



ТЕЛО УРОВНЯ ФЕРРАРИ

АНДРЕЙ МИЩАК

16+

Андрей Иванович Мищак
Тело уровня Феррари.
Подтянутая грудь,
животик, как грудка у
лебедя, сочная попка и
баланс женских гормонов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55806352
SelfPub; 2020

Аннотация

Многие девушки мечтают о подтянутом теле, но немногие догадываются, что секрет вовсе не в диетах, здоровом образе жизни, занятии спортом и даже в генетике. Все дело в изящных изгибах, которые завораживают мужчин с первого взгляда. В этой книге я делюсь накопленными знаниями, а именно – как сделать вашу фигуру привлекательной, а походку женственной. Вы научитесь с легкостью ощущать свое тело, наслаждаться им и позволять баловать своей красотой окружающих.

Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Встань так, дабы матка легла на животик	8
Глава 2	14
Ямочки на попе...	14
Глава 3	18
Женщина сидит на бедрах	18
Глава 4	21
Мальчики и девочки с детства отличаются	21
Глава 5	25
Девочки-солдатики	25
Глава 6	29
Тянем носочки	29
Глава 7	35
Избегайте позы лотоса, молитесь на коленях	35
Глава 8	39
Стойте так, словно вы на сцене	39
Глава 9	44
Сидите удобно	44
Глава 10	48
Не задирайте подбородок	48
Глава 11	51
Как лежать удобно, но при этом	51

привлекательно	
Глава 12	55
Идет, как пишет...	55
Глава 13	59
Стройнеть можно без стресса и ограничений	59
Заключение	61

Введение

Внешний вид груди, животика и попы для женщины – достаточно весомый аспект ее жизни, ибо если они ей не нравятся, тогда ничем ей настроение не поднять, зато испортить настроение женщине, которая удовлетворена своими прелестями очень сложно.

Женщины выставляют напоказ или прячут свои формы, в зависимости от того, нравятся ли им самим или нет. Для них катастрофическая катастрофа, если грудь обвисла или потеряла форму, когда с животом и попой хоть что-нибудь не так, когда формы тела не сексуальны или просто не привлекательны. Тело для женщин является чуть ли не смыслом жизни. Если она созрела, каждая желает выглядеть секси, и каждая ежедневно трудится, дабы быть и оставаться желанной. Кого привлекает скульптура с неидеальными формами? Женщины могут обладать разным типом телосложения, но формы и изгибы должны быть притягательными и сексуальными.

Если женщина не монашка и сексуально здорова, она желает выглядеть так, дабы ее желали. Она мечтает, думает или планирует изгибаться в объятиях своего любимого, тяжело дышать от скольжения по ее формам его ладоней, кричать от многократных оргазмов, в тени изгибаясь, вырисовывая идеальные линии, отблески приглушенного света, отражающего

плавные изгибы ее тела уровня Феррари. Чувствовать, воспринимать мир и все происходящее в нем, пропуская через свое тело, через свою матку, которая в расслабленном состоянии возбуждает внутреннее счастье, а в напряженном накаляет обстановку. От матки зависит полнота самочувствия женщины, которая должна лежать внутри на животике, но не висеть на сухожильном батутике. Расслабленная матка – счастливая женщина, напряженная – наоборот. Счастливая женщина ежеминутно созерцает в своих мыслях романтику, любовь, интимные сюжеты, несчастная же, решает проблемы. Матка расслабилась – бабочки в животе и голове, напряглась – куча проблем. А расслабление и напряжение матки зависит от ее положения внутри, которое задает хвостик позвоночника. Если он смотрит и выгибается назад, тогда матка ложиться на животик, но если он смотрит вперед и лобок выпирает, тогда матка весит на сухожильном батутике.

От положения матки зависят какие гормоны выделяются в организме, точнее сказать, от изгибов позвоночника. Так мы видим, что у более серьезных женщин, лобок выпирает вперед, а у беззаботных попла назад, что влияет на гормональный фон. Первым мужские гормоны помогают контролировать и властвовать, вторым расслабиться и наслаждаться. Одни сами платят за себя, а вторых обвиняют что...ну, вы поняли.

От изгибов в позвоночнике зависит не только гормональный фон женщины, но и ее будущее, ибо к ней соответствующее отношение.: насколько она женственна, грациозна или

груба. Даже голос зависит от изгибов позвоночника, взгляд и манеры поведения. Одним все на блюдечке, другие сами добывают себе на пропитание, одни отдыхают на дорогих курортах, другие максимум Турция.

Формы и изгибы – самое ценное для женщин, даже старость не помеха если женщина себя чувствует в своем теле сексуально и желаемой. Быть желаемой хочет каждая, и знает, сколько нужно трудиться над своими образами ради этого. Огромные средства и силы вкладывают женщины в свою привлекательность, но не каждая удовлетворится результатом. Часто даже с безупречной внешностью она плачет, ибо не желанна, а другие менее симпатичные собирают толпы ухажеров вокруг себя. Ученый психолог Дэвид Льюис и его коллеги утверждают, что самый привлекательный изгиб позвоночника это 45,5 градусов. Не так много упоминаний о важности изгибов позвоночника, и насколько это влияет на женскую привлекательность. Более полную информацию вы изучите в этой книге, которая практична в применении. Вы научитесь делать шесть упражнений, которые помогут вам фиксировать позвоночник по-женски, узнаете удобные положения стоя, сидя, лежа, при сгибании и ходьбе, которые помогают сохранять привлекательные изгибы, подтянутую грудь, животик, напоминающий грудку лебедя и сочную попу. К сожалению, не для всех это данность, но их можно вывести словно слепить грациозную скульптуру.

Глава 1

Встань так, дабы матка легла на животик

Прочувствуйте собственным телом как изгибается ваш позвоночник, создавая тело вашей мечты всего лишь в одном упражнении.

Скорее всего вы читаете книгу со своего смартфона: встаньте на ноги держа его в руках и продолжайте читать последовательность вхождения в упражнение. Картинки и фото специально не даю, дабы вы не пытались скопировать упражнение, а прониклись им, последовательно следуя инструкции и смогли прочувствовать все своим телом.

И так, вы стоите на ногах.

Стопы на ширине плеч, даже если удобней немного шире.

Все внимание на ваши стопы.

Поставьте их так, дабы пятки были отведены на 45-60 градусов в стороны, а пальцы на носках смотрели друг на друга, стоите подобно уточке.

Тело расслабьте, пусть оно пружинит.

Колени полусогнуты, также пружинят, немного смотрят друг на друга.

Вы уже чувствуете, как хвостик подает попу назад, бедра немного выворачиваются внутрь.

Подвигайте попой словно плавно танцуете, это поможет ногам, коленям и бедрам расслабиться.

Вы сами почувствуете, как хвостик и попу подаются назад. Если вам дискомфортно, сделайте выход из упражнения. Мысленно вспомните, что вы чувствовали, заметьте, что попа и хвостик подались назад и может даже немного зафиксировались.

Задача упражнения вывернуть бедра и тазобедренные суставы внутрь, так лобок прячется, а животик подтягивается.

Остановите чтение книги.

Вспомните ощущения.

Сделайте упражнение еще раз, начиная со стоп, стараясь пружинить, максимально расслабиться и двигаясь бедрами в плавном танце.

Если возникают болевые ощущения во время упражнения, расслабьтесь и словно дышите этим местом, одновременно глубоко вдыхайте через нос, выдыхайте ртом словно вы танцуете возбуждающий вас танец.

Теперь то же упражнение сделайте, но сдвинув стопы.

Пальцы стоп вместе, а пятки на 45-60 градусов отдельно, словно уточка.

Колени касаются друг друга.

Все так же, только ноги вместе.

Плавно танцуйте.

Присядьте, отдохните немножко.

Если где-то возникла боль, разотрите ее ладонью, подумайте, может вы слишком резко или сильно вошли в упражнение или у вас слабые суставы. Не спешите, упражнение должно делаться грациозно и кокетливо: мягкий романтический танец на одном месте.

Расположив стопы на ширине плеч делать это упражнение легче, нежели сдвинув их вместе, но у кого позвоночник изгибается больше по-женски, делать сдвинув стопы вместе так же комфортно, ибо бедра и тазобедренные суставы достаточно вывернуты внутрь. У мужчин они вывернуты наружу, так лобок подается вперед, а стопы располагаются наоборот, пятки вместе, а носочки отдельно.

