

Выдохнуть лишнее

АВТОРСКИЕ ДИЕТЫ, АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ и лечебное голодание — без преувеличения ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ В ПОХУДЕНИИ. Первые строчки этого рейтинга сегодня занимает ОСОБЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ — ЦИГУН.

Древнейшая гимнастика цигун зародилась в Китае несколько тысяч лет назад. Эта техника призвана гармонизировать тело и разум, сохранять здоровье и красоту, поддерживать идеальную форму.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Никакой хитрости в похудении с помощью цигуна нет. Весь процесс логичен и последователен. Эксперты трактуют ожирение как невыведенные, накопленные и уплотненные из-за недостатка внутренней энергии продукты клеточного обмена. Дефицит энергии и ее плохая циркуляция приводят к застою «транспортной системы», и эвакуация продуктов метаболизма происходит с нарушениями графика. Поэтому уже на первом занятии мастер станет учить, как правильно двигаться, чтобы восстановить нормальную циркуляцию жизненной энергии. «Каждое движение аргументированно, — говорит Виктор Стерликов. — Никакой мистики и шаманства, никаких тяжелых нагрузок. Нужно просто медленно выполнять приятные упражнения, которые воздействуют на энергетические каналы, очищая их».

ЧТО ОБЕЩАЕТ?

Нормализация веса с помощью оздоровительного цигуна (ОЦ) — безопасный, доступный и эффективный способ. С первого занятия чувствуется легкость в теле. Во время упражнений разум настолько поглощен процессом, что все сторонние мысли исчезают. Научившись управлять энергией вместе с учителем, Виктором Стерликовым, вы смо-

ВИКТОР СТЕРЛИКОВ,
ДЕЙСТВУЮЩИЙ
ЧЕМПИОН МИРА ПО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
ЦИГУНУ, ПРЕЗИДЕНТ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ
АССОЦИАЦИИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЦИГУНА И ВИЦЕ-
ПРЕЗИДЕНТ
ФЕДЕРАЦИИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЦИГУНА В РОССИИ



жете это делать в любом месте по 15 минут в день. Это своеобразная энергетическая гигиена.

ДО КОНЦА ПРОШЛОГО ВЕКА ЗНАНИЯ О ЦИГУНЕ КИТАЙ ДЕРЖАЛ В СЕКРЕТЕ

ЦИГУН-ЭФФЕКТ

- ✓ Снятие усталости
- ✓ Быстрое восстановление физических сил
- ✓ Замедление процессов старения организма
- ✓ Совершенствование тела
- ✓ Развитие творческих способностей и креативного мышления

КТО АВТОР?

В течение жизни Виктор Стерликов анализировал различные способы оздоровления народов мира и проверял их на себе. Досконально изучив с ведущими китайскими мастерами ОЦ он пришел к выводу, что этот метод — лучшее, что придумало человечество для красоты, здоровья и сохранения молодости. Из огромного числа упражнений Виктор Стерликов выбрал те, которые эффективно решают конкретные проблемы, и на их базе создал комплексы, дополнив их воздействием на акупунктурные точки. Так родились авторские программы «РавноВЕСие — ОЦ для нормализации веса» и «12 меридианов — оздоровление 12 основных органов».

Благодарим за помощь в подготовке материала <http://hudeem.tsygun.ru/5>