тройку беременностей или видеть, что твое тело с возрастом расплывается. Чтобы избежать этого, нам нужны определенные упражнения. И я создала такую программу. Именно ею и является «Бодифлекс».

### Борьба со скептиками

Я уже давно борюсь со скептиками. Сначала мне не верили ни пациенты, ни коллеги. Самым большим поводом для критики было то, что я не доктор наук и не физиолог, а значит, не имею нужных знаний для лечения от ожирения. Поначалу я, возможно, и не знала всего об этом предмете, но совершенно точно представляла, чего не хочу. Я не хотела быть полной и

иметь дряблое тело. Изучая специальную литературу, я узнала, что жир сжигает именно кислород. И чтобы обеспечить этот процесс, совсем не обязательно бегать, прыгать, играть в гольф и т. п. Увеличить приток кислорода в организм можно гораздо проще, не подвергая свое тело насилию. «Бодифлекс» занимает всего пятнадцать минут в день и при этом дает тот же эффект. Поэтому недоверие, сопротивление, с которыми я сталкивалась, меня не останавливали. То, что я пропагандировала, было испытано мною на практике. Я говорила всем, кто мне не верил: «Ладно! Не занимайтесь предлагаемой мною программой! Но помните: все, что вы делали многие годы, вам не помогло, а я же стою перед вами в одежде размера 40—42. Если вы думаете, что я вас обманываю, отправляйтесь домой». Уходили. Но не все. И оставшиеся вскоре добивались отличных результатов

Однажды ко мне на занятие пришел особенно скептически настроенный парень, профессиональный велосипедист. Случилось это после того, как он увидел, что его секретарша, занимавшаяся у меня, с каждым днем начинала выглядеть все лучше и лучше. Удивившись, он поинтересовался, как это ей удастся. Она ответила, что благодаря «Бодифлексу», дыхательным упражнениям. Убежденный, что все это ерунда, он решил разоблачить меня. «Я знаю, что это блеф, — враждебно заявил он. — Да, моя секретарша действительно худеет, но она, наверное, просто сидит на диете». Он прослушал лекцию, посидел на уроке и потом ушел, даже не попрощавшись. Однако неделю спустя вернулся.

«Я занимаюсь велосипедным спортом уже двенадцать лет, — сказал он мне, — и я знаю свою вынос-



ливость, сколько могу проехать и когда возникает усталость. Но недавно я проехал свою обычную дистанцию на семь минут быстрее! Это просто невероятно! Я пришел сюда, сомневаясь, но полученные результаты меня поразили!» После этого он стал одним из моих самых активных сторонников и пропагандистов. Благодаря его стараниям ко мне пришли многие новые пациенты.

То же произошло, когда я два года назад впервые связалась с канадской сетью телекаталогов «Home Shopping Network». Разговор был по телефону. Управляющий спортивным отделом с ходу заявил: «Не нужно нам это. Пленки просто не продаются. Упражнения не нравятся покупателям, потому что не дают никаких результатов». Я возмутилась: «Я хочу, чтобы вы сказали это, глядя мне в глаза». Повесив трубку, села в машину и ухитрилась все же попасть к нему в офис, чтобы услышать лично все то, что он сказал мне по телефону. Я была настойчива, и бедняга в конце концов вынужден был дать мне эфир: пять дней по часу для рекламы 1700 пленок. Все пленки разошлись за один день, и я досрочно уехала домой. Все проверяется на практике. Так я потихоньку побеждаю скептиков. И не сомневаюсь, что мне удастся убедить и вас.

## **Вы тоже можете похудеть**

На рынке слишком много программ, которые не понятны даже их создателям. С «Бодифлексом» все обстоит не так. Поэтому и написана эта книга. Я хотела рассказать простым и понятным языком о том, какую пользу приносит кислород, который я называю

«нелекарственным чудом», желающим похудеть и укрепить свое здоровье. Я хочу показать, что все, о чем говорю, подтверждено медицинскими исследованиями. Прочитав это, вы не будете тревожиться, можно ли выполнять эти упражнения, а, освоив их, возможно, даже сами сможете убедить некоторых скептиков. Я собираюсь дать подробные пошаговые указания по выполнению комплекса программы, так что у вас получится нечто вроде заочной тренировки под моим руководством. Я хочу показать, как увеличить пользу от «Бодифлекса» с помощью правильного питания. И, наконец, я хочу, чтобы вы прочитали высказывания других людей и увидели их фотографии — таких же людей, как мы с вами, людей, которые прекрасно выглядят и хорошо себя чувствуют благодаря программе «Бодифлекс».

Я хочу, чтобы вы тоже стали стройными. Давайте начнем!

**Среднестатистические  
американки  
не покупают  
лимузинов**

.....**1**

**Я** была полной, потерявшей физическую форму, усталой, измученной, вечно подавленной заботами домохозяйкой почти сорока лет и совсем недавно родившей третьего ребенка четырех с половиной килограммов весом. Мой муж, хирург, целыми днями пропадал на работе.

И это было всего лишь малой частью моих проблем.

К тому же я ненавидела себя. Ненавидела свою жизнь, свою внешность, а *больше всего* ненавидела молодых худеньких медсестер, которые работают вместе с моим мужем. Да, я и мужа тоже ненавидела.

И вот однажды, рассматривая себя в зеркале сбоку, я пыталась убедить себя, что не такая я уже толстая, что это просто линзы моих очков неправильно преломляют отражение. Но разве я не могла не увидеть правды, которая смотрела мне прямо в лицо, пусть и сбоку! И тогда меня неожиданно осенило: все мои сложности от того, что я неправильно воспринимаю саму себя. В течение последних нескольких лет я просто закрывала глаза на все.

В буквальном смысле слова.

«Грир, — заявила я себе вслух, — у тебя большой, круглый и толстый живот и плоские ягодицы. Если бы твою голову можно было повернуть затылком вперед, твоя фигура была бы куда пропорциональнее!»

Если бы я могла это сделать, решила бы и вторая проблема. С хорошенькими молодыми медсестрами, окружавшими моего мужа, у которого начинали течь

слюнки при виде любой женщины 42-го размера. В общем, если бы у меня глаза были с обратной стороны, это было бы не так уж плохо. Но, несмотря на мою нереалистичную оценку ситуации, этот день стал началом пути к восстановлению моей физической формы. Я и не подозревала, каким долгим, дорогостоящим и обходным станет этот путь.

### **Разве «крысиные бега» устраиваются не на беговых дорожках?**

Я довольно долго занималась бегом по утрам — этого хватило бы, по моим расчетам, чтобы три или четыре раза обогнуть весь земной шар. Это не помогло. Я попробовала стэп-аэробiku, другие стили — когда все шло влево, я двигалась вправо, а если нужно было идти вперед, я устремлялась назад. Это тоже было безрезультатно.

Но я не сдалась. Я занималась тяжелой атлетикой, делала приседания и покупала всевозможные тренажеры для подтягивания ягодиц, бедер и многого другого. Я даже наняла личного тренера. Он составил для меня программу, которой я следовала, не переставая поднимать гантели, приседать и истязать себя на всевозможных странных приспособлениях. Я ходила к тренеру три-четыре раза в неделю и платила 50 долларов за сеанс, но — я думаю, вы уже догадались — все это не принесло никаких плодов. Я хотела стать стройной, иметь плоский живот, избавиться от жира на бедрах и укрепить ягодицы. Но к исходу трех месяцев занятий, взглянув на себя в зеркало, я обнаружила, что стала скорее объемнее, чем стройнее. Да, мои ноги ста-