Войдите еще раз в упражнение, расположив стопы на ширине плеч или вместе, как вам сейчас комфортней. Понаблюдайте, что происходит в половой системе.

И так, вы вошли в упражнение.

Пружиньте в коленках, плавно танцую попой.

Замечаете, что ваши половые губы больше сомкнулись.

Влагалище наклонилось вперед, расслабилось и скорей всего раскрылось внутри.

Матка пытается лечь на животик.

Половые органы в плавном танце расслабляются.

Начинают выделяться женские гормоны.

Вы можете чувствовать легкую эйфорию, спокойствие, состояние счастья или даже легкое сексуальное возбуждение.

Пружиньте и мягко танцуйте, двигая попой.

Вдыхайте через нос, выдыхайте ртом, при этом можете звучать желаемые слоги или буквы.

Аааа.

Оооо.

Мммм.

Если вы возбуждаетесь при этом, позвольте себе этому быть.

Выход интимного возбуждения естественен для женщины, когда она расслабленно двигается словно кораблик на мягких волнах океана.

Вы – кораблик.

Вы изумительно красивая лодочка, грациозно дрейфующая по волнам бескрайнего океана.

Вы едина с волнами.

Дрейфуйте и дышите.

Дышите глубоко, позволяя себе звучать.

Вы прелестная и ваша попа вам нравится.

Ваш животик вас манит и привлекает.

Вы – женственна.

Вы – любима.

Вас любят.

Вы привлекательна и грациозна.

Вы – любовь.

Вы – лоно.

Мягко выходите из упражнения.

Дышите.

Дышите.

Дышите.

Позвольте улыбке украсить ваше личико.

Улыбнитесь.

Наслаждайтесь.

Если вы все сделали в расслабленном состоянии, ваш организм выделит женские гормоны, вам станет приятно, может возникнет возбуждение.

Если вы не сделали упражнение, пролистайте страницу и сделайте, проникнетесь эффектом упражнения, прочувствуйте все своим телом.

Упражнение, когда стопы расположены на ширине плеч, я называю "Плыву на лошадке", а когда стопы вместе "Воспоминание".

Поднимаемся выше по туловищу.

Когда вы делаете это упражнение, переводите ваше внимание выше по туловищу, когда хвостик направляется назад, ваш животик частично натягивается, а далее он полностью растянется благодаря осанке.

Войдите снова в упражнение "Плыву на лошадке" или "Воспоминание", в каком вам комфортней, поднимите плечики и отведите их назад, так, дабы появилась осанка.

Руки и подбородок расслаблены и опущены вниз.

Голова и шея расслаблена.

Представьте, ваш малый родничок как будто легонько

подтягивают за ниточку вверх.

Грудь естественно поднялась, потянулась и удобно легла на грудной клетке.

Плавно танцуйте, двигайте попой, плечами.

Медленно поднимите руки вверх над головой, сложите ладони вместе.

Танцуйте попой, то немного приседая и снова вставая.

Нежно и романтично.

В свое удовольствие и для себя любимой.

Вы сексуальны и грациозны.

Руки можете то опускать вниз к попе, то поднимать вверх над головой, чувствуя тело, дабы оно расслабилось.

Упражнения нужно делать нежно танцуя, страстно дыша, двигаться так, дабы все тело расслаблялось, дабы позвоночник комфортно изгибался.

Теперь вы все сами прочувствовали собственным телом, это лучшее доказательство достоверности моих откровений и разработанной практической системы. Это чудо, драгоценность для каждой из вас, любимые женщины.

Теперь я могу раскрывать все детали, зная, что вы желаете узнать эти тайны.

Глава 2

Ямочки на попе...

У мужчин, уверенных в себе, тело ровное, словно тянется вверх. Пятки ближе друг к другу, носочки дальше. Они стоят ровно, лобок немного выпирает вперед, словно пытается выразить свою сексуальную силу. Из-за этого анус немного поджат, по бокам седалищ выразительно видны довольно большие ямочки. Такая мужская попа для женщин более привлекательна, она выражает силу и выглядит накаченной.

Если у женщин позвоночник изгибается по-мужски, эффект подобен: попа напряжена, выразительно видны по бокам седалищ ямочки, лобок выпирает вперед. В этом случае женщине сложно иметь красивый животик, ибо он не натягивается вниз хвостиком, а вверх осанкой. Грудь при этом или обвисает, или женщине приходится спину заваливать назад. Тогда женщина немного горбится, их походка подобна латинской букве z.

Не нужно воспринимать за оскорбление мою работу, если вы узнаете себя. Ямочки на попе у женщин естественно сексуальные, в этом нет сомнений. Женщина вольна сама выбирать, как ей выглядеть и где иметь ямочки. Моя задача в мягкой форме раскрыть миру эту тайну, дабы женщины смогли

прочувствовать своим телом все прелести привлекательности и волшебства женских гормонов.

Когда у женщины позвоночник выгибается по-мужски, в ее организме ежеминутно выделяются мужские гормоны, и когда они смешиваются с женскими, получается не совсем желаемый коктейль. Женские гормоны вызывают состояние счастья, эйфории, гармонии, безопасности и любви, красивые картинки в мыслях, мечты и романтические переживания. Мужские гормоны вызывают состояние собранности: способность к планированию, тактике, стратегии, готовности решать возникающие задачи и трудности. Когда у женщин позвоночник изгибается по-мужски, гормоны смешиваются, и тогда женщина не в состоянии оставаться счастливой, она напрягается, беспокоится, теряет свою привлекательность и состояние умиротворенности, что мы и наблюдаем в современном мире. У мужчин также печально, если у них позвоночник выгибается по-женски: выделяются соответственно женские гормоны, и смешиваясь с мужскими делают их расхлябанными, более безответственными, эмоциональными, вместо ответственности возникает желание отдохнуть, наслаждаться жизнью, вкусно кушать, говорить ни о чем, часто заниматься сексом.

Мы наблюдаем колоссальную подмену: у большинства женщин на попе ямочки, а у мужчин имеется румяная сочная попа. Пик разработки мною упражнений для изгибов позвоночника пришелся на середину лета, когда я отдыхал на

море. Особо вникая в детали этой темы, я естественно наблюдал за людьми на пляже. Большинство женщин с ямочками на попе, а мужчины без. Вы и сами это можете увидеть на отдыхе, хотя и на улице можно многое разглядеть через одежду, но основная проблема в том, что часто именно женщины с ямочками на попе привозят своих мужей на море, часть из них даже за свои деньги. Мужчины с сочной попой живут наслаждаясь, ибо так влияют женские гормоны, а женщины с ямочками привыкли решать проблемы. Каждая женщина говорила или желает сказать: Я женщина и хочу наслаждаться, я не хочу ничего решать. Все это зависит от изгибов в позвоночнике, которые влияют на выработку в организме гормонов соответствующего пола.

Ямочки на попе у женщин не есть проблема, да и нельзя назвать таких женщин непривлекательными, некоторым мужчинам они более сексуальны, да только закономерно такие женщины привлекают мужчин с сочной попой, которые желают сами наслаждаться жизнью, а не наслаждать свою любимую.

Женское тело пружинит и больше притягивается к земле, как кораблик на волнах океана. Мужское тело ровное, словно тянется вверх, когда буду разъяснять о разницы упора стоп, будет более понятно, почему мужчины как бы отталкиваются от земли, а женщины как бы прилипают. Отталкиваясь от земли, естественно тело равняется, лобок подается вперед и появляются ямочки на попе, а если пружинить, колени чуть

согнуты, хвостик и лобок подаются назад, ямочки пропадают, попа становится сочной. Как женщина пружинит отчетливо можете увидеть у танцовщиц сальсы, бачаты и подобных латинских танцев. Вы можете заметить, что у таких женщин сочная попа без ямочек, они даже если не эталон красоты, то очень привлекательны. Я не призываю женщин заниматься латинскими танцами, но они самые полезные для женской гормональной системы и изгибов позвоночника, это так.

