

Михаил Яцык

**Сделать  
фигуру  
женщины  
идеальной**  
и потом ее НЕ испортить.

Михаил Яцык

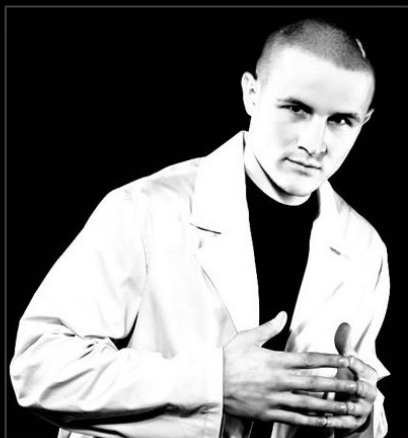
**Сделать  
фигуру  
женщины**

**идеальной**  
и потом ее НЕ испортить.

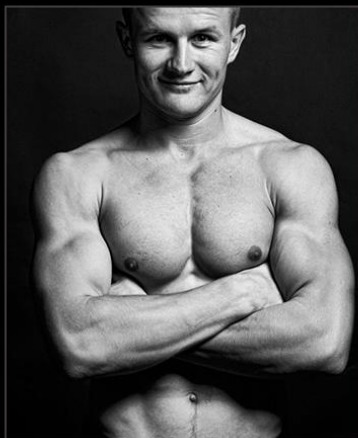
# Содержание

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Об авторе.....                                                                                      | 3  |
| Предисловие .....                                                                                   | 6  |
| Что такое идеал? .....                                                                              | 7  |
| Настоящая/правильная женщина, это как? почему и<br>зачем?.....                                      | 9  |
| Как выглядит настоящая/правильная женщина .....                                                     | 12 |
| Настоящими женщинами не рождаются или как стать<br>настоящей женщиной.....                          | 15 |
| Роды и настоящие женщины .....                                                                      | 17 |
| Не настоящие женщины, и подделки.....                                                               | 19 |
| Как увеличить грудь?.....                                                                           | 24 |
| Как уменьшить грудь? .....                                                                          | 25 |
| Почему активно пропагандируют и финансируют<br>производство подделок вместо настоящих женщин? ..... | 27 |
| Как стать настоящей/правильной женщиной? .....                                                      | 35 |
| Где взять эти правильные тренировки? .....                                                          | 36 |
| Что делать и чего не делать, чтобы не испортить<br>женщину.....                                     | 39 |

## Об авторе



персональный диетолог



персональный тренер

# Михаил Яцык

yatsyk.ru

Михаил Яцык – персональный тренер, фитнес тренер, диетолог, общественный деятель (за здоровый образ жизни), автор авторских программ и тренингов по очистке организма, правильному питанию, правильному похудению, приведению организма и тела в естественный облик и состояние.

Только за последние 5 лет Михаил Яцык помог оздоровить и направить на путь истинный более 50 000 жителей Украины, России, других стран СНГ, Европы, США и других стран мира.

В длинном списке, людей которых Михаил тренировал лично, и тех тренировочный процесс которых, был под контролем Михаила в основном бизнесмены, чиновники, общественные, политические деятели и обычные люди целью которых было избавиться от излишнего веса, оздоровить организм, приобрести прекрасную физическую форму, улучшить самочувствие, забыть об аптеках, больницах и проблемах со здоровьем навсегда.

Большинство разработок Михаила, не выкладываются в свободный доступ. Информация которая представлена на этом сайте выложена исключительно для тех кто намерен вести здоровый образ жизни. Большая часть информации выложенной на сайте, предназначена для того чтобы мотивировать вас и предостеречь от глупых ошибок которые могут нанести вред вашему организму на пути к здоровому образу жизни.

Индивидуальный подход в решениях проблем связанных с физическим состоянием и лишним весом по глубочайшему убеждению Михаила Яцыка (основанному на личном опыте) просто необходим, если вы хотите в кратчайшие сроки без излишних усилий решить все свои проблемы связанные с вашей фигурой, самочувствием и физическим состоянием. Если вы хотите просто посмотреть веселые демотиваторы, мотиваторы к здоровому образу жизни и спорту, или почитать полезной информации чтобы казаться умными для своих друзей, то здесь вы тоже найдете много полезного для себя.

Пол – мужской.

Ориентация – традиционная, старомодная.

Эта тонкая книга расскажет обо мне больше.

