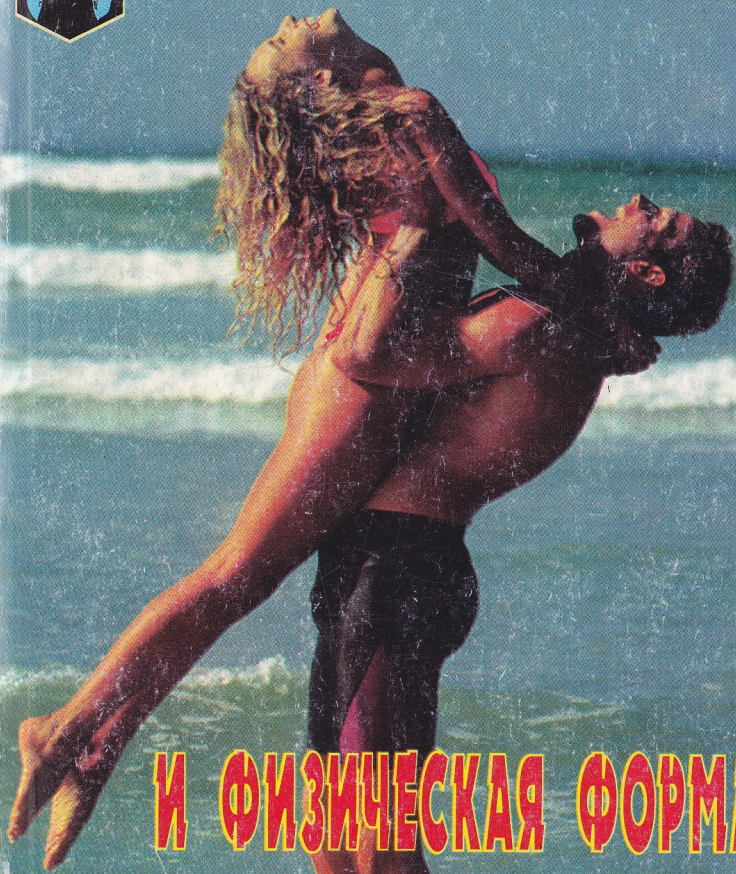




АСТРОЛОГИЯ



И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Eva Shaw

**YOUR
ASTROLOGICAL GUIDE
TO FITNESS**

Ева Шоу

АСТРОЛОГИЯ

И

ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

МОСКВА
КРОН-ПРЕСС

Перевод с английского
В. КОЗЛОВА
Оформление
В. ОСИПЯНА

Шоу Е.
Ш81 **Астрология и физическая форма /**
Пер. с англ. В. Козлова. — М.: КРОН-
ПРЕСС, 1998. — 272 с. — Серия «По-
знай себя».

ISBN 5-232-00854-4

Если вы только начинаете заниматься физическими упражнениями, если у вас проблемы со здоровьем или вам уже за сорок — не стройте грандиозных планов.

Система тренировок, предлагаемая в этой книге, легка, приятна и подходит для вас как пара ваших любимых джинсов. Это ваш астрологический путеводитель в системе самосовершенствования.

Каждый знак Зодиака имеет особую силу и потенциал. Попробуйте делать так, как говорят звезды.



Сердечная благодарность моему издателю, Джорджу Милзу, за то, что он, как истинный Лев, принял новые идеи и оценил их потенциал.

Обнимаю Тельца моей жизни, моего мужа, Джо Шоу, и благодарю его за постоянную поддержку.

Признательность Козерогу, моему сыну, Матту Шоу, за то, что он был первым, кто понял, как эта книга должна выглядеть.

А также моему дорогому другу, Элен Хобарт, Рыбе, всегда поднимающей мое настроение.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Приведем несколько советов, которые могут пригодиться при чтении этой книги.

Если вы впервые начинаете заниматься физическими упражнениями, или имеете проблемы со здоровьем, или вам уже за сорок, то непременно проконсультируйтесь с врачом. Вполне возможно; он посоветует вам проверить сердце, прежде чем приступать к выполнению программы, описанной в конце каждой главы, или любых других упражнений. Важно следовать рекомендациям по диете — разумеется, в соответствии с собственным вкусом и привычками. Помните: первый шаг, ведущий к достижению совершенства тела, — это визит к врачу.

ПРЕДИСЛОВИЕ



Нравится ли вам привычная система упражнений, не трудна ли она для вас, не скучна?

Достигаете ли вы результатов, к которым с таким трудом стремитесь?

Повысился ли реально запас ваших жизненных сил, столь необходимых в нашем суетливом мире?

Можете ли вы нагибаться и вытягиваться так же, как в детстве? Достаточно ли гибко ваше тело?

Пользуетесь ли вы лифтом, чтобы подняться на 2—3-й этаж, если слишком утомлены?

Исчезли ли ваши жировые складки, столь портящие настроение? Не беспокоит ли объем вашей талии?

Осуществились ли ваши мечты о сильных мышцах и изящных бедрах?

На эти вопросы нет верных или неверных ответов — они просто помогают сделать определенные выводы: если вы не удовлетворены результатами тренировок, значит, вы выпали из ритма и настало время пересмотреть систему упражнений.

Сценарий обычно хорошо известен — вы начинаете с грандиозных планов: делать зарядку каждый день, есть одни овощи и через короткое время стать опять стройным и красивым. Но на практике все происходит далеко не так, как вы задумали, не правда ли?

Теперь постарайтесь на мгновение поверить в то, что вы сможете достичь всего, поскольку ваша система тренировок легка, приятна и подходит для вас как пара ваших любимых джинсов. Предлагаемая вам книга — ваш *астрологический путеводитель в системе самосовершенствования*, который может превратить прежние неудачи в упражнения в успех быстрее, чем вы думаете. Да, речь идет о физическом совершенствовании по звездам. Испытайте!

Вы долго занимались традиционной системой тренировок. Теперь попробуйте делать так, как говорят звезды. В результате вы получите собственную систему упражнений в зависимости от вашего знака Зодиака. Это наиболее короткий практический путь достижения совершенства тела или сохранения формы.

Настал момент осуществления вашей мечты: вы получите заряд жизненной энергии, станете гибкими, как в юности, и сильными как никогда. Пришло время превратиться в энергичного, живого и приспособленного к жизни человека.

Каждый знак имеет свою особую силу и потенциал, но мы сами должны, как путники на дороге жизни, найти резервы организма и определить его слабые места. Неудачи в достижении пика физической формы и личностной реализации могут быть напрямую отнесены к использованию неэффективной системы тренировок. Однако с помощью *астрологического путеводителя* можно восстановить ощущение собственного тела, подготовить его к любым испытаниям и постоянно находиться в отличной форме.

Ваше тело станет стройным, мускулы приобретут твердость, и энергия наполнит вас. С помощью нашей книги вы сможете овладеть секретами здоровья, жизненной силы и равновесия. Вы будете не только великолепно выглядеть, но и отлично чувствовать себя.

Большинство людей знают свои знаки Зодиака, астрологические знаки, которые проходит солнце в своем небесном движении. Забавно читать ежедневные колонки гороскопа в газетах с предсказаниями будущего. *Астрологический путеводитель* построен таким же образом, но вместо общих, расплывчатых предсказаний на будущее в каждой главе вы найдете конкретные рекомендации по системе физических упражнений, рациону питания и снижению веса. Кроме того, в указательном списке главы о вашем зодиакальном знаке вы прочтете о цветах, которые будут заряжать вас

энергией для упражнений, и подарках, которые приведут в восторг всех интересующихся спортом и здоровьем людей. Эта книга — исчерпывающее руководство по системе упражнений, способствующих укреплению здоровья и раскрывающих пути самосовершенствования, с практической информацией для *любого* человека.

Сильное и здоровое тело даст вам нечто большее, чем просто способность предаваться радостям игры в теннис или занятиям аэробикой. Если вы хорошо тренированы, то сила, гибкость и энергия помогают вам в любой жизненной ситуации — от похода в магазин до вынимания багажа из вашей машины. Но помните, что усложнять систему упражнений надо постепенно. Вы знаете, что не за одну ночь потеряли бицепсы защитника университетской команды или энергию лидера болельщиков. Построение фигуры требует времени и усилий. Увеличивайте время занятий и нагрузки по мере того, как чувствуете в этом необходимость. В главе, относящейся к вашему знаку, вы найдете советы по самомотивации, указание путей выработки привычки к тренировкам и советы о том, что делать, если вы почувствовали, что стали «наркоманом» от тренинга.

Если вы хотите достичь пика формы и наслаждаться радостями обладания хорошо тренированным телом и энергичным умом, удос-

товерьтесь, что тренируетесь именно в вашей целевой зоне. Что это значит? Для того чтобы тренировать наиболее ценную мышцу — сердце, необходимо напрягать его. Этого можно достичь, повышая скорость движений, — также, как при энергичных аэробных (потребляющих воздух) упражнениях.

Для того чтобы определить вашу целевую зону, следует из 220 вычесть ваш возраст. Затем, вычислив 70% от этой цифры, вы установите вашу *минимальную* целевую тренировочную зону. 85% от первоначальной цифры будут соответствовать вашей *максимальной* целевой зоне. Вы должны находиться по 10—12 минут во время каждой аэробной тренировки в этой зоне, то есть между минимумом и максимумом. Что интересно: недавно было доказано, что аэробное плавание не должно достигать минимума целевой зоны, чтобы не утратить аэробный эффект, тогда как другие виды упражнений должны включать этот момент. Физиологи не могут объяснить, почему пловец достигает хорошего результата и при достаточно низкой частоте пульса.

Для того чтобы быть уверенным в том, что находитесь в вашей целевой зоне, вы должны научиться правильно измерять частоту своего пульса. Вот лучший способ: резко прекратите упражнения через 15 минут после начала и положите два пальца правой руки на точку

пульсации на запястье левой руки. Сосчитайте биения в течение 6 секунд, принимая первый удар за нуль, и умножьте это число на десять. Поскольку большой палец является точкой биения пульса, следует использовать указательный и средний пальцы. Если вы не можете найти пульс на запястье, поместите ваши пальцы на большую артерию на горле и сосчитайте пульс в этой точке.

Следить за повышением уровня тренированности можно по частоте пульса в момент отдыха. Для этого следует измерить его перед тем, как утром встать с постели, или после сидячего отдыха в течение 15 минут. Записывайте ваши показания в журнал, и по мере того как упражнения станут частью вашей жизни, вы увидите, как частота пульса начнет постепенно снижаться. Наблюдение за результатами вашего труда поможет адекватно оценить уровень вашей тренированности.

Астрология принесет реальную пользу в ваших занятиях по укреплению здоровья, если вы знаете все астральные условия вашего рождения. Уже известные вам астральные связи, такие, как знаки луны, восхода солнца и т. д., помогут вам с большей пользой перечитать эти разделы после ознакомления с главой о вашем знаке из этой книги. Существует множество других причин, влияющих на знаки Зодиака; задача же этого издания — убедить читателя в

необходимости здорового образа жизни при сохранении стереотипа поведения. Помните также, что для того, чтобы система тренировок была эффективной, она должна приносить удовольствие. Рассматривайте ее как время ежедневного отдыха, и вы будете у цели, будь вы Овен, Весы или Козерог.

Если вы один из тех счастливых людей, которые родились на стыке знаков, вам понадобится проанализировать рекомендации, относящиеся к основному знаку и примыкающему к нему, чтобы выбрать наиболее подходящую программу тренировок и принять к сведению советы, позволяющие эффективно реализовать ваш физический потенциал. Например, если вы родились 21 июня, советуем прочитать главу и для Близнецов, и для Рака, выбрав ту информацию, которую вы считаете наиболее подходящей для вас.

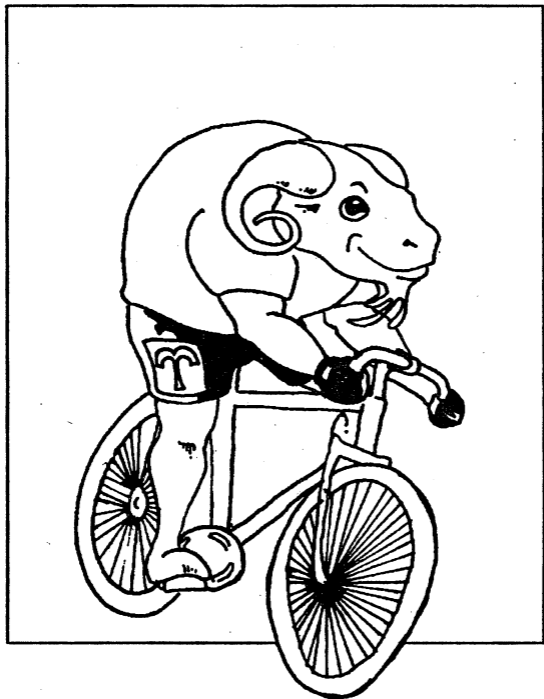
Возраст не может быть помехой для выполнения упражнений или для повышения тренированности. Девы, не занимающиеся упражнениями потому, что это связано с выделением пота, могут стать отличными пловцами. Близнецы, считающие почти невозможными занятия рутинным набором упражнений, могут легко достичь физического равновесия при опробовании меню из различных программ. И Лев, любящий добиваться превосходства над всяким, найдет советы в своей главе о том,

как ему или ей нагрузить свое супер-эго с помощью системы упражнений.