Глава 3

Женщина сидит на бедрах

Женщина на протяжении жизни дольше находится в сидячем положении, нежели мужчина, и если сидеть неправильно, очень нарушается циркуляция крови, лимфы и телесных соков во всем теле. Мужчина по природе создан для активной работы, просто в наше время излишек сидячей работы, а у женщин много дел протекают именно в сидячем положении. Мужчина сидит на копчике и седалищах, ноги раздвинув пошире, так хвостик и лобок всегда подается вперед, а женщина сидит на бедрах и половых губах, коленки вместе, так хвостик подается назад.

Давайте научимся сидеть по-женски правильно.

Сядьте на удобное кресло или стул.

Немного для начала выровняйте спинку.

Возьмите ладонями себя за седалища и подтяните их назад и по бокам так, дабы вы сели на бедра и половые губы.

Переведите внимание на ноги.

Одну стопу немного поставьте впереди другой.

Пятки немного дальше друг от друга, а носочки ближе.

Коленки вместе, немного наклоняются в бок.

Так вы почувствуете, что бедра еще лучше подаются

внутри и вы плотно сидите на половых губах, которые в таком положении лучше смыкаются.

Сидите немного боком, немного выгибая спинку, благодаря осанке и тому, что вы сидите на бедрах и половых губах.

Подбородок немного опущен вниз, взгляд снизу вверх, словно вы флиртуете.

Если вы почувствуете эйфорию, счастье, наслаждение или интимное возбуждение, значит у вас выделились нужные гормоны.

Попробуйте так сидеть по несколько раз в день, тогда ваше женское самочувствие значительно улучшится. Когда женщина так сидит, ее попа становится сочнее, ибо в таком положении приток соков максимальный и каналы остаются не пережатыми. Дабы еще больше усилить приток соков к седалищам, чтобы они увеличились в объеме, можно в таком положении мягко прыгать, хотя это упражнение может вызвать сильное возбуждение и даже оргазмы, но оно лучшее для увеличения седалищ.

Без сомнений вы уже осознали и прочувствовали собственным телом, насколько важно выгибать позвоночник по-женски. Пробуйте так сесть перед зеркалом и увидите, насколько привлекательней вы смотрите. Эти упражнения помогут вам фиксировать и направлять ваш позвоночник в правильное положение. Их всего шесть, два из которых вы уже знаете. Но немало важно ежедневно ходить, стоять, сидеть и лежать по-женски, тогда ваша жизнь в корне изменит-

ся благодаря нужным гормонам и тому, как вас начнут воспринимать окружающие.

Поставить позвоночник не так трудно, после комплекса упражнений он фиксируется, но если в течение дня не поддерживать его в правильном положении, он подается назад. На шпагат за день не сядешь, нужно регулярно упражняться, то же относится к танцам, различным умениям и естественно к телу уровня Феррари. Дома вы упражняетесь сидеть, как вас научил, тело запоминаете это положение. Со временем вы естественно будете так сидеть с разными деталями и вариациями, в зависимости от ситуации.

Для женщины выглядеть на сто – это огромный труд, но он окупается с лихвой.

Глава 4

Мальчики и девочки с детства отличаются

Когда мальчики и девочки стоят, очень заметно как природой все устроено. Девочки похожи на уточек, пальчики стоп смотрят друг на друга, а пятки чуть дальше друг от друга, коленки чуть согнуты, бедра так и видно, что вывернуты немного внутрь, попа назад, животик натянут, осанка, подбородок опущен, взгляд из-под лба, чаще боковой, словно "посмотрите, какая я красивая".

Мальчики же наоборот, пятки ближе, носочки дальше друг от друга, коленки ровные, бедра словно сами выворачивают наружу, лобок вперед, осанки нет, плечи опущены, подбородок поднят, смотрит сверху вниз, такой себе гордый солдатик.

Возьмите фото с садика или школы младших классов и сами увидите, это интересно и немного забавно.

Заметный факт, что когда у грудничков болит животик, колики или они просто психуют, то мальчики сворачиваются клубком, а девочки выгибаются. Если у вас есть ребенок, то это явно заметно. Предполагаю, что так они сгибают позво-

ночник, он встает на место в соответствии к полу, и им легче перенести боль, ибо выделяются нужные гормоны, дают силу психике. Девочки выгибаются именно в пояснице, словно хотят хвостик отвести назад, а мальчики в грудном отделе, сжимают плечики и подгибают к животу лобок. Все устроено природой, просто нужно внимательно понаблюдать.

Далее воспитание формирует изгибы позвоночника, если девочке часто говорят какая она красивая, милая, привлекательная, она начинает позировать и немного смущаться, так позвоночник изгибается по-женски. Но если девочке не говорят комплименты, нагружают различными делами, словно ей нужно утвердиться в своем положении, ей приходится собраться и становится лучше, чем она и так есть, тогда позвоночник выравнивается и выгибается по-мужски. Лишь единицы девочек воспитывают как принцесс, остальных же как солдатиков, дабы они в своей жизни добивались успеха трудом, а не заботились о своей привлекательности и чудесной природе. Мальчикам нужно много трудиться, дабы их уважали и признавали значимыми У девочек самое ценное – их красота и привлекательность, которая зависит от блаженства, умения наслаждаться и сиять, творить вокруг себя красоту, сохранять и привносить мир и умиротворение в свою жизнь и жизнь других, и для этого им нужны соответствующие гормоны, которые выделяются в зависимости от изгибов позвоночника. Если девочек поощряют за их красоту, а мальчиков за мастерство, тогда вырастают настоящие жен-

щины и мужчины, с правильными изгибами позвоночника, соответствующими их половой принадлежности.

Если мальчика красиво наряжают, говорят ему какой он красивый, так он естественно вырастет женственным, вместо полной самоотдачи в трудах он будет ухаживать за своим телом и внешним видом. Говорить комплименты, наряжать и восхищаться красотой нужно девочек, тогда их приучают к их главной обязанности: заботе о своей внешности.

Если не восхищаться красотой девочки, игнорировать ее очарование, ей придется подать свой лобок вперед, ибо она начнет доказывать свою значимость, своими поступками заслуживать похвалу и восхищение. В платье неудобно работать, поэтому девочки дабы заслужить похвалу наряжаются в штанишки и так зарабатывают восхищение в свою сторону, но только не по отношению ее красоты, а по отношению к плодам ее труда.

Девочки рождаются с правильными изгибами позвоночника, а вот воспитывают их часто как мальчиков. Банальная ситуация, когда девочке тыкают пальцами на ножки уточкой, что для нее естественно. Отстаньте от девочки, она растет красивой и привлекательной, позже стопы не будут уточкой, а попа, животик и грудь станут идеальными, просто отстаньте от прелестной.

Помню на море наблюдал за девочкой лет 4-5, ножки уточкой, позвоночник изгибается идеально, она ходила счастливая, как не от мира сего, ее интересовали бабочки,

деревья, волны, цветочки, вокруг нее бегали мальчики, пытаясь привлечь на себя внимание, а ее интересовал лишь прекрасный мир вокруг нее. Здоровая счастливая девочка, с гормонами точно все в порядке.

Посмотрите детские групповые фотографии, и вы увидите, что чем счастливее девочка, тем у более выразительно располагаются стопы, ибо так устроено природой.

Глава 5

Девочки-солдатики

Если девочке никто ничего не дает просто так за ее красивые глазки, тогда она вынуждена брать сама, и тогда она выравнивает свое тело, лобок – вперед, и начинает своими руками добывать себе на пропитание. Современное общество устроило все не на пользу женщин, которые стали не просто успешней мужчин, но и надежными ответственными работниками, даже в период критических дней. С многими женщинами действительно легче вести дела, они трудятся лучше мужчин, не поддаются своей лени, тратят свою красоту и лучшие годы жизни ради достатка. С прямой спинкой, одеты сексуально, утратили свою привлекательность, пашут на себя или на работодателей, зарабатывают сами себе все необходимое. Красивые изгибы не выгодны для общества, ибо они стоят дорого, да и сильно таких женщин не по эксплуатируешь, они знают себе цену.