Мой Блог [blog.yatsyk.ru](http://blog.yatsyk.ru)

Я Вконтакте [vk.com/vikingr](http://vk.com/vikingr)

Я на Facebook [facebook.com/TheYatsyk](http://facebook.com/TheYatsyk)

# Предисловие

Эту нудную часть большинства книг, я решил пропустить. Книга для женщин, которые хотят стать настоящими женщинами, или хотя бы внешне выглядеть как настоящая женщина. Книга подойдет для мужчин, которые хотят своих женщин сделать настоящими женщинами, хотя бы внешне. Которые не хотят, чтобы их женщины не превращались в плавно ухудшающийся ужас.

# Что такое идеал?

Идеал – это писательский вымысел, которого никогда не было и никогда не будет, так же как всеобщего мира на земле и любви друг к другу. Так же как не может быть равенства между всеми. И это не плохо, потому что если бы все было идеально, гладко и ровно, Мы бы наверное сдохли от скуки, и все равно начали бы искать приключения на свою голову.

Психологические, нравственные, морально-этические ценности, интеллектуальные и ментальные ценности тут мы обсуждать не будем. Потому как статья получилась бы слишком длинной и наверно нудной. Но и так будет не короткой.

Поскольку слово «идеал» я не переношу на слух, и со словом «идеал» у каждого из вас возникают свои ассоциации (в зависимости от того что вам больше всего было навязано средствами массовой информации на протяжении жизни), в дальнейшем Я это слово использовать не стану. Так же мне не нравится, что под словом «....» (которое я уже не использую), подразумевается как будто какая то, конкретная маркировка женского тела, а другие как



бы на свалку. То есть тело женщины рассматривают как определенную марку автомобиля, понравившуюся какому-то художнику, писателю, актеру или другого слоя общества извращенцу. Большинство из которых были геями или имели/имеют явные нарушения психики и сексуальной ориентации.

Потому как я не люблю говорить о правильном не правильными словами и терминами, назовем её не «.....ьная женщина», а «настоящая женщина» или «правильная женщина». Рассматривать будем только физическое тело и как такое тело сделать. О внутренних качествах напишу потом, если будет интересно. Хотя большинство из тех, кто регулярно читает мои статьи и короткие записи, знают, о чем пойдет речь.

# Настоящая/правильная женщина, это как? почему и зачем?

Знаю, что многих из вас научились ненавидеть правильных и настоящих, слишком правильных и тех, кто хочет стать правильными. Это большинство может молча пойти смотреть телевизор/дебилоскоп. А меньшинство, те не многие, которые намерены стать настоящими/правильными или развивать в себе настоящие/правильные стороны/качества спешу предупредить. Будьте готовы! Волна зависти и пакостей полетит на вас. Её конечно же можно переносить очень болезненно и мучительно, а можно просто поржать, или даже посочувствовать толпам идиотов направляющих свои усилия в зависть вам, вместо того чтобы сделать себя лучше.

Нас отучили от настоящего, научили ненавидеть правильных, приучили любить подделки. Систему истинных ценностей перевернули с ног на голову, истинные ценности заменили подделками, ширпотребом. Подделки у нас ценятся теперь больше

чем оригинал. Если вы даже, тут со мной согласны. Поздравляю вас! Вы не дятел.

А теперь, краткое описание, о том какая же это настоящая/правильная женщина и каким перечнем правильных/настоящих пунктов обладает настоящая женщина...

Но все же отложим этот перечень на один абзац и вспомним, зачем нужна женщина и какое её истинное предназначение, что формирует настоящую женщину и зачем вообще ей нужно быть настоящей. Тут появится много разногласий и несогласий, особенно среди феминисток и феминистов:

1. Настоящая женщина – это, прежде всего жена и мать детей своего мужа.
2. Настоящая женщина – создана для настоящего мужчины для детей от этого мужчины.
3. Задача настоящей женщины вдохновлять мужа, убажывать мужа, делать то, что говорит муж, не задавать лишних вопросов (чтобы не выносить мозг).
4. Главные обязанности настоящей женщины: высыпаться, всегда хорошо выглядеть, иметь

заразительно хорошее настроение, внимательно слушать мужа, делать то что он говорит, не задавать лишних вопросов, создавать уют дома.

5. Настоящая женщина должна работать над собой постоянно.

Я исключил такие бесполезные пункты как интеллект, образование, умение беседовать умные беседы и другие достижения в обществе, женщина создана для семьи, для мужа и для детей, а не для общества. Чтобы это понять, нужно быть дважды не дятлами.