При изучении публикуемого материала не забудьте о своем любимом, супруге, ребенке, родителях, родственниках, друзьях, коллегах и начальнике. Вы сможете, вероятно, не только заинтересовать их более активным образом жизни, но и будете знать, что подарить в каждом отдельном случае.

Диета и упражнения составляют единое целое. Если вы хотите сбросить пару килограммов, не пытайтесь сделать это с помощью только одного из этих компонентов, забыв о другом, поскольку это неминуемо приведет вас к неудаче. Глава о вашем знаке поможет вам скорректировать программу питания для получения энергии и, одновременного контроля за весом. Для сохранения подлинного здоровья и душевного равновесия следует потреблять пищу, наилучшим образом соответствующую потребностям вашего организма. Рекомендации по питанию в конце каждой главы помогут вам развить крепкие мускулы и укрепить кости. Хотите ли вы быть худым или плотным — руководствуйтесь этой книгой как ключом к достижению цели. Однако, если у вас есть проблемы со здоровьем, при разработке системы питания и упражнений проконсультируйтесь с вашим врачом, и только потом приступайте к выполнению программы.

Хотите быть тренированным, здоровым, обладающим энергией для работы, отдыха и любви, о которой вам доводилось только мечтать? Положительный ответ — это тренировки и упражнения, сочетающиеся с вашим астрологическим знаком. *Астрологический путеводитель* раскроет ваш потенциал и станет путеводной нитью к укреплению здоровья.



ОВЕН

март 21 – апрель 20

Привлекательный, энергичный, властный, берущийся за все человек, тренированный Овен может никогда не оглядываться назад, обгоняя соперников.

ГЛАВА I



ОВЕН

Ваша бескомпромиссность и постоянное стремление вмешиваться во все и вся может принести успех в конкуренции и соревновании, но старайтесь не перегружать ваш организм «ради победы как таковой». Как человек, считающий необходимым всегда быть впереди, вы, первый из всех зодиакальных знаков, нуждаетесь в тщательном приготовлении собственного организма к такому трудному жизненному марафону. Это означает, что вы должны больше внимания уделять подготовке, разминке и остыванию. Вам следует постепенно, в течение не менее 10 минут, наращивать темп упражнений, прежде чем приступать к нагрузкам сердечно-сосудистой системы, а затем также постепенно снимать напряжение, сокращая частоту движений и переходя к плавному растяжению мышц. Никогда не напрягайте резко ваш чувствительный организм, поскольку вы можете растянуть или порвать мышцы, и будете вынуждены отказаться от любимого вами активного образа жизни.

Ваш организм кажется специально созданным для спорта и упражнений, которые вы обожаете,

и это действительно так. Быстрые, резкие движения соответствуют вашим мыслительным процессам. Ваши ноги и руки, возможно, должны двигаться медленнее, чем мысли, возникающие со скоростью света, но не намного. Вы быстры и обожаете действия.

Как правило, у Овнов широкие, прямые плечи, но довольно часты проблемы с осанкой, поскольку они склонны немного наклоняться вперед. Хотели бы вы стать стройнее и выше после прочтения этой главы? Если вы типичный Овен, то наверняка скажете «да». Итак: проверьте вашу осанку. Нет, не надо выпрямляться как на параде, чувствуйте себя комфортно — подберите живот, расслабьте плечи, держите голову и подбородок высоко и горделиво. Встаньте и попробуйте. Хорошая осанка обеспечивает жизненно важным органам пространство, необходимое для эффективного функционирования внутри тела, — пространство для движений. Хорошая осанка поможет также достичь равновесия в минуты спортивных занятий и отдыха. Хорошая осанка, однако, должна быть привычной. Попробуйте привязать эту новую привычку к чему-нибудь, с чем вы уже давно освоились — например, каждый раз, набирая телефонный номер, проверяйте свою осанку. Или, усаживаясь на кресло водителя в машине, всегда распрямляйте плечи. Хорошая осанка — это привычка, которую вы должны хотеть развивать. Начните прямо сейчас, и вы действительно почувствуете себя стройнее, подтянутее и на 5 см выше.

Как любознательный Овен, вы несомненно осознаете высшую силу позитивного мышления. Вы отбрасывали эти мысли годами, и теперь время привлечь их. Воспользуйтесь ими в своей программе физического развития. Подумайте об этом: когда вы смотрите на новый спортивный автомобиль или драгоценное изделие — это мгновенно переходит в ваше сознание, отпечатывается в вашем разуме. Так же должно быть и с режимом, образом жизни. Если вы не можете представить себе, как будете выглядеть похудевшим, или похудевшей, на 4—20 кг, вырежьте из журнала фотографии стройных и мускулистых людей. Цвет кожи при этом не имеет значения — только тип тела, которое угадывается у вас под лишними слоями жира. Повесьте эти фотографии у себя в ванной комнате, на стекле автомобиля, положите их в ящик стола в своем офисе и прикрепите на дверце холодильника. В некоторых клиниках получила развитие эта идея, и пациентов, снижающих вес, заставляют использовать кривые вогнутые зеркала, чтобы получить представление о том, как они будут выглядеть после курса терапевтической диеты. Такие ухищрения отгоняют мысли типа «я не могу похудеть» или «я не могу заниматься физическими упражнениями». Итак, держите фотографии худых и мускулистых людей во всех привычных местах вашего дома.

При выборе конкретной диеты стремитесь к реальным и достижимым целям. Когда вы говорите себе, что похудеете на 5 кг к следующему

вторнику, это может звучать прекрасно, особенно если действительно состоится, но врачи советуют снижать вес не более, чем на 1 кг в неделю, если вы хотите сохранять его таковым. Следовательно, ставьте себе посильные цели. Этот принцип особенно хорошо работает при подборе системы физических упражнений. Поэтому не думайте о том, например, что ваша теща только что пробежала Бостонский марафон или проплывает 100 км в неделю. Это ваше тело, и вы хотите извлечь пользу из упражнений, так что будьте мудрым Овном и ставьте перед собой цели, соответствующие только вашим возможностям. Для некоторых Овнов это означает выписывание достижений по каждому циклу упражнений (как в конце главы) на лист и оценка результатов в цифрах, например: бег — 6, фехтование — 2, велосипед — 10. Звучит просто — так оно и есть. Такая система подсчета ваших предпочтений, наглядно представленных на бумаге, поможет увидеть, каким видом спорта вы занимаетесь с большим желанием.

Многие Овны скорее согласились бы быть пойманными голыми на центральной площади города, чем оказаться в чем-то слабыми, будь то тело или ум. Чтобы этого не произошло с вами, никогда не следует принимать участие в каком-нибудь спортивном состязании, полностью не подготовившись — результат будет удручающим. Когда вы намерены посостязаться в чем-нибудь, скажем, в велосипедном походе через Америку следующим летом с вашими старыми друзьями,

прежде всего проверьте все детали путешествия, а не полагайтесь лишь на степень вашего энтузиазма. И, конечно же, не принимайте старта, если сердце, легкие и другие жизненно важные системы организма не приведены в форму, соответствующую олимпийской. Несомненно, вы достигнете статуи Свободы или попадете в Голливуд, но при этом можете прийти к финишу с истертыми ягодицами или загоревшим до неузнаваемости! Решимость Овна вас не подведет, чего нельзя сказать о теле. Для того чтобы лучше подготовиться, попросите одного из знакомых Тельцов, как представителя более выносливого знака, стать вашим тренером или партнером.

Помните, вас никогда не назовут неженкой. Вы можете заняться чем угодно, со всей смелостью и решимостью, но все же для некоторых Овнов вполне реальны порезы, ожоги и головные боли. Визит к врачу поможет пережить внутренние неприятности, если вы не в форме или не чувствуете юношеского энтузиазма к жизни. Характер победителя, возможно, не позволит вам показать даже сильную боль, но, тем не менее, обязательно обратитесь к врачу — только он знает, чего хочет, когда спрашивает, как вы себя чувствуете. Попробуйте нетрадиционные методы медицины (например акупунктуру), если ненавидите лекарства и хотите обойтись без них.

Редко жалующийся Овен, тем не менее, должен на время прекращать упражнения, аэробику, бег или плавание, если чувствует недомогание или нерасположенность к этому. Не

беспокойтесь, что вы потеряете достигнутый уровень тренированности, если на день или два прекратите занятия — этого не случится. Наоборот, вы будете искушать судьбу, если откажетесь слушать ваше тело и продолжите тренировки через силу. В этом случае вы можете получить серьезную травму.

Если вы абсолютно не способны прекратить занятия, не рискуя нарушить намеченные планы, или дети больны ветрянкой, или погода слишком ненастна, займитесь упражнениями дома. Купите тренажер, или видеокассету с упражнениями, чтобы поддерживать форму не выходя из дома.

Визит к дантисту или другому врачу — не субботний пикник для Овна, поэтому важно, чтобы вы сделали это частью своей повседневной жизни. Вы отправляетесь к механику, когда ваша машина нуждается в техосмотре, не так ли? Подумайте и о регулярных визитах к врачу или дантисту как о чем-то неотложном.

Позаботьтесь о профилактических мерах, и вы всегда будете на коне. И еще: важно научиться правильно обращаться со своим организмом. Если вы курите, прекратите это. Если пьете, то постарайтесь не превышать допустимые дозы. Если водите машину, всегда пристегивайтесь ремнем. Гарантировать жизнь не может никто, но небольшие предосторожности могут смягчить возможный удар судьбы.

Особое внимание уделяйте диете. Ни один другой знак не может сравниться с вашим в ин-

туитивном стремлении к успеху, но на пути к нему вы можете неосознанно пренебречь своим здоровьем. Будьте честны с самим собой. Не едите ли вы больше, чем нужно, пирогов и жареного? Вы можете покончить со своим расточительным в отношении здоровья прошлым тем, что, становясь постепенно заботящимся о своем теле Овном, вряд ли сможете вести себя как прежде, даже в течение короткого времени. Проверьте вашу диету и выбор продуктов после прочтения этой главы. Измените рацион в пользу более здоровой пищи, ешьте больше салатов, чем жирного майонеза. Уменьшите количество жареного и пейте чай, сок или диетические напитки вместо пива. Таким образом вы сократите только за счет одного пункта почти на 600 калорий ваш обед. Подумайте о жировых отложениях. Потребуется более часа напряженного плавания или бега для того, чтобы сжечь излишние калории, и даже если вы проделаете это, то вряд ли сразу ощутите себя похудевшим.

Любите салаты? Понимаете ли вы, что глубоко внутри этих вкусно приготовленных картофельных салатов, бобов и пасты с маслом притаился жир — чистый жир — и столько соли, что соответствует потребности в ней, как минимум, на два дня? Выбирайте только свежие салаты с огурцами, перцем, помидорами, луком, салатом, яйцами, нежирным сыром, приправляйте их уксусом и растительным маслом. Экономия калорий? Примерно 75 на столовую ложку по сравнению с сырной приправой. С помощью этих

ухищрений вы можете съесть ваш любимый «пирог», не набирая при этом лишнего жира.

Теперь перейдем к частностям. Сколько стаканов чистой воды вы регулярно выпиваете за день? Если меньше шести, то рискуете здоровьем, поскольку многие Овны имеют склонность к приобретению инфекций почек и мочевыводящих путей. Начиная и заканчивайте каждый день стаканом чистой воды. Запомните, что вы должны выпивать стакан воды с каждым блюдом, чем легко удовлетворите потребность вашего организма в этом важном компоненте питания, даже не задумываясь об этом. Что может вода принести организму Овна? Недостаточное потребление воды, даже в 5%, может вызвать приступ депрессии, наполнить мышцы усталостью и снизить реакцию. Вода необходима для всех внутренних органов, и если вы хотите, чтобы ваша кожа была ровной и гладкой, как у ребенка, помните, что именно вода сохраняет ее влажной и придает глянец.

Держитесь подальше от крепких алкогольных напитков — для Овна лишним может быть даже один бокал в день. Алкоголь не только действует на почки, высоко калориен и вызывает депрессию, но, в соприкосновении с вашей астрологической сущностью, дает воспламеняющий эффект. Попробуйте заменить крепкие калорийные напитки белым сухим вином.