Первое, что заметно после этих упражнений, мужчины начинают ухаживать и контролируют свой разговорный тон, начинают сюсюкаться и флиртовать, заметив привлекательные формы пытаются залезть в трусики. Более воспитанные мужчины ведут себя интеллигентнее, а менее – прям при-

стают. С этого момента важно вдохновиться результатами от упражнений и вдохновлять мужчин помогать вам бескорыстно. Женщина никому и ничего не должна, особенно интимно, даже если мужчины настолько настойчиво желают обладать ее формами, что покупают дорогие подарки, водят в театр, рестораны и прочее, им нельзя отдавать самое драгоценное "Время интимных ласк". Для этого мужчина должен взять полную ответственность за женщину, стать для нее надежным плечом и опорой, ухаживать и заботиться о ней исключительно из любви. Все страстно настроенные к женщине мужчины являются расхитителями ее самоуверенности в своей удивительной красоте и привлекательности. Интим должен стоить дорого, не дешевле "Выходи за меня замуж, ибо ты самая красивая женщина в мире", другой цены интим не должен иметь.

Делюсь этим знанием и упражнениями с женщинами для их счастливого будущего, а не для одноразовых интрижек с безответственными мужчинами, которым понравилась очередная сочная попа. Ежедневно делать эти упражнения ради того, чтобы ее поимели и ею воспользовались, заботиться о своих изгибах, дабы к ним прикасался очередной сказочник, да лучше уже купить вибратор, он хоть не предаст, а если и сломается, то без зазрений совести можно купить новый.

Заботится важно не только о своих изгибах, но и о том, чтобы они привлекали тех мужчин, среди которых можно выбрать ответственного и честного в своих намерениях к

вам и вашему будущему, кто не обещает, а делает, тогда и интимные ласки приложатся.

Какая женщина желает оставаться солдатиком, трудягой или добытчицей? Нет, каждая желает оставаться и быть прежде всего любимой, красивой, и тогда она создает неопи-суемый уют и красоту в семейном очаге. Формы нужны именно для этого, дабы ваш любимый осознавал, какая вы чудесная, красивая и сексуальная, что вдохновляет как его, так и вас самих. Он ежедневно видит вашу грациозность, как светотени перетекают по вашим формам, с груди на животик, на попу, бедра и обратно вверх. Он восхищен вами, а вы наслаждаетесь и упиваетесь тем, как он на вас смотрит. Оба счастливы, он на максимум выкладывается в социуме ради вас любимой, а вы по вечерам с удовольствием насыщаете его вкуснейшими блюдами, а днем вспоминая о вчерашней феерии, создаете уют и красоту во всем доме. Прямо идиллия, а причина – в сочной попе, животике подобному грудке лебедя, подтянутой груди и очаровательному взгляду, кото-рый не оставляет любимого даже вне дома.

Заботится о своих изгибах нужно ради достойного муж-чины, а все остальные подделки пускай только смотрят, но не трогают. Женщина не солдатик, и не будет плясать под дудочку, если заботится о своих изгибах и умело использует свои формы и привлекательность. Настоящая женщина ис-кусно водит за нос мужчин, а они получают огромное удо-вольствие от этого процесса и выкладываются еще больше

ради возможности обладать любимой.

Запретный плод всегда слаще, и ради вкушения его мужчина станет солдатом, а слабаки отсеются сами, ибо женщина владычица своих изгибов и позволяет прикасаться к своим формам лишь достойным. Цените свое тело уровня Феррари, заботьтесь и ухаживайте за ним, ежедневно делая упражнения, которые есть ни что иное, как драгоценный кладезь красоты и привлекательности.

Глава 6

Тянем носочки

Чем более грациозно изгибается женское тело, тем больше она тянет носочки вперед, не зря во время сладострастных поцелуев девушки становятся на пальчики. Понаблюдайте за тем, что женщины после пробуждения тянут носочки вперед от себя, а мужчины на себя, ибо тело настраивается на свое естественное положение, соответствующее половой принадлежности. Также женщина особенно эффектно выглядит на каблуках, ибо на них стоять по-мужски невозможно, даже если мужчина в шутку это сделает, его седалища подадутся назад и ему придется поправить осанку дабы не упасть, а стопы встанут уточкой.

Женщинам важно тренировать растяжку стоп направляя носочки от себя, тогда она формирует свою идеальную походку, по этой причине в некоторые упражнения включен этот момент, но и дополнительно важно вытягивать носочки ежедневно.

Попробуйте ощутить эффект сами.

Лягте на спину.

Потяните носочки стоп максимально на себя, и вы увидите и почувствуете, как бедра выкручиваются вовне по-муж-

ски.

А теперь потяните носочки от себя, и вы заметите, как бедра выворачиваются внутрь так, что даже прикрываются половые губы и хвостик отводится назад.

Все дело в том, что растяжка стоп от себя помогает правильно ступать во время ходьбы. Когда мужчина идет, вначале он ступает пяткой, а женщина подушечкой стоп, так наклон тела у мужчин вперед, а у женщин назад. Даже если пара идет нога в ногу, то туловище мужчины больше выступает вперед, а у женщины немного назад, так отличаются изгибы наших позвоночников.

Заметьте сами, если вы женщина, тогда при ходьбе вначале касаетесь подушечкой стопы, поэтому вам сложно бегать, если не поставить позвоночник по-мужски. Да, бегать женщинам неестественно, это заметно еще из младшей школы, у них это плохо получается, ибо при правильной поставе они бегут и ступают на внутреннюю часть стопы, тогда стопы странно начинают закидываться в стороны. Помните это? При беге стопа должна ступать внешней стороной, бедра должны быть вывернуты вовне, как у мужчин. Да вы это и сами почувствуете после упражнений. У женщин наклон туловища немного назад, благодаря чему осанка удобно поддерживает грудь, а у мужчин наклон немного вперед, поэтому им бежать легче чем женщинам. Когда у женщины позвоночник изгибается правильно, им сложно бежать, голова подается вперед, туловище трясет по сторонам, грудь прям ле-

тает и бултыхается. Если вы любите бегать и начнете делать упражнения, тогда не удивляйтесь, что становится неудобно бежать, ибо вы становитесь женственной. Ваша походка становится более медленной, словно вы плывете, грациозно качаясь на волнах. Бежать полноценно ощущая себя женщиной невозможно, да и куда и зачем это делать, когда ты счастлива. Женские гормоны пьянят, состояние счастья захлестывает, ощущение единения себя со всем миром, хочется петь, танцевать, но не как не бежать. Упражнения стимулируют выработку женских гормонов, и чем больше вы будете заботиться о своих изгибах, тем больше будет их вырабатываться и выделяться в кровь. Так устроено, что положение тела ежеминутно стимулирует выработку женских или мужских гормонов, осознавая это понимаешь ценность упражнений.

Важно помнить, что если стопы неправильно расположены, их упор не соответствует половой принадлежности, тогда бедра и позвоночник также будут выгибаться неверно. Поэтому важно ежедневно женщинам тянуть носочки вперед, так растягиваются нужные сухожилия и мышечные волокна. У женщин, которые умеют ходить на каблуках, позвоночник чаще имеет правильные изгибы, но не у всех, ибо без ежедневных тренировок даже гимнастки теряют гибкость.

В этой главе уместно вас познакомить с третьим упражнением "На каблучках".

Для этого вам нужна обувь со средним размером каблучков, которую вы будете использовать лишь для упражнения.

Войдите в упражнение "Плыву на лошадке" или "Воспоминание" расположив стопы на ширине плеч или вместе, как вам сейчас комфортно на каблуках.

И так, вы вошли в упражнение.

Носочки смотрят друг на друга, пятки шире.

Пружиньте в коленках, плавно танцую попой.

Замечаете, что ваши половые губы больше сомкнулись.

Влагалище наклонилось вперед, расслабилось, и скорей всего раскрылось внутри.

Матка пытается лечь на животик.

Половые органы в плавном танце расслабляются.

Начинают выделяться женские гормоны.

Вы можете чувствовать легкую эйфорию, состояние счастья или даже легкое сексуальное возбуждение.

Расслабленно, пружиньте и мягко танцуйте, двигая попой.

Вдыхайте через нос, выдыхайте ртом, при этом можете звучать желаемые слоги или буквы.

Аааа.

Оооо.

Мммм.

Если вы возбуждаетесь при этом, позвольте себе этому быть.

Выход интимного возбуждения естественен для женщины, когда она расслабленно двигается словно кораблик на мягких волнах океана.

Вы – кораблик.

Вы изумительно красивая лодочка, грациозно дрейфующая по волнам бескрайнего океана.

Вы едина с волнами.

Дрейфуйте и дышите.

Дышите глубоко, позволяя себе звучать.