# Как выглядит настоящая/правильная женщина

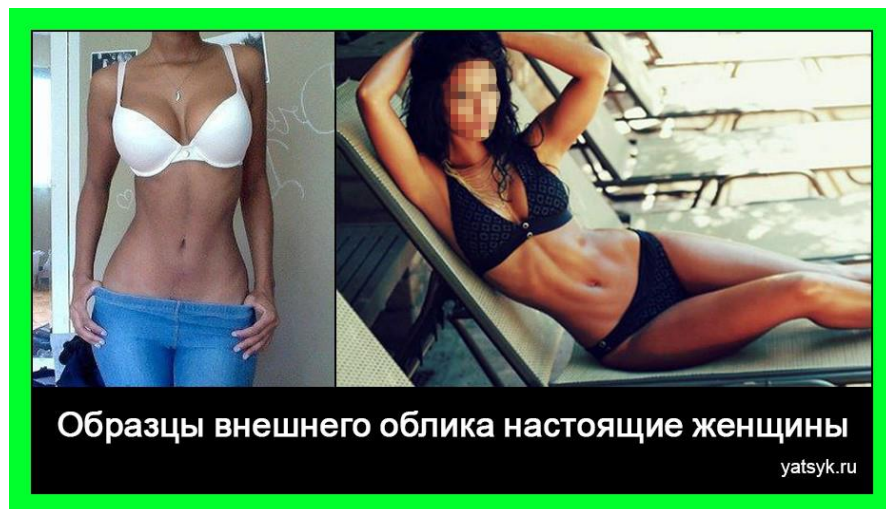
1. Узкие плечи (чтобы быть красивой);
2. Тонкая талия (чтобы быть еще красивее);
3. Широкие бедра (чтобы быть втрое красивой и легко родить);
4. Ноги длиннее туловища (чтобы быть сногшибательной);
5. Мышцы нижней части тела (ниже талии) развиты в несколько раз лучше, чем мышцы верхней части тела (выше талии);
6. Пресс не накачан как у Брюса Ли, кубики пресса у женщины вообще просматриваться не должны, разве что при сильных напряжениях очень слабо и очень редко. По центру живота сверху вниз должна быть плавная вертикальная линия, это и свидетельствует о том, что мышцы пресса у женщины развиты как положено. Не слишком слабые и не слишком сильные. Достаточно для того чтобы родить ребенка, для того чтобы без труда встать из

горизонтального положения, и для других функций телодвижения.

7. Наличие груди/молочных желез обязательно, у настоящей женщины ростом свыше 160 см. грудь меньше 3-го размера быть не может. Чем больше грудь у женщины, тем больше в ней женской энергии, но это правило работает только при наличии тонкой талии. Есть дамы с толстым слоем сала на животе и бедрах, грудь так же состоит у них в основном из жира. Такие дамы очень печалятся, когда худеют (потому что грудь тоже худеет), а те «орлы», которые их раздевают, еще больше печалятся (потому что грудь обвисает без лифчика до пояса), так что резко хочет такую даму одеть и больше никогда не раздевать. Эффектно такие дамы могут смотреться только в одежде, когда талия затянута, ужасные места спрятаны, грудь собрана и сформирована. Но без одежды часто получается кошмар. Не спрашивайте откуда я это знаю, сам догадывался всегда + истории очевидцев.

8. Жир у женщины все же быть должен в не большом, оптимальном количестве. 0% жира, это не женщина, это подделка. Примерные фото нескольких типов настоящих/правильных женщин (а именно физическое тело) смотрите ниже.

Настоящие/правильные женщины не выкладывают или почти не выкладывают свои полуголые фотографии в интернет, так что взял тех, которые больше всех похожи на настоящих женщин фигурой.



9. Если женщина ведет себя как настоящая женщина и тренируется по правильной индивидуальной программе тренировок, а еще и питается правильно, то её женская энергетика повышается, грудь становится больше, бедра шире, талия тоньше.

10. Многие забыли, или никогда и не знали, как выглядит настоящая женщина, так что подделку часто путают с оригиналом. Слишком много подделок...