Поинтересуйтесь как можно скорее у своего врача, должны ли вы дополнять рацион приемом витамина В, способствующим усвоению

пищи. Стрессы и беспокойный образ жизни — подобный тому, что вы ведете сейчас — быстрее сжигают этот естественно получаемый витамин. Капсулы с витамином В могут практически восполнить его нехватку в организме. Витамин С поможет преодолеть частые простуды, но не забывайте также есть много цитрусовых. Начиная каждый день со стакана грейпфрутового или апельсинового сока, не заменяя им стакана воды. Вы «почувствуете разницу» в рационе пищи с витамином С и получите улучшенную диету. Через месяц это станет заметным и по цвету вашей кожи, и по размеру ваших брюк или юбки.

На завтрак съешьте булочку с отрубями, кусок сыра, выпейте стакан сока, это поможет вам продержаться до обеда. Не пытайтесь пропустить завтрак в надежде похудеть. Скорее всего, за обедом вы не только доберете несъеденное утром, но и переберете лишнего или сделаете это, забежав в закусочную и купив сладкое или соленое блюдо.

Позаботьтесь о вашем организме и сократите количество выпиваемого кофе и чая — помните о легко уязвимых почках. А если вы больше двигаетесь, чем сидите, то кофеин может быть вам просто вреден. Перейдите на несоленые быстроприготавливаемые бульоны, травяной чай, например мятный, и зерновые напитки, содержащие меньше кофеина, но по вкусовым ощущениям напоминающие кофе. Кофеин может быть вреден для Овна и по другим причинам. Некоторые мужчины и женщины, родив-

шиеся под этим знаком, страдают от нехватки железа в организме, и кофеин в напитках и еде, например кока-коле и шоколаде, может неблагоприятно влиять на усвоение железа. Повышая количество блюд с богатым содержанием железа — бобами, орехами, говяжьей печенькой и зелеными овощами, и снижая потребление кофеина, вы сможете опять почувствовать себя юным. Проконсультируйтесь с врачом, если вы все еще чувствуете недоверие к этой диете. Попросите его проверить уровень содержания железа в вашем организме и затем дать рекомендации по использованию минеральных добавок и витаминов.

Употребляя белковые продукты с более низким содержанием жиров, такие, как рыба и птица, и комбинируя растительные белки с небольшим количеством мяса, рыбы или цыплят, вы накопите силы, необходимые для тренировок, без добавления ненужных килограммов на талии. Овну полезно почитать издаваемые в достаточном количестве восточные руководства по питанию овощами, книги по натуральному питанию, некоторые из которых красочно иллюстрированы, чтобы пробудить свою природную любознательность и использовать возможности своего знака для адаптирования экзотического. Это будет хорошим стимулом для приготовления некоторых наиболее понравившихся нежирных и высокопитательных блюд. Ваша семья и друзья

восхитятся вашими кулинарными талантами и позавидуют вашей изобретательности.

Надо помнить, что нетерпеливость и волнение могут способствовать таким заболеваниям, как грипп или эта неприятная простуда с насморком, которую вы так ненавидите. Кроме этого, повышение температуры тела добавит вам чувство дискомфорта.

Хотите не зависеть от этих неприятностей? Попробуйте заняться упражнениями. Уделяя этому только полчаса в день, можно изменить многое. Сильная конституция Овна позволит вам прожить подольше, если вы не будете напрягать себя сверх человеческих пределов, а упражнения сделают вас сильнее, помогут противостоять повседневным испытаниям.

Для Овна очень важно не упустить время, поэтому ранние пробежки трусцой могут быть верным рецептом для точной настройки вашей взрывной энергии. Если вы будете бегать до 7 утра, то это окажет поистине чудесное воздействие на ваши сознание и мускулы в течение всего дня. Кроме того, как приятно выглядеть бодрым и удовлетворенным человеком с сияющей улыбкой, выполняя с завидной легкостью многочисленные дела и обязанности.

Если вы новичок в физических упражнениях, мысль о беге может вызвать у вас холодок в спине — поэтому попробуйте пешие прогулки. Начните с получаса в день. Шагайте с посиль-

ной для вас скоростью в первую неделю так долго, пока не утомитесь, при этом напевая или посвистывая, и почувствуйте, как ваше тело прогревается во время движения. Увеличивайте пройденное расстояние каждую последующую неделю в течение месяца, и через четыре недели вы привыкнете к спорту, которым занимались Томас Джефферсон и Бенджамин Франклин — подумайте, как много ходьба сделала для этих великих умов!

Вы ощущаете силу почти во всех частях тела, кроме коленей. Незамедлительно начните носить наколенники, если играете в футбол или занимаетесь другим видом спорта. Если вы любите кататься на доске, старайтесь сперва приземляться на наколенники. Никто никогда не мог назвать вас боязливым, и ваша напористая натура является ценным приобретением для любой команды, но защищайте ваши колени во избежание Боли — и эта большая буква Б пусть послужит вам предупреждением.

Если любите аэробику и связанное с ней веселье, помните во время танца, что прыжки и кульбиты могут быть опасными для нежных коленей Овна. Несколько уроков аэробных танцев будут полезны, даже если у вас не было до сих пор никаких проблем с коленями. Только после этого можете безбоязненно переходить к ежедневным физическим упражнениям. Если уроки преподаются на вашем уровне подготовленнос-

ти, вы сможете повысить свою физическую за-
калку без опасения за возможное повреждение
суставов.

Такой энтузиазм по отношению к упражне-
ниям заразителен для окружающих, и с вашим
астральным качеством естественного лидера сре-
ди лидеров вы будете всегда в центре внимания,
вне зависимости от того вида спорта или упраж-
нений, которые выбрали. Вы сможете даже по-
пасть на первую полосу в газетах. Подумайте о
том, чтобы подобрать себе команду единомыш-
ленников. Разве им не нужен капитан, лидер? И
кто же еще, как не вы, может быть им?! Вы
будете действовать с рвением и энтузиазмом и
принесете пользу всей команде.

Если вы все еще не выбрали себе карьеру,
почему бы не обратиться к сфере физического
развития как профессиональной области? Физи-
ческое обучение преподавателей, спортивных
врачей, терапевтов и тренеров по аэробике поль-
зуется спросом, и, по мере роста в обществе по-
нимания необходимости физического развития,
вы почувствуете, что сделали правильный вы-
бор. С вашей энергией вы сможете достичь вер-
шин профессии, пропагандируя новые идеи и
создавая собственные теории. Если вы не може-
те прекратить работу, чтобы попробовать себя в
качестве тренера, то занятия на общественных
началах в вашем местном спортивном центре или
в близлежащем курортном заведении помогут

вам понять, пригодны ли вы для этой профессии.

Ищете любовь? Займитесь новым спортом или совершенствуйтесь в привычном. Начните посещать класс в вашем колледже или учреждении. Вы мгновенно ухватываете суть упражнений, и, независимо от того, какую программу выберете, вы скоро станете лидером группы. Затем употребите естественный шарм Овна, «примерьте» улыбку и, если вы женщина, обратитесь за советом по улучшению техники к тому импозантному мужчине, что руководит занятиями... или предложите свою помощь привлекательному однокласснику, который так похож на ваш идеал. Не пренебрегайте теми, у кого имеется несколько килограммов лишнего веса, помните, что и вы присоединились к группе, чтобы улучшить свою фигуру, главное — стимулировать в этом занятии друг друга. Под лишним слоем жира может скрываться Мистер Вселенная или Мисс Мира.

Если вы готовы к тому, чтобы выбрать регулярного партнера по упражнениям или даже целую команду, перечитайте информацию в последней главе по астральной совместимости и главы, освещающие жизненный стиль каждого из знаков. Вы любите быть на вершине всего — королем или королевой, поэтому информация, содержащаяся в этих главах, подкрепит вашу

интуицию и послужит повышению уровня осведомленности.

Чтобы достичь вершин тренированности и наслаждаться прелестями бытия в оболочке хорошо отрегулированного организма, с заряженным энергией умом, удостоверьтесь, что вы тренируетесь в вашей целевой зоне.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Чтобы снизить риск для здоровья, укрепить жизненную силу и улучшить мышечный тонус, вы должны потребовать хорошего исполнения жизненно важных функций от собственного тела. Многие новички в сфере физического тренинга не знают теста на дыхание. Предположим, что вы бежите трусцой, находясь в вашей целевой зоне, и не можете при этом говорить или свистеть. Вне зависимости от частоты пульса сдержите шаг. Вы должны быть способны вести разговор даже в паузах между вдохами и выдохами, а если это не получается, значит, вы напрягаете себя чересчур сильно. Аналогично можете ускорить темп, если чувствуете, что все выполняете легко. Всегда начинайте упражняться постепенно и не ждите результатов на следующий день. На то, чтобы затянуть ремень на дырочку туже

или начать с легкостью поднимать сумки, уйдет неделя или месяц.

Если вы уже давно занимаетесь физическими упражнениями, то можете проверить себя для полной уверенности в их пользе. Сначала измерьте ваш пульс в состоянии покоя, затем проведите обычную разминку. Пробежите 2,5 км. Если вам 25 лет или менее, вы должны покрыть это расстояние менее чем за 13 минут; в возрасте 25—35 лет вам следует потратить на это не более 15 минут; и в возрасте 35—45 лет — не более 17 минут. Измерьте пульс по окончании пробежки, затем остыньте, пройдя 400 м пешком. Опять измерьте пульс после 10 минут прогулки. Продолжите ваши регулярные занятия и повторите тест спустя месяц. При любых методиках упражнений вы должны отметить сокращение времени, которое уходит на восстановление нормального пульса... Это при том, что данные упражнения действительно повышают уровень вашей тренированности. При отсутствии положительных сдвигов вы должны изменить методику упражнений, чтобы достичь пика отработанности исполнения.

Красный — определенно ваш цвет, и когда на вас надето что-то красное во время занятий, вы можете действительно почувствовать прилив позитивной энергии. Не пришло ли время покрасоваться в роскошном спортивном костюме или трико? Красное почти гарантирует вашему телу

дополнительную энергию — даже просто надев красные тренировочные брюки или футболку, вы захотите помчаться на стадион, и посмотрите, что сделают с вами красные кроссовки в классе аэробики! Пусть ваша одежда будет оттенена черным или кремовым цветами, но надевайте красное, если хотите быстро настроиться на упражнения.

Когда вы заполняете список подарков, которые хотели бы получить на Рождество или день рождения, не забудьте включить в него удобный костюм для бега из смеси хлопка и полиэстера, для уменьшения растягивания; велотренажер для тех дней, когда не сможете выйти на улицу; видео — для того, чтобы сжигать излишки веса в плохую погоду; и зеркало в полный рост, чтобы следить за улучшением фигуры. Помните, что если сумеет представить себя высоким, можно действительно почувствовать себя выше и стройнее.

Нужен подарок для другого Овна? Выберите один из тех тренажеров, которые складываются почти до размеров кошелька, тренажер для гребли — для тренировки всех мышц Овна, цифровые часы для измерения пульса и любую спортивную одежду, если она красного цвета, и вы, несомненно, получите в ответ довольную улыбку вашего друга-Овна.

О пристрастиях того, кто рожден под другим знаком, можно прочитать в соответствующей гла-

ве. Это также поможет вашему подарку попасть точно в цель.

Вы наполнены до краев естественным очарованием и энергией Овна. Физические упражнения станут для вас радостью, если сумеете заставить вашу энергию работать, они будут существенной частью вашей предельно активной жизни. Пришло время начать!

Выбрав вид спорта и режим питания из перечисленных ниже, вы сможете рассчитать время достижения успеха с точностью до секунд.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ОВНА

Бег трусцой или быстрая ходьба

Хоккей

Водное поло

Футбол

Плавание

Велосипед

Велокроссы

Фехтование.

ПИЩА ДЛЯ ОВНА

*Пшеничные, овсяные крупы и продукты из зерна
грубого помола*

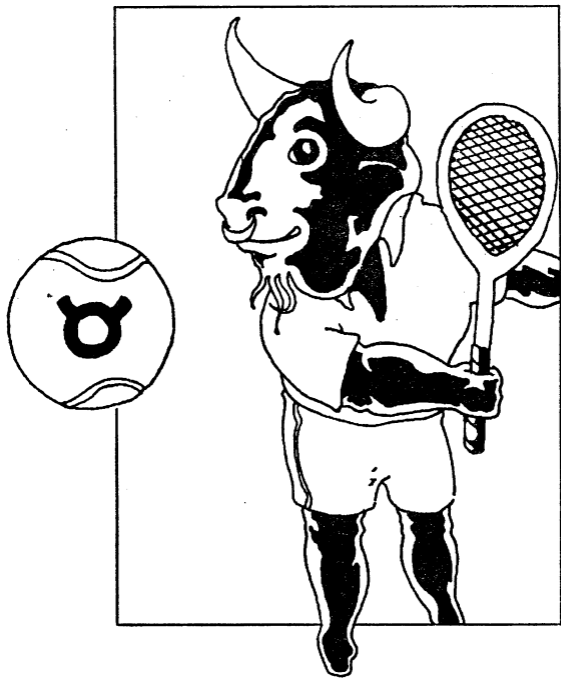
Птица, особенно индейка

Рыба

Молочные продукты

Овощи с темными листьями

Цитрусовые, ананасы.