Вы прелестная и ваша попа вам нравится.

Ваш животик вас манит и привлекает.

Вы женственна.

Вы любима.

Вас любят.

Вы привлекательна и грациозна.

Вы – любовь.

Вы – лоно.

Мягко выходите из упражнения.

Дышите.

Дышите.

Дышите.

Позвольте улыбке украсить ваше личико.

Улыбнитесь.

Наслаждайтесь.

На каблуках особенно ощутимо, как глубоко может выгибаться ваш позвоночник, а попа подаваться назад. Это упражнение я рекомендовал женщинам делать на полукруге, стоя впереди его как будто на склоне, но если найти удобную обувь на каблуках, то его делать даже комфортней. Каблуки могут быть и подлиннее, попробуйте как вам будет удобно.

Это третье упражнение, которое поможет вам выглядеть шикарно, во время его очень хорошо тренируются мышцы ног, что немаловажно.

Привычку тянуть носочки от себя привнесите в привычку даже во время занятий спортом, йогой, фитнесом, танцами и так далее, даже вопреки рекомендациям тренера. Так вы заботитесь о своей внешности и здоровье гормональной системы. Часто женщины, когда моют посуду или готовят еду, одну ногу отводят назад и кладут верхней стопой на пол, и таким образом неосознанно растягивают стопу. Такую здоровую привычку рекомендую привнести в вашу жизнь, это даже выглядит сексуально, дополнительно к полезному эффекту.

Глава 7

Избегайте позы лотоса, молитесь на коленях

Йога стала очень популярной, хотя оздоровительный эффект от асан потрясающий, но неверное их выполнение очень пагубно для женщин и их гормональной системы. Много лет повторяю, что йога вредна для женщин, в этой книге вам стало понятно почему, но ею можно заниматься, привнеся в асаны женские детали.

Носочки нужно тянуть от себя, делать асаны нужно так, дабы бедра выворачивались внутрь, хвостик смотрел назад, тренировать пластику и изгибы позвоночника в поясничном отделе, выработать осанку, шейный отдел позвоночника направлять вперед. Некоторых асан и вовсе нужно избегать, особенно тех, которые помогают сесть в позу лотоса, ибо эти упражнения выворачивают бедра наружу, направляют хвостик вперед, губят осанку. Поза лотоса нужна для мужской медитации, но не для женской молитвы. Если вы занимаетесь йогой или ее преподаете, не гневайтесь, но лучше услышите и учтите мои рекомендации, заботьтесь о женщинах и их гормонах, занимайтесь или преподавайте йогу

для женщин по-женски. Просто честно понаблюдайте, как меняются женщины, поглощенные йогой. Да, они становятся прям мужественными, теряют привлекательность, хотя на вид имеют идеальное тело, но оно без изгибов. Надеюсь, преподаватели йоги прочтут эту книгу, осознают важность индивидуального особого подхода к женскому телу и разработают занятия именно для них. Сама йога помогает уравновесить гормоны так, дабы не было явно выражено мужество или женственность, благодаря чему духовная практика становится эффективней во многих аспектах. Если вам не важна материальная жизнь, вы не хотите достатка, и чтобы вас желали мужчины или мужчина, тогда вам не нужны изгибы, а если нужно, тогда прислушайтесь.

Вместо позы лотоса женщинам важно тренироваться правильно сидеть на коленях, поэтому пришло время научиться выполнять четвертое упражнение "На коленках".

Сядьте удобно на колени.

Попу посадите между стопами.

Колени по возможности вместе.

Пальчики стоп смотрят друг на друга, пятки в стороны по бокам ягодиц.

Ладонями отодвиньте немного в стороны голеностопные мышцы ног, так вы сможете сесть еще глубже.

Ладонями отодвиньте ягодицы немного назад, так дабы вы почувствовали, что хвостик легче подаваться назад.

Медленно и глубоко дышите.

Хвостик и попа расслабляются и отодвигаются назад.

Стопы лежат внешней стороной на полу, так вы понимаете значимость их растяжки от себя.

Поясничный отдел позвоночника красиво выгибается.

Дышите медленно и глубоко.

Если возникают болезненные ощущения, выйдите из позы и отдохните, помассируйте болезненные участки, но если вам удобно, тогда продолжаем.

Поднимите руки ладонями вверх, сложив их вместе.

Глубоко вдохните и на медленном выдохе опускайте руки в стороны, словно пытаетесь нарисовать самый большой круг.

На вдохе медленно снова поднимите руки вверх и на выдохе нарисуйте еще раз круг.

Так круг можно нарисовать много раз или хотя бы три.

Опустите руки, подвигайте плечами вверх-вниз и по кругу, дабы растянуть их и расслабить.

Все делайте очень медленно и бережно.

Далее руки опущены вниз, плечи поднимите вверх и отведите назад, дабы появилась осанка и приподнялась грудь.

Глубоко и медленно дышите.

Если возникают болезненные ощущения, выйдите из позы и отдохните, помассируйте болезненные участки, если вам удобно, тогда продолжаем из этого упражнения входить в следующее "Расслабление".

Снова поднимите руки вверх и медленно наклоняйтесь

вперед, дабы лечь на бедра.

Коленки можно держать вместе или раздвинут в стороны, дабы лечь между ними.

Коснитесь лбом пола если можете, руки тяните вперед, положив их на пол.

Подбородок подтяните к шее, темечко направлено вперед. Медленно крутите головой, немного полежав то на левом виске, то на правом.

Дышите медленно и глубоко.

Медленно поднимайте туловище и можно постепенно завершать упражнение.

Все делайте мягко, не травмируйте себя, если тело не готово к этим упражнениям, придет время и вы их будете делать максимально для себя комфортно.

В этом комплексе два упражнения, направленных на работу с осанкой и позвоночником. Если делать их ежедневно, у вас сформируется идеальная осанка и грудь будет подтянутой всегда.

Вы сами почувствуете, как эти упражнения изгибают ваши бедра, хвостик, позвоночник и все тело. Для вдохновения делайте фото до занятий упражнениями и после, и вы удивитесь, какая колоссальная разница в изгибах. Вы сами будете больше себе нравиться и желать свое новое тело, а мужчины будут в восторге от вас. Но самое главное, что ваша гормональная система будет дарить вам женское счастье, красоту и здоровье. Что может быть лучше этого.

Глава 8

Стойте так, словно вы на сцене

Каждая женщина иногда, а может и даже ежеминутно, сосредотачивает все свое внимание на одной или нескольких частях своего тела, и тем она предоставляет обществу свои достоинства или недостатки. Как известно в народе, если мы сами замечаем в себе или своей внешности недостаток, другие его также видят. Затылка на колготках, пятно на кофточке, морщины, сыпь – что угодно может поглотить женское внимание. Изъяны есть у всех, но не все на них заикливаются. Женщине важно найти в себе плюсы, и думать, восхищаться только ими, тогда она становится привлекательной и счастливой. Это выбор, заикливаться на своих минусах, или подчеркивать свои уникальные черты, жить соответственно счастливой или несчастливой, дабы понять ценность дальнейших нюансов, важно это понять.

Женская красота и привлекательность является следствием ее труда. Огромная редкость встретить удивительно красивую и ухоженную женщину, которая не тратит на уход за своей внешностью уйму времени. Иногда женщины полдня тратят на уход за своим телом и внешностью, после чего восхищаются своею красотой и привлекательностью, если ценят

себя, и внимательно следят за целостностью макияжа, маникюра, прически и всех деталей. Если женщина Видная, она следит за своими движениями во время ходьбы, стояния, сидения, как они лежат, приседают и нагибаются, она делает это осознанно красиво, романтично или сексуально. Выглядеть всегда красиво и привлекательно – огромный труд для женщины, мало того – это осознанный труд. Роптать на судьбу, плакать из-за недостатка внимания со стороны мужчин, вместо того чтобы завидовать другим женщинам важно понять и принять, что мужчины любят глазами, и те, кого они действительно замечают много трудятся ради их внимания.

Когда вы стоите, упор на стопах переносите на подушечку, а не на пятки, как у мужчин, упор очень зависит от того, куда вывернуты бедра: если вы их выворачиваете внутрь, тогда упор естественно направлен на подушечки стоп, просто попробуйте сами. Во время тренировки все изгибы можете делать глубокими, а на публике еле заметными. Поэтому разделю для вашей удобства их на две категории, для тренировки и для презентабельности.