# **Настоящими женщинами не рождаются или как стать настоящей женщиной**

Бывают женщины с очень хорошей генетикой, но это не их заслуга, это заслуги её предков. Генетическая составляющая играет важную роль, кто-то рождается красивее и прекраснее, кто-то уродливее и безобразнее, но итог зависит от вас. Если бы вы вели безобразный и неправильный образ жизни без присутствия правильных тренировок, правильного питания и будете вести себя как мужик, то с годами заслуги ваших предков будут меркнуть и женщина будет в вас «умирать», вместе с ней фигура и женские формы. Если вам попались гены немного «кривые» или не очень хорошие, то на протяжении жизни вы можете это исправить и улучшить. Конечно же, это делается не за один месяц, но через год правильного поведения и правильных тренировок результат нельзя будет не заметить. Если вы думаете что вы такая красивая и всегда такой будете, ничего не делая в пользу развития в себе женщины, то смею вас огорчить. Будете становиться с годами все



безобразнее и менее женственной, правда заметите это не сразу, потому как перепада резкого обычно нет. Так что в любом случае вы можете становиться или лучше или хуже. Выбор за вами.

# Роды и настоящие женщины

То, что роды портят женщину это скорее отмазки, чтобы уйти от своего истинного предназначения и подольше шляться по клубам и тусовкам. Конечно же могут появиться растяжки, конечно же можно неимоверно потолстеть и остаться толстой на всю жизнь, а потом еще сильнее потолстеть и никогда не похудеть, только если совсем с головой не дружить. На самом деле, когда женщина выполняет свое естественное предназначение (рождение ребенка) у нее активируются дополнительные женские силы. Женщина становится более женщиной, чем была раньше. Однако стоит отметить, что дамы которые вели безобразный образ жизни: потребляли алкоголь, наркотики, курили и просто банально обжирались во время беременности, не делая ни каких физических упражнений, и просто лежали на боку напихивая себя разнообразной, и чаще всего грязной химически синтезированной едой, имеют именно те проблемы, о которых принято говорить, и которые принято наблюдать. Роды у таких женщин проходят трудно или очень трудно. С каждым годом все чаще и чаще детей из утробы матери извлекают хирургическим путем.

Но если женщина следит за своим здоровьем, не потребляет алкоголь, не курит, правильно тренируется до беременности и во время беременности, тогда роды, как правило, проходят легко, без растяжек и потолстения. Роды проходят очень быстро и почти безболезненно. Часто такие женщины через час после родов уже идут сами делать обычные дела по дому, и чувствуют себя как положено. Но у курильщиц, бездельниц, наркоманок, алкоголичек и обжор все конечно же по-другому. Роды для них просто адское мучение. И дело даже не в том, как проходят роды. Не сложно догадаться в каких случаях нет детей даунов, детей дебилов, детей с всевозможными болячками и пороками, которые обычными дурами обычно списываются на экологию и божье наказание...

# Не настоящие женщины, и подделки

Правильные тренировки для настоящей женщины и для той, которая стремится стать настоящей, очень важны. К сожалению то, к чему как бы стремиться надо, ни какого отношения не имеет к естественности. Всевозможные женские виды спорта превращают женщину в «мужичку». Если перевести слово «спортсМэнка» дословно на понятный нам язык получится «спортивная мужичка». Спорт – это понятно что. Мэн – это мужик. МЭнка – мужичка... К сожалению это так. Посмотрев на спортсМЭнок можно увидеть в них мужиков, мужской характер и редко у кого из них наблюдается тонкая талия, широкие бедра и хорошая грудь. Спорт воспитывает мужской характер, спорт истощает, выматывает (от мастера спорта и выше, но часто и на много ниже), так что женщина в спорте превращается в мужичку. И это не какие-то конкретные 2-3 вида спорта делают из женщины мужику, а все! Я ничуть не преувеличил. Я не беру утреннюю зарядку и легкие пробежки, потому как это не спорт, это фитнес и физкультура, а я говорю о спорте, а спортсМЭнок вам ставят в пример, то есть

типа все должны быть такими же. Даже в художественной гимнастике, пресловутом большом теннисе и балете это есть, я уже не говорю о травмах. Посмотрите на самых опытных и «успешных» спортсменок, увидите в них мужиков с широкими плечами, без груди, без талии, с ровной фигурой, как бревно, которые иногда «приправлены» силиконовыми протезами как это любят делать «фитнес модели».

Кстати о типа «фитнес моделях». Славянские женщины всегда славились пышными формами, чем давно не славятся западно-европейские и северно-американские. Но почему-то на соревнованиях по женскому бодифитнесу, бодибилдингу, и других типа фитнес вумен чемпионшипах у «наших моделей» груди нет, или почти нет, все плоские с поролоновыми лифчиками в которых еще по пачке ваты вставили. Чего нельзя сказать о северно-американских на пример. У северно-американских «моделей» большие, пышные... формы. Почему так? Ведь у «наших» генетика намного сильнее. А тут все очень просто товарищи. Просто у американок деньги на силиконовые протезы есть, а «наших» нет. В США вставить силикон как у нас зуб просверлить, девочки

еще в школе просят денег у папы на силиконовые сиськи, и это у них как бы нормально.