ТЕЛЕЦ

апрель 21 — май 21

Чувственный и щедрый, Телец максимально практичен и соответственно этой черте характера крепок телом. Большинство типов упражнений с энтузиазмом принимаются Тельцами.

ГЛАВА 2



ТЕЛЕЦ

Даже то, что все время с отрочества вы занимались по одной и той же программе, не означает, что это единственная пригодная для вас система тренировки. В реальности она может работать и против вас с течением времени, прежде всего против возрастающих потребностей в более сильном костном строении, гибкости и более низком соотношении жир/мышцы — по мере того, как вы взрослеете. Рожденные под знаком Тельца тяготеют к определенным упражнениям из привычки или удобства, не пытаясь найти полезную альтернативу.

Поймите, Телец, что вы упускаете возможность заняться одним из таких эффективнейших и недавно появившихся способов наращивания силы и выносливости, как пляжный волейбол, олимпийская или кроссовая ходьба, велокросс. Эти виды требуют огромной мышечной выносливости, и вы заблуждаетесь, если они кажутся вам увеселительными занятиями. Виндсерфинг, лыжные кроссы и спортивные танцы также пригодны для удовлетворения вашего — Тельца — влечения к приключениям.

Рожденные под знаком Тельца имеют наиболее приспособленную для всех видов спорта и тренировок мускулатуру, но они должны хорошо разминаться перед стартом и постепенно остывать после нагрузки — это означает не менее 5 минут на постепенное ускорение темпа упражнений и столько же на обратный процесс.

Многие Тельцы действительно имеют конституцию, похожую на бычью, и вы можете быть особенно большим и широким в талии, однако есть Тельцы, у которых костей больше, чем кожи. Независимо от ваших внешних пропорций или размера таза, ваши мышцы всегда готовы к работе. Поскольку вы очень терпеливы по своей астральной природе (пока вас не выведут из себя), путь, который вы выбираете для поддержания в нормальном состоянии вашего сердца, легких, мышц и костей, может в конце концов привести к пику тренированности. Если вы серьезный профессиональный атлет, вы пойдете дальше — вследствие вашего врожденного желания быть хоть чуть-чуть над остальными. Ваш знак, более чем другие, обладает способностью добиваться результатов в любом виде спорта и физической подготовки. Даже если вы никогда не видели снега до выхода на пенсию, у вас есть шанс заработать медаль в лыжном спорте или, по крайней мере, стать таким знающим в этой области человеком, который с трудом подавляет искушение давать уроки еще до окончания этого сезона.

Мужчина-Телец может иметь толстую и крепкую шею. Вы не занимались борьбой или американским футболом в колледже? Ну неважно, ваши мышцы все равно хороши. Плечи и у мужчин, и у женщин-Тельцов крепкие, а спина широкая и ровная. Сильный или коренастый, худой или жилистый, Телец всегда обладает определенной симметрией формы. Женщина-Телец грациозна, имеет плавную походку, заставляющую следовать за ней взглядом даже в переполненном зале, но подойдите поближе, и за этим изящным обликом вы обнаружите силу прекрасно сбалансированной мышечной системы. Женщина-Телец не нежная фиалка и сможет постоять за себя в любой игре или на жизненном поприще. Она любит соревнование и будет последней, кто выйдет из него — пока она в соответствующем настроении. Следует заметить, что в таком состоянии она почти всегда.

Поскольку шея — уязвимое место, то, если вы типичный Телец, здесь вы чаще всего будете чувствовать напряжение — натертость под воротничком или поверху плеч. Это барометр ваших эмоций, и у тех, кто страдает головной болью во время стрессов и рожден под этим знаком, боль часто начинается именно здесь. Попробуйте применить для избавления от страданий физиотерапевтический метод, называющийся «взрыв тела», — в момент, когда вы почувствуете напряженность в плечах или шее. Выберите уединенное место, опуститесь на корточки и согните спину и плечи полукругом. При-

жмите локти и предплечья к груди. Опустите голову на грудь и напрягите брюшные мышцы. Задержитесь в этой позиции до счета три, затем резко распрямитесь — и «взорвитесь»! Растяните тело во всех возможных направлениях. Не забудьте разогнуть пальцы рук и ног, и потяните макушку к потолку. Рекомендуются попробовать вытянуть рот и вытаращить глаза. Можете и не выпрыгивать, хотя вы теперь достаточно эмоционально заряжены; допустимо также растягиваться и медленно. Прodelайте это упражнение три раза, затем встряхнитесь, подобно собаке, вылезшей из воды. Это упражнение идеально, если вы провели длительное время за рулем автомашины или долго просидели в зале ожидания аэропорта.

Тельцы обычно обожают свое жилище. Для большей эффективности программы своего физического развития, если вы типичный Теллец, неплохо оборудовать гимнастический зал в собственном доме или квартире. Это может быть один недорогой тренажер или целый набор — насколько позволит ваш бюджет. Зная ваше отношение к деньгам, можно не сомневаться, что вам не понадобится слишком глубоко залезать в кошелек. Вы даже можете получить оборудование в обмен на какие-нибудь услуги. Попробуйте оказать определенные услуги магазину спорттоваров для получения велотренажера... Например, напечатать для торговых сотрудников визитки в своем офисе. Это —

практический способ получить то, что нужно, не тратя ни копейки.

Для оборудования вашего тренировочного зала необходимо приобрести тренажер с грузами или пружинами (такой, как «Универсал», «Наутилус» или нечто в этом роде); велотренажер с регулируемой нагрузкой — для увеличения сопротивления по мере повышения тренированности; подушки или маты — для упражнений на полу и зеркало — для контроля достижений «в теле». Гребной тренажер может быть отличным дополнением, но сначала проконсультируйтесь с врачом, потому что гребля может привести к травме людей со слабыми мышцами спины.

Домашние упражнения особенно хороши для деловых Тельцов, поскольку во время занятий на велотренажере или на полу можно одновременно слушать бизнес-новости по радио или смотреть выпуск новостей по телевизору. Таким образом, вы извлекаете двойную пользу из вложений в спортивный инвентарь, совмещая два полезных процесса вместе. Начинайте всегда медленно, даже если вы чувствуете себя великолепно, и ежедневно повышайте нагрузку.

Вам присуща способность впитывать все, что могут дать упражнения вашему телу, и вы прекрасно осознаете полезность упорного тренинга. Неплохо добавить к вашей программе ходьбу — и сегодня же. Будучи Тельцом, вы непременно оцените то, что ходьба является свободным пол-

ем деятельности — не требуется эффектных костюмов, спортивных принадлежностей или специальных площадок. Если вы новичок, начните с ходьбы на расстояние порядка 0,8 км в день в течение недели. В конце каждой недели добавляйте еще столько же, и к концу месяца вы будете проходить уже по 3 км в день. Если вы уже упражняетесь в течение некоторого времени, увеличьте нагрузку и проследите, чтобы температура тела и частота биения сердца находились в целевой зоне хотя бы в течение 20 минут получасовой или часовой прогулки.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Если вы хотите сбросить несколько килограммов лишнего веса, совершайте перед едой получасовые прогулки в быстром темпе. Начинайте достаточно энергично, чтобы почувствовать повышение температуры вашего тела, но не так быстро, чтобы не суметь насвистывать или вести разговор с компаньоном. Прогулка по полю на закате может очень способствовать поднятию настроения, но не повысит уровень тренированности. Удовлетворите свою потребность в созерцании тихого заката во время велокросса по пересеченной местности. Удалитесь в лес, дайте

ногам испытать охлаждающую струю ручья, подышите свежим воздухом, и вы почувствуете гармонию с внешним миром. Завершите прогулку ланчем на траве, и вы вернетесь к работе или семейным обязанностям заново родившимся и полностью контролирующим себя Тельцом.

Вы должны выполнять аэробные упражнения для улучшения работы сердца, легких и всего организма. Упражнения по поднятию тяжестей хороши. Они увеличат мышечную массу и сделают вас сильным, но, если вы хотите остаться здоровым, введите в вашу программу несколько энергичных двигательных упражнений. Они не должны быть утомительными или скучными. Обратите внимание на рекомендации в конце этой главы относительно некоторых моментов, не известных вам, но подходящих по стилю Тельцу.

Чтобы поддерживать отличную форму Тельца, вы должны упражняться и в течение рабочей недели, и в уик-энд. Конечно, родившиеся под вашим знаком способны на несколько дней или даже месяцев прервать занятия и затем восстановить силу и гибкость — однако это будет трудно. Организм Тельца прощает многое, но не заходите слишком далеко в своем пренебрежении физической формой — вы можете горько пожалеть об этом.

Вы имеете великолепную конституцию, и она справится со многими болезнями. Чтобы вывес-

ти вас из строя, потребуется «микроб-гигант», но если вы заболите, то время, за которое вам удастся восстановить свое здоровье полностью, может показаться вечностью. Связано ли это с тем, что вы просто отказываетесь следовать советам докторов, или просто слишком упрямы, чтобы понимать, что излечение требует времени? Если вы все же решите возобновить свои упражнения прежде, чем полностью поправитесь, занимайтесь в теплой комнате, переоденьтесь в сухую одежду перед тем, как покинуть гимнастический зал, и надевайте спортивный костюм после пробежки. Удовольствуйтесь неполной нагрузкой до тех пор, пока не почувствуете себя полностью выздоровевшим. Говорят, что каждая пропущенная неделя стоит двух недель занятий для восстановления прежних кондиций. Поэтому, если вы болели гриппом две недели и не упражнялись в течение этого времени, то для того, чтобы достичь прежнего уровня тренированности, вам потребуется месяц.

Ваша любовь к музыке и естественному ритму может превратить банальные упражнения в «динамит» — только знайте меру. Если у вас нет переносного кассетника, покупка его могла бы быть отличным вложением в программу физического развития. Каким образом? Просто включите его, поставьте «Битлз» или Баха и займитесь быстрой ходьбой. Поскольку вы находитесь в гармонии с Джоном, Полем, Джорджем и Ринго,

вы сможете подняться с их помощью и на более высокий уровень тренированности. Напрягите брюшные мышцы и выполняйте взмахи руками, как будто шагаете вдоль дороги.

Хотите удвоить ваши «сбережения»? Какой бы Телец мог сказать «нет»? Тогда наденьте легкие, обернутые в ткань грузики на запястья (весом не более 1 кг каждый) и делайте взмахи руками как при ходьбе. За то же время и на том же расстоянии вы получите ту же нагрузку, что и во время бега трусцой, без риска получить травмы суставов. Гантели, которые вы держите во время ходьбы, могли бы заменить нарукавники, однако существует опасность замедления притока крови к рукам. Шагая с грузами, не совершайте слишком сильных взмахов плечами, чтобы не потерять равновесия, и не надевайте грузы на лодыжки во время ходьбы или аэробики — они годятся только для упражнений на полу.

Хотя Телец всегда имеет обо всем свое суждение, выбор лучшего времени для тренировки может быть затруднителен. В действительности нет никакого «идеального времени» — существует только то, которое подходит для вас. Если вы занимаетесь упражнениями до завтрака, это означает, что, как бы хаотично не сложился день, вы уже выполнили часть своей дневной программы. Если вы хотите повысить уровень обмена веществ и сжечь излишек жиров, делайте

упражнения на протяжении рабочего дня и после него, совершая пешие прогулки, быстрые движения. Если вы не «жаворонок», упражняйтесь вечером, особенно если у вас был сложный трудовой день. Используйте физические занятия для снятия напряжения, накопившегося внутри. Поскольку зарядка — это естественный транквилизатор, вы почувствуете себя после нее свежим и успокоенным.

Учитывая то, что для вас, как для Тельца, может быть нелегко играть в команде или даже просто участвовать в групповых тренировках, когда кто-то еще, вероятно, менее вас знакомый с предметом, принимает решения, займитесь таким спортом, где вы будете капитаном. Теннис идеально подходит для вас. Что, если заняться бегом или плаванием на время? Подумайте о велокроссах и гребном тренажере. Бросание мяча в корзину или пробежки вокруг площадки в течение получаса могут быть прекрасным средством для снятия стресса или сжигания лишних калорий, и, если вы занимаетесь этим по утрам, площадка соседней школы может быть целиком ваша.

Старайтесь увеличить силу, гибкость и выносливость, упражняясь не менее 40 минут, три или четыре раза в неделю. Для повышения уровня тренированности вам следует упражняться пять раз в неделю. Существенным для Тельца является разнообразие упражнений; не забывайте о потребности в игре в течение дня. Меняйте по-

рядок упражнений соответственно настроению, занимаясь ходьбой в воскресенье, теннисом во вторник и плаванием в четверг. А что в пятницу? Идите, конечно же, в дискотеку! Залогом обретения тренированного, красивого тела является разнообразие, и, поскольку вы уже «свой человек» почти во всем, добейтесь этого и в области физического развития. Вы способны поддерживать достигнутый уровень тренированности очень небольшими усилиями, поэтому вам может захотеться пропускать занятия. Только то, что вы подтянуты, не означает, что вы тренированы и физически развиты. На самом деле, вы должны постоянно выполнять определенные упражнения, чтобы не остановиться в умственном и физическом развитии.