Вы стоите моете посуду или готовите на кухне. Если возле вас нет мужчины, тогда стойте ради тренировки, дабы углубить изгибы, а если есть мужчина, тогда стойте ради презентабельности, дабы привлекать и вызывать у него восхищение.

И так вы моете посуду или готовите, для тренировки носочки вместе, пятки подальше друг от друга, коленки вме-

сте и немного согнуть, попа отходит назад, поддерживайте осанку, темечком подтягиваетесь вверх, подбородок опущен. Двигайтесь бедрами, изгибаясь словно плавно танцуете, можете двигать плечами, шеей и головой, если нужно их размять и расслабить. Так вы стоите и тренируете свои изгибы.

Когда женщина стоит, упор должен приходиться только на одну ногу, которая должна стоять позади другой, если наоборот, это по-мужски.

Попробуйте и ощутите сами.

Например, упор на левую ногу, стопа немного повернута внутрь, упор на ее подушечку, колено немного согнуто, левое бедро выступает и позирует. Правая нога на пол стопы впереди, немного вывернута внутрь, упор на подушечку и передний палец, колено согнуто немного больше, нежели левое, словно позирует. Туловище расслаблено, поддерживаете осанку, и вы словно стоите левым боком к мужчине, а лицом повернутые к нему. Встаньте так перед зеркалом и если вы только чуть выворачиваете стопы и бедра внутрь, расслабитесь, тогда вы смотрите очень привлекательно, мужчина видит перед собой идеальный женский образ и его словно соблазняют левое бедро с сочной ягодичей, правое колено пошатываясь из стороны в сторону дразнит и привлекает, грудь прям манит к себе, а боковой ваш взгляд указывает что можно, а что нельзя.

Некоторые женщины с рождения умеют так стоять, а дру-

гим нужно научиться. Женская стойка делится на два вида – на каблуках и без. Это важно учитывать, ибо некоторые женщины много времени проводят на каблуках и даже без них ходят на носочках. На каблуках коленки более ровные, а без согнутые и как пружинка – амортизируют. Это особенно важно учитывать во время ходьбы, на каблуках женщина, завершив шаг, выравнивает ногу в колене, а без каблуков нет. Когда женщина стоит на каблуках, ее коленки ровные и ноги также, а без каблуков женщине удобней и нужно ставить не опорную ногу на пол стопы вперед. Понимаете? Перечитайте еще раз и сами попробуйте. Не читайте просто эту книгу, все пробуйте на себе, когда рассказываю о каблуках, обувайте каблук и попробуйте сами.

Женщины без привычки устают быть долго на каблуках, ибо стоять долго с ровными ногами тяжело, к этому нужно привыкнуть, это особый стиль жизни. Поэтому женщины делятся "на каблуках" и "Без каблуков", стиль жизни с ровными коленками и чуть согнутыми. Если вы относитесь к стилю жизни на "каблуках", тогда стойте более ровно нежели те, кто без каблуков, вам тогда важно через некоторое время перестать делать упражнение "Плыву на лошадке" и упражняться в "Воспоминание" и "На каблукцах", а тем, кто относится к стилю жизни "без каблуков" наоборот через некоторое время отказаться от упражнений "Воспоминание" и "На каблукцах", а упражняться в "Плыву на лошадке". Надеюсь, вам понятно.

Важно не смешивать эти стили жизни, ибо получается каламбур, поэтому позже упражнения остаются соответственно стилю. Позже – это приблизительно через два- три месяца ежедневных занятий.

При стиле "на каблуках" женщина представляет себя передом, а "без каблуков" – боком, ибо при стиле на каблуках стопы ровные, а без каблуков не опорная стопа на пол стопы выступает вперед. Попробуйте это прямо сейчас без каблуков и в каблуках, дабы самим все прочувствовать.

В том и другом стиле носочки стоп чуть ближе друг к другу, а пяточки чуть дальше друг от друга. Встаньте возле большого зеркала и попробуйте это, посмотрите, как вы выглядите и как поразительно отличаются стили.

Глава 9

Сидите удобно

Понятно, что женщине неприлично сидеть с раздвинутыми "детальями", но вы попробуйте сесть на корточки или на кресло раздвинув колени пошире, дабы прочувствовать как реагирует тело и его изгибы.

Бедра выворачиваются наружу, лобок и хвостик подается вперед, половые губы немного раздвигаются, влагалище сжимается, матка становится в подвешенном состоянии, красивый изгиб в поясничном отделе исчезает, позвоночник горбатится, осанка пропадает, подбородок для удобства хочется поднять при этом оголив шею. Как только вы правильно расположите стопы по-женски, колени смыкаются и возникнет скромность на лице.

Когда вы садитесь на корточки, опорная стопа должна быть впереди, а поддерживающая на пол стопы сзади опираясь на пальчики, пятка приподнята. При этом колени сомкнуты и также опорное немного впереди, отведены в сторону опорной ноги, бедро не опорной ноги и лицо смотрит на собеседника. Хвостик всегда нужно расслаблять и отводить назад, в талии красивый изгиб, удерживать осанку.

Следующее положение на коленях. Женщине желательно

всегда себя предоставлять боком, стоит она, сидит или лежит: предоставляя себя боком она презентует свои удивительные изгибы тела. Поэтому, если вы сидите на коленях передом, то это позиция для молитвы или труда, но не для ведения с кем-либо беседы. Этому есть тонкие объяснения, но я не буду их здесь разъяснять.

Если вы садитесь передом на коленях дабы помолиться Господу или Все Матери, или вы в такой позиции что-то делаете, для поддержания изгибов по-женски садитесь попой между стопами, которые лежат внешней стороной на полу (нездорово опираться на пальчики стоп!), носочки смотрят друг на друга, пятки немного в сторону касаются ягодиц. Сидя так, важно бедрами не сидеть на голеностопных мышцах, поэтому их можете руками отводить в стороны.

Если вы садитесь на коленях боком, тогда естественно ваши стопы впереди, а попа сзади их, стопы всегда вытягиваете вперед, и в этом положении носочки скрещиваются словно, обнимают друг друга. Туловище удобно поворачивается и смотрит через бедра, как это делают большинство женщин. Важно помнить, что колено опорного бедра немного впереди, это естественно для женщины и удобно, но именно так еще и фиксируется правильный изгиб бедер и позвоночника.

Следить важно за тем, дабы вам было удобно, стопы и бедра немного выворачивались внутрь, хвостик смотрел назад, тогда позвоночник сам правильно изгибается, ибо стопы и бедра управляют хвостиком, а он в свою очередь направляет

изгиб позвоночника, вам же остается следить за осанкой и не поднимать, но опускать игриво подбородок, тогда взгляд становится очаровательным.

Когда вы сидите на стуле или диване и возле вас никого нету, старайтесь углублять фиксацию бедер и позвоночника. Напомню вам для удобства подробности.

Сядьте на удобное кресле, стуле или диване.

Немного выровняйте спинку.

Возьмите ладонями себя за седалища и подтяните их назад и по бокам так, дабы вы сели на бедра и половые губы.

Переведите внимание на ноги.

Одну стопу немного поставьте впереди другой или для тренировки пускай остаются в ровень.

Пятки подальше друг от друга, а носочки ближе.

Коленки вместе.

Так вы почувствуете, что бедра еще лучше подаются внутрь и вы плотно сядете на половые губы, которые в таком положении лучше смыкаются.

Сидите ровно для тренировки, немного выгибая спинку, благодаря осанке и тому, что вы сидите на бедрах и половых губах.

Подбородок немного опущен вниз, взгляд снизу вверх, словно вы флиртуете.

Если вы почувствуете эйфорию, спокойствие, счастье, наслаждение или интимное возбуждение, значит у вас выделились нужные гормоны.

Попробуйте так сидеть по несколько раз в день, тогда ваше женское самочувствие значительно улучшится. Когда женщина так сидит, ее попа становится сочнее, ибо в таком положении приток соков максимальный, и каналы остаются не пережатыми. Дабы еще больше усилит приток соков к сидалищам, чтобы они увеличивались в объеме, можно в таком сидячем положении мягко прыгать, хотя это упражнение может вызвать сильное возбуждение и даже оргазмы, но оно лучшее для увеличения сидалищ.