Научно-технический прогресс зацепил и силиконовые протезы, так что с годами их труднее отличать от настоящих. Но ни какая подделка не заменит оригинала. Как правило, у протезированных силиконом женщин отсутствует или почти отсутствует талия. Если посмотреть как бы лицом к лицу, то получается туловище и ноги почти ровные как сосна в лесу, никаких изгибов.

Так же есть дамы, которые выломали себе несколько ребер, вставили силикон не только в грудь, но еще и в задницу, и затягивают талию каждый день на несколько часов минимум очень тесным корсетом. Но это подделки, остерегайтесь подделок.

Для того чтобы стать настоящей супер женщиной совсем не нужно идти на такие крайности.

Развитие женщины – это процесс длительный. Когда женщина себя правильно ведет, правильно тренируется и правильно питается, то прогресс будет, через год его нельзя будет не заметить. Для этого еще хорошо бы обзавестись настоящим мужчиной-мужем, или тем, кто стремится таким стать. Кстати в

Украинском языке мужчина и муж - это одно слово, жена и женщина - это тоже одно слово. Просто к слову для развития интеллекта...

Если посмотреть на большинство женщин называющих себя фитнес тренерами, то увидим, такую закономерность, - чем больше у них тренерского опыта, тем меньше у них грудь, шире плечи, уже задница, и тем больше они похожи на мужиков по внешнему облику и характеру. Особенно заметно это на тех, у кого тренерского опыта от 10-ти лет и больше, кто каждый день тренирует и тренируется. Вы хотите быть такими же? Конечно же нет. Тогда нужно выбрать себе других тренеров. Потому как если вас будут тренировать эти тетки по своей методике, вы скорее всего сами станете такими же как они, потому что они живое подтверждение результатов их систем тренировок. А системы тренировок у них стандартные, такие как у мужиков или почти такие же, с уменьшенными нагрузками. По их мнению, женщина это такой себе «недомужик». Бывают молодые инструкторши и тренерши, которые поначалу выглядят хорошо, потому что не успели еще уничтожить в себе женщину. Но потом, медленно превращаются в таких же, как опытные «гуру мужички фитнеса». Если точнее

и понятнее сказать, то такие тренерши и инструкторши вообще никакого отношения не имеют к фитнесу. Единственный способ сохранить в себе женщину тренируясь по их системам, – это делать то, что они говорят как можно хуже и пропускать тренировки как можно чаще. В идеале конечно же, заниматься по другим методикам, которые развивают женщину в женщине. Обычно в инструкторов фитнес клубы берут, как правило, бывших спортсменов. Что делает спорт из женщины мы рассмотрели выше.



# Как увеличить грудь?

Это не сложно, но процесс этот длительный. Если вы хотите сделать это естественным путем, то вам придется просто стать настоящей женщиной, чем более настоящей женщиной вы будете становиться, тем больше грудь будет у вас. Забудьте о волшебных таблетках. Плюс помимо груди вы приобретете много других очень хороших женских качеств. Как стать настоящей женщиной читайте ниже.

# Как уменьшить грудь?

Очень легко. Просто вести себя как мужик, тренироваться как мужик. Выбирайте любой вид спорта, лучше бодибилдинг или любые другие силовые виды спорта. Рост мышц и рост молочных желез процессы несовместимые. Для роста мышц нужен полный набор мужских гормонов, для роста груди у женщин нужен полный набор женских гормонов. Если женщина тренируется как мужик и ведет себя как мужик, то мышцы расти будут, а грудь будет уменьшаться. Эстроген подавляет тестостерон, тестостерон подавляет эстроген. Все очень просто. Если преобладает эстроген – значит женщина будет



с силиконом



без силикона

## Женский бодибилдинг

yatsyk.ru

женщиной, с ярко-выраженной грудью. Если преобладает тестостерон, то о груди можно забыть, разве что силикон вставить. Но это уже не грудь, а подделка.

# **Почему активно пропагандируют и финансируют производство подделок вместо настоящих женщин?**

В наш век феминистов, феминисток, геев, педорастов, на фоне «прогнивших органов власти», хорошо развитых PR технологий, на фоне отсутствия моральных ценностей у вышеперечисленных, такое не удивительно...