Поскольку семья много значит для Тельца, разумно сочетать тренинг и семейный отдых. Почему бы не отправиться в уик-энд всей семьей на пешую или велосипедную прогулку, и, остановившись, подзаправиться в открытой закуской сдобными булочками и свежим соком? Звучит идиллически, не правда ли? Дети слишком малы? Приспособьте для ребенка задний багажник велосипеда, купите заплечный ранец для прогулки или специальную прогулочную коляску, изобретенную для родителей, которые любят бегать и одновременно прогуливать ребенка. Она перемещается от легких толчков рук, и Джейн

или Джонни пришли бы в восторг от быстрой езды в коляске на свежем воздухе.

У Тельца наиболее чувствительными областями тела являются горло, шея, ноги, лодыжки, репродуктивные органы, спина и позвоночник. Простуда может начаться с неприятных ощущений в глотке, и, спустя несколько часов, вы будете совершенно больны. Нет, вы не должны в зимний период закутываться в теплый шарф или наряжаться как эскимос. Просто потребляя больше продуктов, содержащих витамин С, вы справитесь с простудами. Начните со свежего апельсинового или розового грейпфрутового соков, или ломтиков ананаса — даже если вы обычно не завтракаете до ланча. За ланчем и в обед выбирайте блюда и овощи с высоким содержанием витамина С. В качестве закуски хороши яблоки, груши, бананы, клубника или любые сезонные фрукты, особенно если вам хочется чего-нибудь сладкого.

Тельцы, мужчины и женщины, являются чувственными натурами и известными любовниками, а также гурманами и знатоками кухни. Может быть, поэтому ваша талия увеличивается? Вы действительно верите, что вам стали малы ваши любимые слаксы потому, что они сели после сушки? Вы вполне сможете иметь стройную и подтянутую фигуру, если будете сочетать регулярные аэробные упражнения с правильным режимом питания. Начните с перехода на йогурт

вместо сливок, печеный картофель вместо жареного, масло и уксус или лимон вместо жирного сметанного соуса в салате.

Давайте будем честны относительно ваших личностных привязанностей: на втором месте после любви у вас идет еда. Привычным для Тельца может быть наскоро проглотить пищу и отправиться по делам. Однако следует тщательно пережевывать еду, поскольку это реально повышает усваиваемость содержащихся в ней питательных веществ. Вы можете съесть роскошную пиццу и закусить десертом из бананов с орехами и мороженым после просмотра полуночного боевика, но если потом вас замучают кошмары или неприятные ощущения в животе, постарайтесь перед отходом ко сну в следующий раз заменить лишний ломтик пиццы минутой разговора. Вместо пива привыкайте пить холодный чай или содовую воду, сократите количество порций мороженого. Вероятно, на следующий день вы и потратите все лишние калории, но знайте, что если вы не сможете спокойно спать, то определенно не будете подарком для близких, да и сами почувствуете себя плохо.

Полезно потреблять и грубую пищу. Достаточно ли ее в вашем рационе? Без этого существенного ингредиента съеденное проходит по организму гораздо медленнее. Многие врачи-диетологи считают, что риск заболевания раком и другими болезнями значительно ниже, если в

рационе присутствует грубая пища — она также может снизить и вес. Если вы знаете, что это хорошо для вас, то будете есть хлеб из пшеницы грубого помола, сырые фрукты с кожурой и много сырых овощей. Вы можете не любить готовить, хотя уверены, что весьма умелы и в этом деле, и все же вспомните, когда вы последний раз готовили домашний суп из свежих овощей? Поданный вместе с черным подсохшим хлебом и куском сыра, этот суп может быть прекрасным блюдом для любого Тельца. Внеся некоторые изменения в режим питания, например смешивая утреннюю кашу с отрубями или добавляя их в другие блюда, вы легко похудеете. Вы сможете выбросить всю вашу «толстую» одежду, сушить все досуха без боязни, что не удастся влезть в брюки, и никогда не прибегать к диете вновь... а ведь диета — это то слово, которое большинство Тельцов просто ненавидит. В течение месяца многие из тех, кто использовал диету со свежими продуктами из клетчатки, навсегда забывают про всякий подсчет калорий. Вы можете быть среди них.

Алкоголь сверх нормы довольно легко превратит вас в колобок. Лучше всего не употреблять этот продукт и перейти на легкие вина, если необходимо участвовать в светских вечеринках. Говяжьи бифштексы — любимое блюдо для многих Тельцов, особенно если они подаются с большим количеством гарнира из картофе-

ля с маслом. При желании сбросить несколько килограммов перейдите на рыбу и птицу. Эти виды пищи содержат гораздо меньше жиров. Перед готовкой и после нее удаляйте все следы жира на рыбе, птице или мясе. Если вы гурман — низкожировые белки могут стать той изюминкой, которая заставит ваши вкусовые рецепторы трепетать от предвкушения.

Вы обычно не испытываете затруднений с сытным обедом — готовите ли вы у себя, в микроволновой печи, или обедаете вне дома, — но так можно легко потерять некоторые полезные витамины, даже не осознавая этого. Вы должны больше потреблять зеленых листовых овощей и кальция. Грибы и салат из водяного кресса дадут вам кальций, минеральные вещества и необходимую клетчатку. Думайте об овощах как о чем-то очень важном в диете — это не просто кусочек травы, которую вы обычно небрежно отодвигаете вилкой на край блюда. Попробуйте питаться в «доисторическом» стиле, то есть ешьте только свежие, натуральные продукты. На завтрак съедайте фрукты, кашу и йогурт. На ланч — салат со сваренным вкрутую яйцом или орехами, слегка приправленными растительным маслом, лимоном или орегано. На обед — вареная рыба, морковь, сельдерей и цукини, порезанные дольками, и фруктовый салат. Единственное условие — не использовать при готовке сливочное или растительное масло и жир — приготовление

в микроволновой печи предпочтительней, поскольку она позволяет сохранить практически все витамины. Составьте такое меню на ближайшую субботу, и вы почувствуете легкость и стремление отправиться на прогулку уже на следующее воскресное утро.

Помните, что даже небольшой лишний вес пагубно влияет на сердце, и, поскольку Тельцы могут страдать плохим кровообращением, варикозным расширением вен и блокированием артерий, даже десять килограммов сверх нормы являются большой роскошью для вашего здоровья. Клетчатка и отруби помогут вам, несомненно, но любые излишества в потреблении пищи принесут вам вред. К тому моменту, когда вы будете готовы начать новую жизнь, ваша физическая форма может оказаться непригодной для этого. Помните, ваше тело — ваш лучший друг, и вы ответственны за его здоровье и благополучие.

Варикозные вены — наследственная болезнь? Если вы работаете в сфере услуг — продавцом или парикмахером — попробуйте предупредить варикозное расширение упражнениями: придя домой, поднимите ступни на уровень головы и держите их в таком положении 15 минут. Для склонных к этой болезни очень полезно плавание, поскольку при напряжении мышц ног в воде происходит массаж вен и улучшается кро-

воображение. (К тому же плавание сжигает до 450 калорий в час!)

Для снижения усталости, если вы во время работы продолжительное время находитесь в сидячем положении, заведите маленькую скамеечку для ног. Можете использовать для этих целей толстую телефонную книгу, спрятанную под вашим столом. Не носите ограничивающую движения одежду — включая джинсы — и пользуйтесь поддерживающими чулками. Начав следовать данным рекомендациям прямо с понедельника, вы почувствуете разницу и прилив энергии уже к пятнице — в предвкушении приятных выходных.

Хотели бы вы во время упражнений повысить свой физический потенциал? Вот ключ: одевайтесь в зеленые, желтые, розовые и яркие красные или оранжевые цвета. Они помогут вам почувствовать себя свободным и сильным, особенно если вы должны «ради карьеры» носить серое или коричневое. Ярко-голубой цвет также вдохновит вас на тренировку, но не в такой степени, как вышеперечисленные. Цвет особенно важен для Тельцов, и если вы скептик (что не столь редко!), то хотя бы раз, перед тем как отвергнуть эту идею, попробуйте одеться подобным образом. Каждый тон автоматически настроит вас на позитивный лад, упражнения дадут больший эффект на уровне подсознания. Кроме того, вы станете более привлекательным для противополо-

ложного пола. Оденьте тренировочный костюм ваших астральных цветов, включите свое обаяние Тельца, и пусть волны шарма идут от вас во все стороны! Трудно передать, какие результаты может дать использование во время упражнений ваших астральных цветов — вплоть до того, что преимущества Тельца могут даже показаться несправедливостью по отношению к представителям других знаков Зодиака!

Тренируйтесь по научно обоснованной методике — и, повышая уровень тренированности и физического здоровья, будете чувствовать себя всегда отлично. Однако это произойдет не сразу. Чтобы привыкнуть к такому образу жизни, вам потребуется примерно шесть недель. Зарядка должна стать привычкой, поэтому постарайтесь, чтобы она прочно вошла в распорядок вашего дня. Поглощая свой ланч и сидя в офисе или парке, постарайтесь делать это несколько иначе. Как именно? Просто оденьте ваши спортивные туфли перед едой, хорошенько прожуйте пищу и затем прогуляйтесь вокруг офисного здания или по близлежащим окрестностям. Хотя сразу после еды не рекомендуются энергичные упражнения, прогулка в быстром темпе будет способствовать метаболизму и быстрому сжиганию калорий. Если вы упражняетесь до завтрака, приготовьте тренировочный костюм с вечера — одна моя знакомая носит купальник под одеждой все утро, и в 10:30, как только бассейн открывается,

она уже готова нырнуть в воду. Другой знакомый Телец специально завел породистую собаку, которую необходимо выводить на прогулку дважды в день. Вот отличный способ приучить себя к физическим упражнениям — поневоле, чтобы не чувствовать себя виноватым перед животным, отправляться на прогулку в парк. Физические упражнения, подобно другим привычкам, не сразу станут частью вашей жизни, это произойдет, как уже было сказано выше, недель через шесть, поэтому начните сегодня, и останется только пять недель и шесть дней до того момента, когда здоровый образ жизни станет вашей нормой.

Если вы выбираете подарок для другого Тельца или ищете что-нибудь для самого себя, подумайте о спортивных принадлежностях. Что, если купить зеленые нейлоновые шорты и контрастирующую футболку? Или желтый спортивный велосипед? Или спортивные противоударные и водонепроницаемые часы?

Если у вас есть друг, попробуйте вместе заниматься шейпингом. Для того чтобы подобрать напарника по ходьбе, бегу, аэробике, изучите список астральной совместимости из главы 13; он укажет на наиболее соответствующие вам знаки Зодиака. Поскольку каждый знак обладает большим спектром энергетических влияний, пусть этот *путеводитель* поможет вам наиболее плодотворно использовать ваши природные и интуитивные возможности. Если вас интересует,

как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту.

Изучите список видов спорта и продуктов питания, приведенных ниже и соответствующих вашему знаку, затем пересмотрите собственный стиль жизни, задумайтесь о том, правильно ли вы нагружаете свой великолепный организм. Каков ваш астральный потенциал? Ведь вы, возможно, до сих пор его не использовали в полной мере — глава, посвященная вашему знаку, поможет вам прийти к физическому совершенству.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ТЕЛЬЦА

Бег трусцой или быстрая ходьба

Теннис

Плавание, купание в море

Парусный спорт и виндсерфинг

Велосипед — гонки и кроссы

Лыжные кроссы

Горный туризм и скалолазание

Танцы, аэробика.

ПИЩА ДЛЯ ТЕЛЬЦА

Продукты, содержащие витамин С, включая ананасы

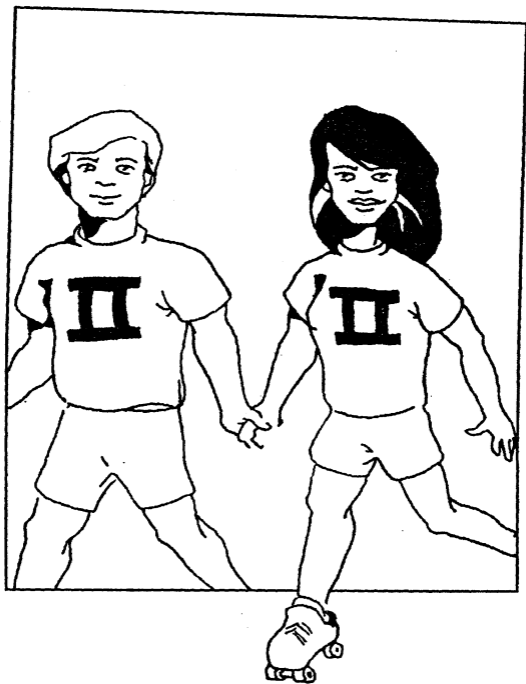
Птица, кроме гуся и утки

Крупы грубого помола, особенно овсянка

Продукты, содержащие витамин А

Бобы, горох и чечевица

Авокадо.