Когда вы так сидите, плавно чуть ездите на попе, извиваясь спинкой расслабляйте туловище до приятных ощущений, дышите медленно и глубоко. Так желательно ежедневно упражняйтесь на едине.

Когда вы сидите не одна помните, что важно себя презентовать немного со стороны (с боку), так ваши изгибы выглядят в лучшем свете, даже если вы едите в машине и так далее. Есть много вариантов сидеть презентабельно, главное помнить о стопах, бедрах, колени вместе, сидите на половых губах, поясница расслабленно пружинит, осанка, подбородок опущен, взгляд боковой снизу вверх.

Глава 10

Не задирайте подбородок

Когда мы гордимся, подбородок естественным образом задирается вверх, для мужчин это естественно, и в меру поднятый подбородок признак реальных достижений мужчины. Теперь важно затронуть психологические нюансы отличия мужчин от женщин. Все проблемы у женщины сводятся к – "Меня не любят", а у мужчин – "Меня не признают". Эти причины всех проблем сводятся еще к более уточненным, у женщин – "Меня не любят как Богиню", а у мужчин – "Меня не признают как Бога". Это тема другой книги, а вам важно понять, что признание является отличительной чертой мужчин, когда их признают мудрыми, умелыми, веселыми, профессиональными, статусными и прочее, у них подбородок поднимается вверх, возникает гордость, уверенность, превосходство. Такие мужчины имеют мужские изгибы тела, они ровные, словно тянутся вверх, их лобок заметно выпирает вперед, на ягодицах большие ямки, стоят ровно ни обо что не опираясь словно солдаты, шея оголенная, подбородок поднят вверх. Им есть чем гордиться, они стали личностью благодаря своим заслугам и достижениям, их признают успешными, и они чувствуют себя великими вла-

стителами своей жизни.

Когда женщина вынуждена жить как мужчина, она также выравнивается и ее подбородок поднимается вверх, но из-за отсутствия знания множество женщин просто задирают подбородок вверх, копируют успешных женщин, хотя даже не представляют что скрывается под этим успехом. То есть, если вы просто живете женской жизнью, и вы не вынуждены никому доказывать свою значимость и превосходство, тогда в вашем случае заирать подбородок незачем. Попробуйте перед зеркалом рассмотреть себя с приподнятым подбородком и с опущенным и все сами поймете.

Стойте перед зеркалом частично боком.

Смотрите как бы через плечо.

Шея ровная, темечком мягко тянитесь вверх.

Подбородок полу опущен, взгляд боковой снизу вверх.

Рассмотрите себя как вы выглядите и попробуйте приподнять подбородок словно гордитесь. Разницу вы сами видите.

У мужчин шейный отдел позвоночника немного подается вперед, словно помогает смотреть себе под ноги, пока они никто, подбородок опущен, но как только они чего-то достигают в жизни, подбородок поднимается вверх, но одновременно лобок подается вперед. Когда шейные позвонки наклонены немного вперед, а хвостик назад, то это не только выглядит безобразно, но и очень неудобно.

У женщин шейный отдел позвоночника более ровный, поэтому когда они поднимают подбородок, то голова словно

закидывается назад. Так устроено природой, что если хвостик позвоночника смотрит назад, появляется плавный изгиб в области поясницы и шейным позвонкам удобно располагаться ровно, при этом подбородок опускается немного вниз, словно прячет интимную часть горла. А если лобок смотрит вперед, позвоночник в пояснице выравнивается, а в области лопаток немного выгибается дабы плечи подались вперед, шейный отдел позвоночника чуть наклоняется вперед и естественно, подбородок поднимается вверх.

Глава 11

Как лежать удобно, но при этом привлекательно

И снова разделяйте положение лежа на тренировочное и презентабельное. Для тренировки подходит лежание на спине с вытянутыми вперед ногами и согнутыми в коленях.

Лягте на спину вытяните ноги вперед.

Пятки отодвиньте друг от друга, носочки вместе или смотрят друг на друга.

Носочки тяните вперед от себя.

Коленки вместе.

Расслабьтесь и медленно глубоко дышите.

Далее медленно сгибайте колени вместе, подтягивая стопы ближе к себе.

При этом пятки дальше друг от друга, носочки смотрят друг на друга, а коленки вместе.

Упражнение простое, но как вы сами чувствуете очень эффективно. Вы можете его делать, читая книгу, смотря кино или просто дабы расслабиться после работы или перед сном.

Если вы лежите, главное всегда отодвигайте пятки немного дальше друг от друга, носочки вместе или смотрят друг от

друга, колени вместе, носочки тяните от себя.

Самая важная деталь в лежащей позиции во время презентабельности, это когда одну ногу сгибаете немного больше другой.

Вы лежите на спине, например левая нога выровнена, носочек тянется вперед от вас, пяточка смотрит немного в сторону. Правая нога согнута так, дабы правая стопа была ближе к вам на пол стопы, или располагалась приблизительно по середине голенистой мышцы левой ноги, стопа полностью касается пола или кровати (в зависимости от того, где вы лежите), носочки тянутся вперед от вас, пяточка чуть выступает вправо.

Нога которая, чуть согнута, немного опирается коленом об колено ровно лежащей ноги, как бы чуть ложится на него. А в случае, когда нога согнута сильнее, она просто чуть наклонена в сторону выровненной ноги. Носочки стоп всегда тянутся вперед от вас. В таком лежащем положении женщина выглядит потрясающе, к чему она стремится всю свою жизнь.

Никогда не закидывайте ногу на ногу или стопу на стопу, они должны всегда быть вблизи друг друга, словно целуются, а не обнимаются.

В лежащем презентабельном положении также всегда туловище повернуто чуть в сторону согнутой ноги, но не в противоположную сторону, так женщина всегда преподносит себя загадочно и более привлекательно.

Если вы лежите как на пляже, оперевшись полностью на локти обеих рук, также следите дабы одна нога была чуть больше согнута в колени, носочки тянулись от вас, пяточки немного дальше друг от друга. Такое положение самое привлекательное и естественное для женщин, оно всегда подчеркивает изящность изгибов вашего тела.

Если вы лежите совсем на боку, тогда ваши коленки также вместе, немного сгибаете ту ногу, на которой лежите, а верхняя выровненная. Носочки также тянутся вперед от вас. На боку также можно лежать, больше сгибая ноги в коленях, тогда лежащая нога немного впереди к оппоненту, а верхняя лежит на ней чуть позади, она меньше согнута, и ее стопа чуть дальше выступает лежащей ниже.

Руки в положении лежа на боку прикрывают грудь и животик. Например, вы лежите на левом боку, тогда правая рука от плеча до локтя лежит на боку, согнута и обнимает живот, а левая согнута, прикрывает область декольте и ладоней обнимает область между правой лопаткой и шеей. Или лежа на левом боку, правая рука выровнена и лежит на боку, обнимая ладонью правое бедро, а левая согнутая и ее ладонь лежит под левой стороной лица.

Если вы лежите на левом боку и опираетесь на локоть левой руки, ладонь которой касается пола, правая рука при этом правой частью до локтя лежит на боку, далее согнута и обнимает живот или ровная обнимает бедро. Ладони важно всегда как бы закрывать от оппонента, показывать лишь их

внешнюю сторону, словно вы демонстрируете свой маникюр.

Лежа всегда изящно изгибайтесь в поясничном отделе, что в комплексе натягивает ваш животик, он тогда будет выглядеть как грудка у лебедя.

Презентуя себя лежа, женщина выглядит очень притягательной, именно за ней хочется ухаживать и заботиться. Не нужно эти положения сводить к сексуальности, они превыше этого, они изящны, они в первую очередь притягательные, а интимная сторона зависит лишь от женской расположенности. Выглядеть так, дабы вас всегда желали важно, но от вашего внутреннего состояния зависит, что желают, взять или отдать...

Лежите так, дабы вам всегда желали отдавать, а не так, дабы вами желали воспользоваться.

Глава 12

Идет, как пишет...

Вот мы и дошли до последней темы, хоть разъясняю все кратко и лаконично, но легко для восприятия. Я провожу такие обучения также индивидуально онлайн или вживую, но если женщина уже имеет общее понимание сути этой темы, разъяснение деталей и нюансов не занимает так много времени. Время всегда стоит дорого у того, кто его ценит.