То, что педорастов и геев стало слишком много среди высших чинов и так называемых «звезд», – это уже давно ни для кого не секрет. Они пропагандируют то, что они производят (песни, клипы, фильмы, книги и другие творения). Когда общаетесь с педорастом/геем, то невольно ставитесь таким же, – «С кем поведешься, от того и наберешься». Тут более уязвимые как раз дети и молодежь, которые приклеены к телевизору, компьютеру и активно «впитывают» в себя то, что там показывают. А

показывают там, в основном то, что сделано педорастами. С их педарастическим «вдохновением», навязываются педарастические идеи, их взгляды на жизнь, вкусы и предпочтения. Те, кто еще успели

ожидание

реальность

# Женский бодибилдинг

yatsyk.ru

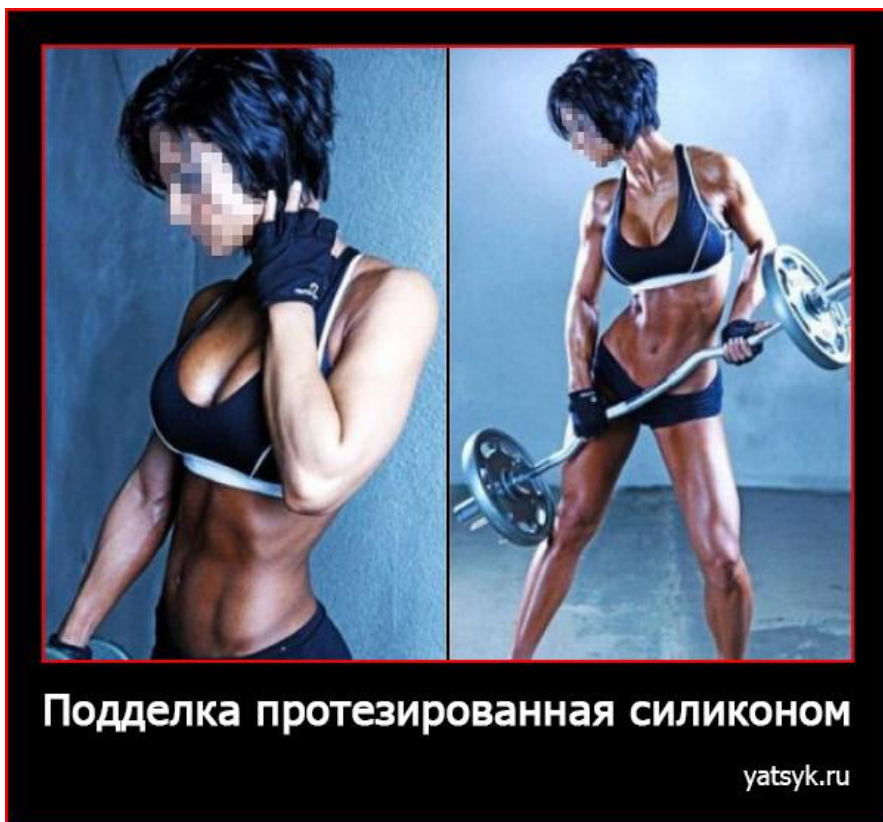
родиться и вырасти в СССР, менее подвержены педорастическому влиянию. Но подрастающее поколение все больше и больше этим пропитывается. Например, еще каких-то 30 лет назад популярностью у женщин больше всего пользовались военные (красивые и здоровенные), так же физически здоровые, сильные мужчины с крепким телосложением. Но сейчас спросом больше пользуются гламурные педорасты (с хохолками на голове, с педорастическим характером), на много больше чем здоровые мужчины. И вообще молодые девушки в мужчинах ищут не мужчину, а подружку, и педорасты как оказалось лучшие подружки.

Так вот. К чему все это. Дело в том, что явные/осознанные педорасты в сексуальном плане предпочитают только особей мужского пола. В так называемом «цивилизованном» мире (США, Европа) педарастические семьи давно растят детей и создают «семьи». У них, даже особые привилегии есть. Попробуй уволить такого с работы, – засудят. Но это я говорю о ярко выраженных геях. Дело в том, что скрытых педорастов, полупедорастов и на четверть педорастов на много больше, чем ярко выраженных геев. У геев это называется – «те кто в шкафу». Таким

образом полупедарсты, на треть геи и на четверть геи делают для себя подобие мужика из женщины. То есть она как бы мужик, но половые органы женские. Именно по этой причине в обществе так прижился образ «брутальной телки». Молодежь это «съедает очень быстро», молодежи навязывается новый тип женщины, который на треть геями и на четверть геями очень хорошо «съедается однако». Феминистки в свою очередь хотят быть сами себе мужиками и делать мужскую работу.