БЛИЗНЕЦЫ
май 22 — июнь 21

Не трать времени впустую, Близнецы могут бегать, гулять, плавать или танцевать вокруг всех других знаков. Обладая огромной энергией, этот знак может легко добиться физического совершенства.

ГЛАВА 3



БЛИЗНЕЦЫ

Гибкость — вот ключ к любой программе упражнений для Близнецов, гарантирующий улучшение физической формы и здоровья. Для рожденных под этим знаком требуется физический «шведский стол» — разнообразные упражнения, приносящие радость и веселье, вызывающие улыбку и непременно модные. Близнецы имеют *стиль*, но на обратной стороне этой медали находится их нелюбовь к подобию, схожести, хотя только очень немногие, рожденные под этим знаком, имеют основания для подобного беспокойства — в основном эти люди настолько уникальны, насколько это возможно под влиянием данного знака.

Если вы, дорогой Близнецы, пытались заниматься только по одной системе тренировок, то, возможно, потеряли терпение, а отнюдь не вес. Поэтому прямо сейчас попробуйте сформулировать концепцию вашей собственной программы — с учетом своих желаний и потребностей. Имея обыкновение менять одежду каждый день, поступайте точно так же с вашей программой физических упражнений. Попробуйте менять

аэробные упражнения на каждой тренировке. Что хорошо для вашего знака? Может быть, вам следует потанцевать джаз, классический балет или покататься на роликах в понедельник, поиграть в футбол в среду и заняться аэробикой и гимнастикой в пятницу. В воскресенье можете прогуляться вдоль морского побережья или по лесу.

Никогда не позволяйте никому, даже профессиональному тренеру по атлетике, убедить вас, что существует программа тренировок, пригодная для всех. Как истинный представитель своего знака, вы любите уникальность, и знаете как быстро ваш интерес угасает, если приходится заниматься рутинным делом. Ваше стремление улучшить физическую форму пропадет так же быстро. Поэтому, подойдя к этому процессу творчески, постарайтесь подогнать под себя рекомендованную программу.

Ваш высокий энергетический уровень должен проявляться в многообразии форм, если вы решили соответствовать требованиям активной жизни, которую так любите. Вы говорите, что перепробовали все занятия? Вы уверены? Когда последний раз вы исполняли танец живота, занимались каратэ или играли в баскетбол? Да, и женщины играют в игры, даже если они уже старше десяти лет. С вашей подвижностью, большей, чем у ртути, вы будете первым в любой игре, где требуется скорость и быстрота реакции. Вы играете, чтобы побеждать. Товарищи

по команде оценят ваши качества, вы будете вдохновителем командных успехов и даже сможете повлиять на настроение зрителей.

Большинство мужчин и женщин, рожденных между 22 мая и 21 июня, стройны, но угловаты и чуть более высоки, чем нужно, однако среди Близнецов есть и такие, кто и мельче, и круглее остальных. Но внешнее впечатление обманчиво. Не ошибитесь и знайте, что они от этого не теряют быстроты реакции. Близнецы обладают огромным запасом энергии, даже наиболее медлительные из них, и все же, если они насильно вовлечены в спортивное состязание, тренировку или занятие, которое они не любят, их «внутренние жернова» останавливаются. Вот почему так трудно для рожденных под этим знаком приспособиться к стабильной программе тренировок, следовательно, для того, чтобы сохранять в отличной форме мышцы, кости, сердце и легкие, Близнецам нужна индивидуальная программа, в основе которой — разнообразие.

Обратите особое внимание на то, чтобы не перегреваться на солнце, когда вы отдыхаете на Гавайях или плаваете под парусом вблизи Виргинских островов. Солнце полезно для вас, и Близнецы легко покрываются бронзовым загаром, но не забывайте пользоваться кремами от ожога. Если вы чувствительны к солнцу и не хотите обжечь ваши губы и нос, используйте только опробированный надежный крем, защищающий кожу. Всегда наносите крем перед тем, как выйти на улицу, а не тогда, когда

уже стоите под ярким солнцем, и дополнительно покрывайте им кожу после купания, смывания пота и после ополаскивания лица водой. Даже в туманный день или во время катания на лыжах по склонам Колорадо вы должны защищать свои губы и нос. Будьте осторожны, если не хотите выглядеть как вареный рак в этот чудный лунный вечер, когда вы запланировали пойти на дискотеку. Так что, даже совсем не желая скрывать свои прелести — все же нанесите крем.

Все знают, что Близнецы могут делать одновременно два различных дела, и при этом — хорошо. Помня об этом, попробуйте совместить новое упражнение с уже хорошо вам известным, и сможете без усилий удвоить эффект от занятий. Вы обычно проходите или пробегаете 3 км в день, но мечтаете убрать по килограмму жира с каждого бедра? Тогда попробуйте осуществить мечту... когда вернетесь с пробежки, лягте на пол или маты и по 20 раз поднимите каждую ногу. Для повышения продуктивности этого «мини-довеска» прикрепите к лодыжкам по небольшому весу (не более чем по 1 кг каждый). Хотя весовая нагрузка на ноги рекомендуется только для упражнений на полу, в данном случае она обязательно укрепит ваши мускулы, если вы будете осторожны.

Снова удвойте нагрузку и наденьте эти гирьки на запястья во время упражнений по аэробике. Новые аэробные упражнения с медленными движениями являются хорошей

альтернативой для всех, особенно быстроногих Близнецов, которые беспокоятся за здоровье и безопасность своих суставов от лодыжки до бедра. Во время этих упражнений одна нога постоянно остается на полу. Регулировать сердечную деятельность рекомендуется с помощью шагов на месте и широких движений руками. Для деятельного Близнеца существенно важно сохранять свое сердце в хорошем состоянии, поэтому аэробные упражнения продолжительностью не менее 12 минут нахождения в целевой зоне являются необходимым предписанием.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Какой объем упражнений достаточен для Близнецов? На это нет однозначного ответа, точно так же, как нет двух абсолютно одинаковых Близнецов. Рекомендация: если вы новичок в физических упражнениях, начните с небольших объемов, одобренных вашим врачом, и занимайтесь физкультурой по 30 минут 3 раза в неделю. Если вы уже занимались спортом некоторое время, увеличьте время занятий до 40 минут 4 раза в неделю. Для удовлетворения потребности в еще большей нагрузке, упражняйтесь каждый день. Разнообразьте ваши упражнения, чтобы сохранять равновесие между

состоянием тела и души и развивать гармонично все группы мышц. Основная задача — повышать нагрузку на тело, увеличивая силу, гибкость и выносливость.

Вот несколько упражнений, полезных в том случае, когда вы должны заниматься одновременно чем-то еще. Например, выполняйте их, ожидая сигнала светофора, открывающего путь. Одно из них называется «подтягивание живота» и проделывается следующим образом: напрягите все мышцы в области живота. Удерживайте это состояние, пока не загорится зеленый свет или вы не сосчитаете до десяти. Расслабьтесь и продолжите движение. Выполняйте это «подтягивание живота» на каждой остановке при красном свете светофора — и прекрасно разработаете мышцы живота, что поможет вам избежать растяжений. Хотя Близнецов обвиняют в тщеславии, гладкий живот просто необходим для здоровья, и это упражнение будет прекрасным дополнением вашего репертуара. Хотите заниматься физическими упражнениями дольше, но не имеете времени? А что, если делать пять вращений ногами всякий раз, когда идете к копировальному аппарату или направляетесь в туалет? Или выполнять пять прыжков за минуту до ланча для перезарядки тела? Или подниматься по лестнице, не пользуясь лифтом, для сжигания лишних калорий. Подъем по лестнице сравним с бегом и является великолепной нагрузкой для сердца. Разговариваете по телефону? Попробуйте следующее: поставьте обе ступ-

ни на пол и напрягите все мышцы бедер и ягодиц. Затем поднитесь на мыски и медленно сосчитайте до пяти. Чувствуете покалывание в ногах? Это хорошо — вы можете упражнять тело и заниматься делами в одно и то же время. Эти маленькие тонкости не заменят вашей обычной программы, но определенно будут способствовать лучшему физическому развитию.

Если вы работаете в команде, то, вероятно, подвергаетесь упрекам и выговорам за то, что, как истинный Близнец, прибегаете на тренировки в последний момент или и вовсе опаздываете. Вы можете встретить кислые взгляды, если вас ждали к первой половине игры, и теперь ваша команда проигрывает 20 очков. Переведите часы на десять минут вперед или держите наготове оправдания. Однако, если вы вбегаете в ваш зал, где занимаетесь аэробикой, а группа уже перешла к энергичным прыжкам для достижения целевой зоны, не следуйте за ней! Перед началом занятий вы нуждаетесь в серии разогревающих упражнений и потягиваний. Отведите на это не менее 5 минут. Просто займитесь пробежками рядом с занимающимися. Выполните несколько сгибаний и наклоните торс для растягивания ваших ног и спины. Наконец несколько раз ускорьте темп. Постепенно повышайте частоту пульса этими упражнениями, затем последуйте за ритмом, чтобы достичь пика целевой зоны. Конечно, вы пропустите несколько упражнений, которые проделала группа за это вре-

мя, но ваше тело будет в лучшем состоянии, чем если бы вы, не разогрев его как следует, сразу начали тренировку.

Свободное время — проблема для многих, рожденных под этим знаком, и разрешить ее можно, занимаясь теми упражнениями, которые можно выполнять по ходу дела. Обратите внимание на рекомендательный список в конце главы и помните, что любое упражнение, которое можно совместить с вашим расписанием, пригодно для вас.

Вполне вероятно, что вы любите поспать и даже можете вздремнуть после обеда, при этом некоторые Близнецы страдают и бессонницей. Конечно, легко сделать хорошую мину, сказав: «Жизнь слишком хороша, чтобы проспать ее!» Но, по правде говоря, для вашего знака существенно, чтобы вы спали хотя бы шесть — восемь часов, иначе будете чувствовать утомление. Когда запасы энергии иссякают, возможно нервное истощение, поэтому, выполняя ежедневно аэробные упражнения, старайтесь преодолеть бессонницу. Вам нужно заниматься не менее 30 минут, увеличив потребление пищи, богатой кальцием. Соблюдение этих двух условий даст вам успокоение и поможет сохранить кипучую индивидуальность Близнецов. Рожденные под этим знаком склонны к ночному образу жизни. Если вы занимались аэробикой вечером, не ждите, что сможете сразу после этого заснуть — потребуется примерно четыре часа, чтобы полностью остыть от занятий. Поэ-

тому, если вы планируете лечь раньше полуночи, займитесь упражнениями около шести вечера.

Не увлекайтесь, чрезмерно занимаясь спортом, будьте осторожны, поскольку вы очень восприимчивы к травмам и инфекциям плеч, рук и пальцев, как никакой другой из знаков Зодиака. У вас могут быть слабые легкие, вот почему абсолютно необходимо, чтобы в вашей программе были энергичные аэробные упражнения, развивающие легкие. Не относитесь пренебрежительно к незначительным недомоганиям и травмам. При необходимости обязательно обратитесь к терапевту или травматологу. Чтобы сохранять силу, дополняйте аэробные упражнения занятиями с весами или на тренажерах. Если вы упражняетесь со свободными весами, следите, чтобы во время сжимания грифа не нарушалось кровообращение в кистях рук.

Как уже говорилось выше, умеренность важна для всегда готового к нагрузкам Близнецов. Не переоценивайте достигнутый уровень тренированности. Перед началом новой программы упражнений полезно оценить свою подготовленность с помощью теста или пройдя обследование у физиолога. Даже если вы смогли несколько раз удачно отбить теннисный мяч, не следует хвастаться приобретенным опытом перед клиентом или новым объектом внимания — вы можете оказаться не на высоте. И все же, серьезно занимаясь этим видом спорта, вы наверняка станете лучшим. Начните трени-

ровки прямо сейчас и продолжите завтра. Подумайте о помощи квалифицированного тренера или посетите летний спортивный лагерь для взрослых, чтобы совершенствоваться в выбранной дисциплине.

Используя свой быстрый ум, вы непременно добьетесь успеха в овладении различными видами спорта, подборе необходимого питания, в изучении тонкостей тренировочного процесса и всего, что нужно, чтобы сделать тело красивым. Вы интуитивно знаете, что не должны прочитывать все от корки до корки для того, чтобы освоить предмет. Поскольку вы все схватываете на лету, то, как правило, вам достаточно просто полистать страницы и рассмотреть иллюстрации, чтобы ознакомиться с материалом. Тем не менее, полезно тщательно изучить вашу программу упражнений, чтобы не оказаться физически неподготовленным. Если вам нравятся сотни упражнений и вы хотите знать о них все — не нужно покупать такое количество книг. Просто обратитесь в библиотеку, и тогда вы сможете переходить от одной программы занятий к другой, не затратив и цента.