Для объяснения деталей вы можете написать мне в Viber +380962428353 или в Facebook Messenger: <https://www.facebook.com/andrey.mishchak>

И так вспомните, что походка делится "на каблуках" и "без каблуков", от этого зависит изгиб в коленках. Когда женщина идет на каблуках, она вначале ступает подушечкой стопы, опираясь выравнивает ногу в колене и упор завершается в бедре. Такая походка особо полезна для бедер и седалищ, она хорошо выворачивает бедра внутрь, если женщина умеет ходить на каблуках. При походке на каблуках вначале осознанно ступая переводите свое внимание с подушечки стопы на выравнивающееся колено и далее на бедро. Во время правильной походки на каблуках попа естественно будет вилять из стороны в сторону, ибо женщина ступает на

подушечку стопы, которая чуть направлена внутрь, поэтому выравнивая колено получается отталкивание бедра в сторону. Женщины не умеют вилять попой на каблуках и просто неверно ставят стопу, у них носочки чуть смотрят вовне, а пяточки вовнутрь, поэтому выравнивая колено они направляют вперед лобок, а не виляют бедром и сидалищем вбок. Попробуйте сами.

Обуйтесь в каблуки.

Делая медленно шаг вперед, ступите вначале на каблук.

Так у вас стопа будет идти вперед пяткой, а не внешней частью стопы.

Тогда для удержания равновесия вам нужно выравнивая ногу в колене далее подать вперед лобок, а не вильнуть в бок бедром.

Именно по этой причине часто ломают каблуки и внутри подошвы образуются съезжающие натоптыши.

То есть, если женщина ступает, направляя чуть вперед внешнюю часть стопы, тогда при завершении шага разгибающееся колено вытолкнет бедро вбок, а если ступает направляя чуть вперед пяточку, тогда при завершении шага разгибающееся колено вытолкнет вперед лобок.

Походку не изучают, она сама образуется после тренировок и изменения телесных изгибов, а детали описываю вам для точности, дабы вы сами все на себе прочувствовали.

При походке без каблуков также подразумевается виляние бедрами, если стопы и бедра правильно вывернуты

внутри, ибо отталкивание во время ходьбы отводит бедро немного в сторону. Мужчины, делая шаг, вначале касаются пола внешней стороной задней части пятки, словно идут пяткой вперед, а женщины "без каблуков" вначале касаются серединой задней части пятки, словно они идут пальчиками и внешней стороной стопы.

Женщины на каблуках немного переплетают ноги, а без каблуков нет, это также важно учитывать. Сама женская походка не совсем является результатом тренировки, она формируется благодаря тому как вывернуты бедра, поэтому не спешите ходить идеально, важно ежедневно делать упражнения и следовать рекомендациям изложенным в книге.

Женщина ступает мягко, словно подкрадывается или дефилирует, в зависимости без каблуков она или в каблуках соответственно, а мужчина ступает грубо и уверенно.

В проходке можете лишь тренировать виляние попой, но для этого лучше регулярно заниматься танцами для увеличения эластичности таза и поясничного отдела, а именно самба и им подобные, где не требуется прям выкручивать свои бедра наружу. Большинство танцев и фитнес программ устроены на выворачивание бедер наружу, прям все стоворились делать из женщин мужчин, вы и сами все на своем теле почувствовали. Вот такая у меня миссия: раскрыть это сокровенное знание, которое бесценно.

Также упомяну о том, как приседать, вы просто плавно коленками съезжаете вниз, а они при этом вместе. Если

вам нужно присесть влево, колени съезжают тоже влево, все очень просто. Двигайтесь словно вы уверенная в своей превосходной красоте, скромны со стороны, даже если вас внутри страстью просто разрывает.

Глава 13

Стройнеть можно без стресса и ограничений

Более десяти лет я являюсь практикующим фитотерапевтом Восточной медицины, и более семи лет изготавливаю множество лекарств растительного происхождения. Также более восьми лет провожу множество лекций и тренингов для женщин, поэтому опыт накопился разносторонний. Мои пациентки, естественно, обращаются не только с болячками, но часто по вопросам омоложения и с разрешения вопросов излишка веса. Лишний вес для женщин не менее большая тема, нежели изгибы и формы тела, множество женщин реально имеют большие с этим проблемы, что доводит их до отчаяния. Речь не идет о женщинах, которые переживают за плюс три килограмма, но более о тех, кто реально имеет проблемы с весом, и готовы на все, дабы вернуть телу былую стройность.

Если вы живете в Украине, мы ежедневно высылаем с учениками разные лекарства Новой Почтой, а если из другой страны, тогда можете просить, дабы ваши родственники вам переслали.

Эти лекарства очень эффективны, принимаются четыре раза в день по чайной ложке, запиваются теплой водой с добавлением карамельного сиропа. Диета при этом не важна, главное кушать только теплую пищу и вспомогательно пить чай с мягким мочегонным эффектом, дабы расщепленные жиры и клейковины в достаточном количестве вымывались из организма.

Не буду многословен о своих рецептурах, в них я вкладываю много труда, и они сами говорят за себя. Эти рецептуры если есть действительно нужда, рекомендую без всяких сомнений, но помните, что правильные изгибы подтягивают животик и может в вашем весе вам как раз даже очень красиво и удобно.

Ежедневно упражняясь и заботясь о своих изгибах, вы равномерно распределяете телесные формы и делаете их обтекаемость идеальной, что выделяет тонкости привлекательности как у полноватых женщин, так и у худощавых. Иногда после этих упражнений женщина передумывает сбрасывать свой вес, ибо видит, что он совсем не лишней, а именно является той изюминкой, что ей нужно.

Без реальной потребности не рекомендую своим пациентам худеть.

Заключение

В детстве мальчики приносят своим родителям различные находки и подделки, выделывают различные финты, все делают ради их поощрения, похвалы и признания, родители говорят им какие они молодцы, те же гордо поднимают подбородок вверх, лобок вперед и довольные шагают дальше чем либо удивить.

Девочки красятся, наряжаются дабы все восхищались их красотой, приходят к родителям, дабы услышать от них какие они красавицы и как их за это любят, получая вдоволь восхищения и удивления кружатся в танце, наблюдают как развивается их платье, смотрят на свое красивое тело и наряды, подбородок опущен вниз, подтанцовывают походкой уточки.

Это настолько явно, что когда я начал искать этому научное подтверждение и ничего не находил, был просто сбит с толку. Словно первооткрыватель настолько явных вещей делюсь с вами этими откровениями в надежде, что женщинам это принесет огромное счастье и удовлетворение.

Идеальные изгибы тела, подтянутая грудь, животик, наминающий грудку лебедя, красивая попа, здоровая гормональная система, ведь это лучшее что можно подарить женщине. Примите мой подарок, обучайте этому своих дочерей, занимайтесь вместе с ними и помните на сколько это важно

в жизни каждой женщины. Сколько женских слез и разочарований можно избежать, распространяя это знание, сколько женских болезней можно предотвратить только благодаря этому, насколько легче было бы женщинам расслабляться во время интимных игр со своим любимым, когда она принимает себя и сама себя желает, ибо видит как прелестно ее тело, как удивительно мерцают отблески света на ее изгибах.

Правильные изгибы у женщин берегут ее органы половой и мочевыделительной системы. Посмотрите на срезе загиб матки, разве это не следствие выпирания вперед лобка, из-за чего матка заваливается назад, также из-за этого она давит на мочевой, ибо лежит не внутри на животике, а висит и ложиться на мочевой. Это же явная патология неверных изгибов, просто само посмотрите на фото половой женской системы на срезе.

Девушкам не физкультуру нужно преподавать в школах, а именно эти упражнения! Если эту книгу читает достаточно обеспеченный человек, что может себе позволить открыть школу для обучения этому девушек в подростковом периоде или просто женщин, пишите, я разработаю дополнительные комплексы, дабы действительно помогать женщинам. Это знание является фундаментом для девушек и женщин, ибо от изгибов зависит все в их жизни.

Благодарю Вас Дайкини и Всевышний Господь, что доверили мне разобраться в этом знании и лаконично передать его женщинам.

Вся Слава Господу Вседержителю!

В оформлении обложки было использовано изображение Pretty Blond Woman and Luxury Car с сайта <https://www.canva.com/>