В обществе, где мужчин сделали педорастами и геями, а женщин феминистками, образ «брутальной телки» очень хорошо прижился. В большинстве женских видов спорта работает такое правило – чем больше она мужик, тем выше у нее рекорд. Активно пропагандируется бокс среди женщин, качкизм, бодибилдинг и другие не женские виды спорта. Спорт это вообще не женское. Рекорды ставить и перегрызать глотки конкурентам мужское. Поэтому как ни крути, а спорт воспитывает мужиков из мальчиков и девочек. Тренировки женщинам очень нужны, только правильные тренировки, те которые будут развивать в женщине женщину, а не мужика. Но

к сожалению спорт не дает ничего правильного женщине.



На фоне всеобщего феминизма и тотальной эмансипации brutальные дамы воспринимаются очень хорошо теми, кто слишком зомбирован средствами массовой информации. Но к сожалению это как раз большинство.

Пропагандировать такой тип женщины очень



выгодно с точки зрения бизнеса. Во-первых, очень много таблеток, пудр, жиросжигателей и всевозможного, так называемого «спортивного питания» очень много можно продать. Что и делает подавляющее большинство тренеров, фитнес клубов и просто тех кто «присел на кормушку». **Подробнее о спортивном питании можете почитать тут, если интересно** - <http://yatsyk.ru/blogs/yatsyk/fitnes-dlja-nachinayuschih-vypusk-3-besplatnye-sovety-ot-mihaila-jacyka.html>

Настоящих женщин производить менее выгодно, чем подделок, с точки зрения бизнеса. Во-первых, для этого совсем не обязательно посещать тренажерный зал, закупать штанги, гантели и тому подобные элементы.... Во-вторых, для этого не нужны никакие таблетки, пудры и другие виды так называемого спортивного питания. В третьих сверхрезультат через 2 недели вы не увидите, потому как гормональная система и костная система за две недели кардинально не изменятся, для этого нужно больше времени (чтобы увидеть широкие бедра, тонкую талию и пышную грудь). Больше времени нужно, чтобы получить этот результат и больше времени нужно, чтобы потерять его. Но если вы приняли решение быть

настоящей женщиной, а не подделкой, то это должно быть на всю жизнь. Через год вы изменитесь, через два еще сильнее изменитесь, далее просто будете совершенствоваться, и с каждым годом это будет делать все легче и легче. Нужно будет просто вести себя как женщина и периодически правильно тренироваться, плюс правильное питание, что будет совсем не лень.

И еще добавлю. Если бы вы увидели своими глазами этих «типа фитнес моделей», **«типа эталон женской красоты»** то хорошего увидели бы мало.... Во-первых, ведут они себя как мужики. Во вторых волосами обросли, на лице, на руках, на спине, на животе.... По всему телу у них длинные хоть и светлые волосы, но бывают и темные густые. На ногах у многих черные густые волосы растут, но они их сбрасывают, так что заметить можно только щетину... Цвет кожи у них какой то сине-зеленый. Наверное поэтому они так часто «жарятся» в солярии и мажут себя темно-коричневым веществом на соревнованиях.... На счет груди, то у таких дам, её нет обычно, за исключением тех кто установил силиконовые протезы. Иногда грудь есть немного у тех, в ком еще не успели подавить женскую энергию, доставшуюся по наследству от

предшествующих поколений, но это исключение из правил. А те, кто с опытом от 10-ти лет, все плоские как сосны в лесу. Бедра у всех становятся все уже и уже с годами, талия исчезает.



с силиконом



без силикона

# Женский бодибилдинг

yatsyk.ru

Конечно же, подделки могут многим нравиться, в разделе выше объяснил почему. Но нравятся они только тем, кто не имел реального опыта общения с настоящими женщинами.

# Как стать настоящей/правильной женщиной?

Необходимо вести себя как женщина, перечень пунктов и признаков настоящей/правильной женщины есть вверху, так же нужно еще не допускать в себе проявления мужского характера, плюс обязательно, правильные тренировки и правильное питание. Ни в коем случае не носить в руках сумки, пакеты и другой багаж, весом более 5-ти килограмм. Это не женские дела.

Работать может только все в комплексе (правильное поведение + тренировки и питание).

# Где взять эти правильные тренировки?

Я давно тренирую мужчин и женщин так чтобы мужчины развивали в себе мужчину и становились все более и более настоящими мужчинами, а женщины развивали в себе женщину и становились более женственными, становились настоящими женщинами. Говорил об этом давно, и делаю это уже давно, просто сейчас выделил время, чтобы все расписать и растолковать. Образ фитнес тренера-полугомика/пусички/бусички/усипусички (который можно увидеть почти в любом фитнес клубе), меня так и не привлек за много лет. Поэтому Я не типичный, не стандартный тренер.