Если ваш день начинается с совещания или подготовки детей к завтраку, то занятия часто откладываются на потом. Поэтому заведите будильник на полчаса раньше и включите телевизор на программу с утренней зарядкой. Если вам трудно сразу собраться утром, подготовьте спортивный костюм с вечера и поставьте рядом с

кроватью кроссовки вместо тапочек. Единственное, что вам нужно — это исключить любые предлоги для уклонения от занятий, поэтому, если погода ненастная, достаньте велотренажер или что-нибудь другое, займитесь прыжками на мини-трамплине или выполните серию упражнений йоги. Если вам мешает мебель, например стойка с телевизором, отодвиньте ее с вечера, когда выгоняете на прогулку своего кота. Кроссовки мокрые и еще не высохли? Никаких оправданий — купите вторую пару. Дети болеют ветрянкой и вы сходите с ума без вашего ежедневного тренинга? Наймите няню и не прекращайте занятий — упражнения снимут ваш стресс. Используйте вашу естественную изобретательность Близнецов, чтобы находить время для занятий каждый день. Планируйте заранее общую программу тренировок, устанавливайте ежедневное время занятий, и станете победителем и в этой игре.

Кишечник является вашим уязвимым местом и может вас часто беспокоить, поэтому важно знать, все ли с ним в порядке. При сомнениях обращайтесь к врачу. Испытываете ли проблемы со стулом, беспокоят ли вас боли — эти моменты вы можете снять, выпивая больше жидкости, сократив количество потребляемых сахаров и увеличив долю клетчатки и грубой пищи в рационе. Самым простым способом добавления клетчатки является смешивание каши с мелкими отрубями, существует и другой рецепт: столовая ложка отрубей на стакан

сока. Начните с небольшого количества клетчатки, поскольку наши индивидуальные потребности различаются, и слишком много грубых продуктов в рационе могут также породить проблему. Если вы добавляете отруби или повышаете долю грубых продуктов в пище, то должны выпивать от шести до восьми стаканов воды в день. Попробуйте придерживаться этой диеты в течение шести недель, и ваша кожа приобретет юношеский румянец, а вы почувствуете прилив новых сил.

Если вы слишком заняты, чтобы прочесть в популярном журнале или газете информацию о кальции, найдите — это «гвоздь материала». Для того чтобы быть здоровым сейчас и иметь сильные кости в «золотую» пору, вам необходим этот элемент. Врачи подозревают, что кости человека начинают терять запасы кальция на четвертом десятке жизни. Есть два способа бороться с этим, хотя в нашей жизни нет ничего гарантированного, кроме налогов. Чтобы кости были сильными, занимайтесь ходьбой или перкуSSIONными упражнениями, не опасными для суставов, и потребляйте больше кальция в пище или через витаминные добавки. Выпили ли вы хотя бы стакан молока на этой неделе? Если вы следите за талией, ешьте нежирные сыры, пейте снятое молоко и йогурт — но никогда не добавляйте сахар. Приправляйте салат богатыми кальцием водяным крессом и шпинатом. Поскольку одним из слабых мест для Близнецов, как уже говорилось выше, является кишечник, не удивляйтесь,

обнаружив повышенную чувствительность к молочным продуктам, почувствовав себя опухшим после большой порции мороженого, испытав боли от скопления газов после молочного блюда или страдая каким-либо другим расстройством — проблема может заключаться в лактозной intolerантности. Вы не должны отказываться от молока, если расстройства не столь сильны, поскольку употребление его способствует пищеварению. Но непременно при следующем визите к врачу обсудите с ним эту проблему и спросите о полезных для вас минеральных добавках и витаминах.

Если вы решили оставаться тренированным всю жизнь, то важно питаться как атлету. Раньше это означало, что необходимо есть бифштексы, яйца и молочные продукты. Теперь считается, что вместо тяжелых белков следует употреблять грубомолотые зерновые блюда. Один стакан пасты из зерна грубого помола содержит больше белка, чем яйцо, — и никакого холестерина. Добавьте к пасте свежие овощи, такие, как морковь и зеленые бобы, приготовленные в микроволновой печи, приправьте ее тертым сыром, и у вас получится блюдо чемпиона. Свежие овощи или морковный сок будут отличным коктейлем для всех Близнецов, желающих долголетия, и еще надо помнить, что сырые овощи нужны и для предупреждения запоров. Это означает, что вы должны есть больше, чем стрелку сельдерея за обедом или кусочек пикули с гамбургером за ланчем! Попробуйте

начинать обед с салата и избегайте очень калорийных сметанных или творожных приправ. Вместо этого заправляйте салат долькой лимона, растительным маслом и чесноком. Если вы обедаете вне дома, заказывайте приправу и гарнир, не смешанные с основным блюдом, тогда вы сможете контролировать количество съеденного.

Шоколадные пирожные, торт и десерты могут сокрушить вашу диету. Не следует быть тоньше удочки, но, если вас беспокоит размер талии, попробуйте удовлетворить свою потребность в сладком с помощью фруктов или клубники. Вам необходим витамин С, получаемый или непосредственно из цитрусовых, или в витаминных формах. Фрукты — лучший выбор, но, если в это время года они недоступны для вас, следуйте советам одной умной девушки-Близнеца. Она борется с желанием съесть что-нибудь сладкое, всегда держит наготове яблоко в сумочке и маленький пакетик с изюмом в своей машине — для того, чтобы побороть искушение остановиться по дороге домой и купить мороженое.

Жесткая и быстро приготовленная пища достаточно вредна для Близнецов. Конечно, рожденные под этим знаком ассоциируются со скоростью во всем, следовательно, вы можете легко потерять вес и так же быстро его восстановить, добавив несколько неожиданных лишних килограммов. Выберите серьезную программу снижения веса, которая исключает таблетки, «волшебные» растворы и большие расходы. Обратитесь в группу поддержки, найдите себе

друга или стимул, которые помогут вам, если стрелка весов отказывается двигаться в нужном направлении.

Не принуждайте к нововведениям в питании свою семью, даже если вы абсолютно убеждены, что это и есть наиболее здоровый образ жизни. Вы должны доказать им это на своем примере — особенно если у вас в семье есть мужчина или подростки. Когда они увидят, как вы становитесь все стройнее и красивее, то сами взмолятся, чтобы вы открыли им свои секреты. Немного измените и способ подачи пищи на стол. Готовьте два овощных блюда: печеный картофель или салат с пастой и одно низкобелковое, такое, как вареная рыба с рисом. Подавайте на стол прямо из духовки, чтобы невозможно было начать со второго блюда — просто потому, что это уже на столе. Как известно, дети любят кусочничать. Прочитайте ту часть астрологической главы, относящейся к вашему ребенку, в которой говорится о наиболее подходящей для него пище, и учтите это при приготовлении закуски. Растущий организм нуждается в еде — но ребенок не должен толстеть. Поэтому держите под рукой попкорн (без сливочного масла), овсяное печенье, оставляйте в холодильнике тонко нарезанные овощи и йогурт для всех, кто хочет перекусить — включая и вас также.

Теперь поговорим о том, как обуздать желание Близнецов перекусить, и приведем некото-

рые советы. Перед тем как приниматься за следующее блюдо, выпейте стакан воды. Через пять минут, если вы все еще хотите есть, сделайте это, но очень медленно. Теперь спросите себя: «А стройный человек съел бы это?» Или: «А я действительно голоден?» Не удивляйтесь отрицательному ответу. Если ваша программа по снижению веса выполняется успешно, но вы действительно голодны перед сном, то выбирайте менее калорийную пищу. Хотите чего-нибудь сладкого? Попробуйте следующий трюк, чтобы избежать чрезмерного потребления такового: бросьте несколько шоколадных чипсов в чашку кофе без сахара, и вы неожиданно почувствуете себя удовлетворенным (особенно если вашим желанием было ощутить именно вкус шоколада).

Ни одна диета не поможет вам, если вы не внимаете советам, приведенным в начале этой главы. Хотя упражнения сжигают меньше калорий, чем то количество, которого вы могли бы избежать, воздержавшись от большого куска торта, они делают нечто более важное — повышают темп сжигания вашим организмом калорий, скорость метаболизма. В отличие от того, что могла бы сказать ваша бабушка, физические упражнения не повышают аппетита — это всего лишь ее фантазии. Занятия обычно дают противоположный эффект, но, если вы все же испытываете искушение что-нибудь съесть, то простая про-

гулка легко отвлечет вас от мыслей о булочке. Если вы уже почувствовали вкус к регулярным физическим упражнениям, начинаете терять нежелательный вес и можете носить любимую одежду, пища постепенно потеряет приоритет.

Ваша личная жизнь требует острого соуса? Начните заниматься упражнениями в одежде ваших астральных цветов. Это желтый, зеленый, серебряный и синий. Они создают определенную ауру вокруг вас и гарантируют изобилие восхищенных взглядов представителей противоположного пола. Нет, вы не должны стараться «подцепить» красивого парня или привлекательную леди, но немного внимания со стороны еще одного мужчины или еще одной женщины никогда никому не вредило, особенно следящим за стилем Близнецам.

Начните сегодня готовить список вещей, необходимых для отпуска, или подарков на Рождество и добавьте в него какие-нибудь предметы для занятий спортом, например роликовые коньки, специальные кроссовки для аэробики или шлем для велосипедных прогулок. Если вы выбираете подарок для астрального брата или сестры, спортивный костюм его или ее астральных цветов обязательно будет по достоинству оценен.

Чтобы выбрать партнера по ходьбе, катанию на роликовых коньках или лыжным прогулкам, обратитесь к главе 13, рассказывающей об ас-

тральной совместимости. Она поможет сделать выбор правильным. Поскольку каждый знак несет в себе дополнительное влияние, *путеводитель* подскажет вам, как развить интуитивные способности. Если вас интересуют другие знаки как напарники по упражнениям, обратитесь к главе 14.

Помните, если вы будете упражняться и питаться правильно, ничто — абсолютно ничто — не сможет помешать вам достичь физического совершенства.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ БЛИЗНЕЦОВ

Катание на роликовых коньках

Лыжные прогулки и скоростной спуск

Быстрая ходьба и бег трусцой

Йога

Каратэ

Фолк- и джаз-танцы, балет и другое

Безударная аэробика

Велосипед.

ПИЩА ДЛЯ БЛИЗНЕЦОВ

*Молочные продукты, включая нежирный йогурт
(при необходимости обработанный для
потребления не переносящими лактозу людьми)*

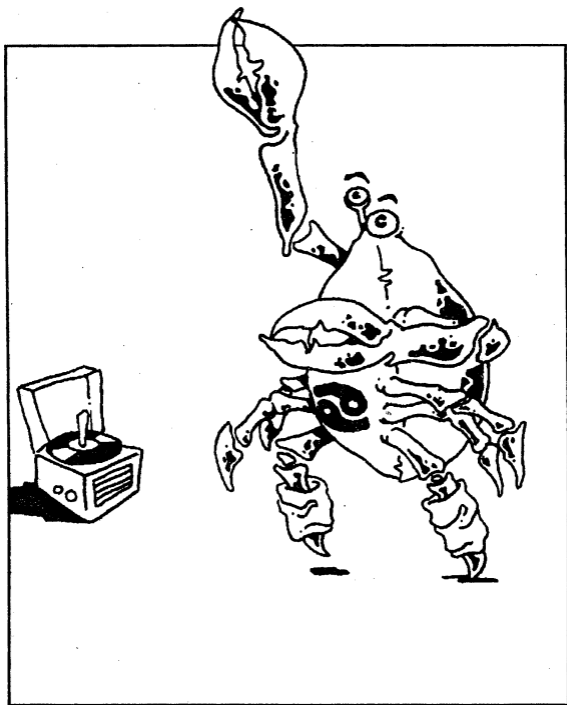
Говяжья печень

Морковь, тыква и кабачки

Зеленый перец и листовые овощи

Папайя, цитрусовые, клубника и киви

Рыба



РАК

июнь 22 — июль 23

Лунный свет и романтика хорошо сочетаются у Рака со спортивным костюмом и кроссовками. Чтобы проявить свой потенциал, рожденным под этим знаком требуется значительная доза аэробных упражнений.

ГЛАВА 4



РАК

В течение десятилетий Рака сравнивали с цепким морским творением, крабом. Краб блуждает по дну, двигается боком, но если он возьмется за что-нибудь, будь то ваш палец или пустая раковина, то не отпустит это до тех пор, пока не передумает. Если вы родились в этот астрологический период, то с успехом используете свое «крабовое» качество и хорошо понимаете полезность упорства, выдержки и риска. Правильно эксплуатируя эти естественные черты характера, вы можете гигантскими шагами идти вперед к физической тренированности и сделать вашу программу занятий успешным предприятием на пути обретения здоровья.