Заказать программу тренировок и питания можно через мой **сайт нажав на этот выделяющийся текст, ВНИМАНИЕ это платно!** Это для тех, кто хочет меньше жевать сопли и быстрее приступить к делу совершенствования тела. Так же, чтобы сэкономить ваше время и мое, сократить число лишних вопросов типа «где взять и что делать, подскажи, покажи». А вообще сей длинный текст написан в первую очередь,

с целью просвещения и снятия с ручника, разъяснения, что к чему. Чтобы вы знали на какие грабли можете наступить и какие последствия будут. Повторюсь! Для тех, кто не готов купить супер тело по цене лифчика, все равно бессмысленно давать какие либо задания, они не будут выполнены все равно. Кто-то спросит, почему так дешево (Супер тело по цене лифчика...)?

Отвечаю: и правда дешево, если хотите, то могу для вас дорисовать еще ноль или три. Но поскольку вам придется тренироваться, а не мне за вас (в отличии от операций пластических за которые надо только заплатить и лежать на диване ах-кая и ойкая), то как раз нормально получается.

Те, кто не привык платить, но привык получать все на халяву: понимаю вас, советский союз все почти выдавал на халяву, только его уже более 20 лет как нет. Так что, от халявы придется потихоньку отвыкнуть.

Те кто думает, что принцип понятен и можно идти и делать, самостоятельно мудрить. Пожалуйста! Дело ваше, только за последствия я не отвечаю, как правило, такие дятлы много лет подряд делают одни и те же ошибки. 5-10-20 лет подряд делать одни и те же

ошибки. Получить результат который вас не устоит или навредить себе на фоне экономии денег в размере еще одного лифчика наверное заманчиво.... Но по моему очень тупо.

Кстати о лифчиках и о гардеробе в общем. Вам все равно придется его сменить, потому как тело будет меняться и старую одежду придется выбросить или отдать в благотворительный фонд. Так что ставить под угрозу свое здоровье, тело, форму фигуры и самочувствие из-за одного лифчика, по-моему, совсем не разумно. Но это по-моему, все люди разные, у каждого свое мнение. С моим мнением соглашаться не обязательно.

Вопрос лишь в том хотите вы изменить себя или надеетесь, что оно как-то само собой наладится...

В любом случае дочитали вы сюда не зря, теперь знаете примерно каких ошибок лучше не повторять.

Успехов вам, товарищи.

О настоящих/правильных мужчинах напишу потом.

# Что делать и чего не делать, чтобы не испортить женщину.

Дам вам несколько советов. Что делать сейчас, чтобы не испортить фигуру женщины:

1. Не носить пакеты, сумки и другой багаж весом более 5-ти кг.
2. Не отжиматься от пола.
3. Не делать жимы лежа, исключить любые силовые нагрузки на верхнюю часть туловища.
4. Не приседать со штангой, не делать становую тягу. Не брать в руки гантели и вообще забыть о тренировках с отягощением.
5. Можно бегать, можно прыгать на скакалке, можно приседать, можно выпрыгивать с глубокого приседа.
6. Нельзя проявлять агрессию, нельзя тренироваться через НЕМОГУ. Нельзя подтягиваться на турнике и отжиматься на брусках.



7. К тренажерам лучше не подходить. Не знаете что делать – лучше побегайте в удовольствие или попрыгайте на скакалке.

8. Если вы занимаетесь танцами, то занимайтесь только теми танцами где нет мужчин, где нет физических нагрузок на верхнюю часть тела. Танцы на шесте ли на «пилоне» делают из женщины так же мужика, потому как приходится включить верхнюю часть тела и через 5-10 лет опыта такие дамы больше похожи на турникменов, чем на женщин (широкие плечи, выпирающие бицепсы и трицепсы – это не женское).

9. Плавание – это хорошо, если в меру. Можно плавать в удовольствие. Но если будете плавать по 5 км в день. Будут беда.

10. И самое главное. Выражение, - «чем больше тем лучше» для женщин не работает. Для женщин важна мера.

11. Иногда женщинам нужны упражнения на верхнюю часть туловища, чтобы укрепить спину, но это скорее исключение, чем правило. Если не знаете, лучше не лезть.

Книга из серии «Начинаем дружить с головой»

Киев 2012