Говорят, что вы привыкаете к вещам и храните их вечно. Это верно? Вы до сих пор носите старые свитера и ужасно стоптанные кроссовки? Все в порядке, нет ничего страшного. Суть в том, что вы не пустой мечтатель. Если вы хотите изменить собственный имидж, то можете просто открыть шкаф и достать потрясающий дизайнерский оригинал или не менее великолепный дубликат, чтобы повергнуть ваших друзей в изум-

ление по поводу того, каким привлекательным может оказаться их старый приятель-Рак. Если вы хотите потерять несколько килограммов в области талии или бедер, то чувствуете твердую решимость сделать это и сохраняете такое состояние навсегда, в отличие от всех других знаков. Это проявление вашего цепкого характера.

Мягкость, комфортность и интимность составляют прекрасную и неотъемлемую часть личности Рака, и позволяют извлечь максимум пользы из тренировок и диеты.

Следует подчеркнуть, что Раки склонны к домашнему образу жизни. Если вы домосед, то это дает прекрасную возможность заниматься шейпингом дома. Почему бы не купить видеомэгаффон и видеокассету с упражнениями, так, чтобы вы могли выполнять программу в комнате? О чем следует подумать, перед тем как выложить за покупку деньги? Сперва проанализируйте свой уровень готовности — новичок ли вы в спорте, или упражняе­тесь уже в течение полугода, а может, вы тот, кто занимается всю жизнь? Хотя большинство кассет показывают безвредные упражнения — если соответствуют уровню вашей тренированности, — необходимо хорошо представлять свои физические способности и их пределы перед тем, как вставить кассету в магнитофон и начать прыгать и бегать.

Покупайте видеоматериал по совету авторитетного человека. Кроме того, вам могут пона-

добиться рекомендации вашего врача или беседа с тренером по общефизической подготовке, однако информацию можно получить и из самой кассеты. Прочитайте обложку — если на ней указано, что упражнения энергичные, это означает, что они трудны для исполнения. Если сказано о прыжках, значит кассета предназначена для аэробных прыжковых упражнений, которые не совсем подходят для типа вашего тела. Ключевые слова следующие: аэробика, безударная аэробика, постепенное нарастание нагрузки, прогревание, охлаждение, растяжки. Существуют видеоматериалы, содержащие упражнения на стуле, что прекрасно подходит для тех, кто не способен к энергичным прыжкам. Есть видеокассеты, настолько красиво отснятые, что вам просто захочется сесть и смотреть, но не пытайтесь повторить упражнения, если ваше тело еще не достигло пика физической формы — они включают некоторые движения, которые опасны для позвоночника.

Перед тем как начать повторять упражнения за кассетой, внимательно изучите ее до конца. Упражнения могут быть предназначены для людей с более высоким уровнем подготовки, а поскольку вы — Рак, то сами несете ответственность перед своим организмом и потому должны модифицировать некоторые упражнения для большей безопасности. Как уже говорилось выше, плюсом для Рака является то, что он может выполнять упражнения дома, в кругу родных. Вам не надо бежать в спортивный зал пос-

ле работы, пренебрегая семьей, что очень существенно. Занимаясь дома, вы можете печь пироги для праздничного ужина или прислушиваться к дыханию спящего ребенка.

Жизнь Рака строится на традициях — этнической пище и разнообразных привычках. Известная старая легенда о невесте, отрезающей края от ветчины перед запечением ее — только из-за того, что так делала ее бабушка, для которой сковородки были слишком малы, — возможно, рассказывает о человеке, родившемся под знаком Рака. Даже то, что вы росли в семье, где никто не занимался спортом, совсем не означает, что вы не любите физкультуру. Нужны какие-то доводы для того, чтобы начать? Как относительно того, чтобы сохранять ноги стройными и исключить возможность возникновения артрита? Хотите ли вы, чтобы ваши кости оставались прочными и вероятность заболевания остеопорозом не отравляла вам существование? Важно ли для вас иметь возможность играть с детьми, контролируя свой вес и кровяное давление? Упражнения могут дать все это и более, и если вы не привыкли уделять время физическим упражнениям или недавно бросили занятия, сейчас благоприятный момент для того, чтобы начать новую жизнь. Если вы не можете сделать это ради себя — начните, чтобы стать примером для своих детей.

Не каждый рожден для поднятия тяжестей или марафонского бега, поэтому для Рака сжи-

гающие калории упражнения или виды спорта могут сослужить добрую службу. Ваша любовь к жирной и сытной пище могла увеличить размеры вашей талии и бедер. Отражение в трехмерном зеркале вызывает большое огорчение — ну что же, начните двигаться!

Вне зависимости от того, что вы надеваете для занятий или упражнений, которые вы выберете на основе рекомендаций, приведенных в конце главы, относящейся к вашему знаку, ваши занятия должны быть посильными, приносить радость, а цели — реалистическими. Эти три условия являются ключевыми для успешных занятий. Посильность для Рака может означать удобства, например, то, что спортивный центр находится по дороге от офиса к дому. Радость может приносить плавание во время обеденного перерыва или дружба с членами вашей спортивной команды. Реализм есть природная черта Рака, но он не означает неверие в свои силы. Помните: вы не можете стать стройным за день, даже если вдруг однажды заметили, что начинаете худеть. Невозможно изменить фигуру в одночасье, и знайте, для того, чтобы упражнения стали частью вашей жизни, потребуется примерно шесть недель.

Да, занятия должны войти в привычку. Лучший способ для вас выработать ее — совершить удачный старт, ведь начало всегда труднее всего. Определите долгосрочные цели своих занятий —

четыре раза в неделю по 40 минут. Однако, если вы новичок в физкультуре или не занимались долгое время, начните с недельного задания (не помешает его также записать). Выбрав ходьбу, проходите примерно 0,8 км (это примерно два круга школьного стадиона) три раза в неделю в течение первой недели. Увеличивайте дистанцию на один круг каждую неделю, и к концу шестой вы будете проходить 3 км. К этому времени вы привыкнете к своим упражнениям и должны будете или начать заниматься четыре раза в неделю, или включить еще один вид упражнений в свою программу. Хотя импульсивные движения могут быть опасны для коленей Рака, для вас очень полезна быстрая ходьба. Вы даже сможете брать ребенка в заплечном рюкзаке или в коляске вместе с собой на 3-километровую прогулку, если способны принять подобный вариант. Дополнительная нагрузка усилит эффект сжигания калорий и даст возможность побыть вместе с вашей очаровательной малышкой.

По мере привыкания к упражнениям займитесь аэробным тренингом. Следите за тем, чтобы находиться в своей целевой зоне.

**ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ**

Слушайте свое тело и старайтесь понять, как упражнения прогревают и растягивают мышцы, которые могли быть не задействованы годами. Вы должны почувствовать это, если вы новичок в спорте, однако, испытав в какой-то момент внезапную или необычную боль, немедленно обратитесь к врачу.

Если вы выбрали плавание, найдите время прочитать следующее: не следует стремиться достичь той же частоты пульса (целевой зоны) во время плавания, что и при упражнениях на земле. Хотя физиологи не знают ответа, оказалось, что пребывание в воде и тренировки в лежачем положении не требуют от сердца работы настолько напряженной, как при упражнениях стоя, — при достижении тех же результатов. Если ваша целевая зона начинается при частоте пульса 125, то во время плавания добивайтесь частоты на 10—15 ударов меньше. Вслушивание в работу своего организма является ключевым моментом; плывите достаточно быстро, чтобы дышать глубоко, энергично работайте руками и ногами, но не настолько, чтобы почувствовать изнеможение.

Следует знать, что плавание — это один из наиболее подходящих для вас видов спорта. При этом сжигается масса калорий — почти столько же, сколько и при беге. Плаваете ли вы в бассейне, или в океане, есть гарантия, что вы избавитесь от лишнего жира, который начал сопутствовать вашей слегка округлой анатомии. Энергичное плавание является оп-

ределенно аэробным видом, поскольку позволяет сжигать почти 450 калорий за час. Чтобы сделать программу полной, включите еще и ходьбу или 10-минутные упражнения на велотренажере после плавания. Поскольку большинство плавательных движений вовлекают в работу мышцы рук, вы сможете сохранять их мускулистыми и здоровыми, как в юности. Плавание является превосходным способом сократить долю стрессовых переживаний. Если вы прежде, чем войти в воду, пробуете ее ногами, вы — не типичный Рак; но если вы все же начали заниматься плаванием, то, с учетом надлежащих инструкций, вы полюбите «жидкий» способ достижения физического совершенства.

Как представитель водного знака, вы сможете стать победителем в видах спорта, связанных с водой. Подумайте о серфинге, парусном спорте. Сейчас упражнения в воде стали очень популярными — даже среди тех, кто не умеет плавать, и тех, кому за 60. Поскольку вода поддерживает тело, такой способ занятий рекомендуется женщинам во время беременности и всем, у кого больные суставы, и именно поэтому в большинстве классов определенная группа занимающихся не покидает мелкую часть бассейна. Нет таких классов в вашем районе? Пусть это не останавливает вас! Издано несколько замечательных книг по плавательным упражнениям, их можно найти в вашей публичной библиотеке. Кроме того, разработано несколько водных

упражнений, предназначенных специально для Рака. Начните выполнять их сегодня в бассейне:

Н₂О-бег трусцой Стоя по плечи в воде, пробегайте ширину бассейна туда и обратно. Начните с одной минуты и доведите продолжительность упражнения до 5. Для равновесия держите руки вверху и высоко поднимайте колени.

Качания Держась за край бассейна, качайте ногой вперед-назад. Выполните по 25 взмахов одной и другой ногой, доведя постепенно их количество до 50 каждой.

Прикосновения кончиками пальцев Стоя по плечи в воде, вытяните руки вперед, не сгибая в локтях, и соедините кончики пальцев. Затем как можно дальше отведите руки назад, располагая их поверх воды, прогибая спину. Погрузите руки в воду и сведите их перед собой, снова касаясь кончиками пальцев. Начните с 10 раз и доведите до 100 за сеанс.

Прыгун Это упражнение укрепляет ноги и дает некоторый аэробный эффект. Просто подпрыгивайте вверх, пока не устанете, неважно, 5 или 500 раз. Это отличный разогрев перед плаванием, особенно при условии, что это упражнение выполняется после трех вышперечисленных.

Если вы хотите развить силу, выносливость и гибкость, обязательно включите развлекательные упражнения в свою программу — отличное времяпровождение, если вы на отдыхе всей семьей. Вообразите себе прогулку вдоль берега

моря или озера: дети бегут впереди, а вы со спутником жизни наслаждаетесь свежим бодрящим воздухом. Теперь закройте глаза и представьте свои ощущения, если идти быстрым шагом — прилив энергии и бодрости. Запланируйте такое путешествие на ближайшее воскресенье.

Важно помнить, что, по мнению экспертов, перкуссивные упражнения, такие, как бег на длинные дистанции по твердому грунту или аэробные танцы и прыжки, могут быть опасны для лодыжек, коленей и даже внутренних органов. Если вы любите аэробику, но замечаете, что все больше ваших товарищей по классу надевают наколенники (скорее всего, и вы уже сделали это), то подумайте о том, что вы причиняете своему телу. Существует альтернатива — безударная аэробика. Ее рекомендуют даже спортивные гуру голливудских звезд, и не только для недавно перенесших спортивную травму, а для всех, кто хочет заниматься физическими упражнениями без травм всю жизнь. Знайте, что, если вы любите прыжковые и скачковые движения аэробного типа, то вряд ли сможете достичь хорошей тренированности, оставляя постоянно одну ступню на полу. С помощью быстрых движений ногами и широкого диапазона движений руками нетрудно довести частоту сердечного ритма до своей целевой зоны. Некоторые видеопрограммы предлагают использовать для повышения нагрузки небольшой вес на запястьях. Безударная аэробика приносит радость и пользу. Если вы все еще не можете отказаться

от мощного заряда энергии, который получаете во время занятий традиционной аэробикой, сделайте приятное вашему организму и перейдите на безударную.

Ваш беззаботный характер предполагает нерасположенность не только к соревновательным видам спорта, но и к командным, обязывающим заниматься с группой друзей. Конечно, на таких занятиях вы можете получить травму или задеть собственное эго, но не отбрасывайте эти виды так легко. Вы могли бы быть великолепным тренером и отличным командным игроком, потому что интуитивно чувствуете, как вести себя с товарищами по команде. Проверьте список рекомендуемых видов спорта в конце главы, а затем представьте себя играющим в волейбол на пляже в летний день. Такое занятие отлично подходит для любого, рожденного под знаком Рака.

Если командные виды спорта не ваш удел, выберите себе напарника или привлечите супруга для занятий 4 раза в неделю. Занимаясь в паре, вы почувствуете дополнительный стимул для тренировок. Договоритесь, что каждый раз, когда вы или ваш партнер захочет уклониться от выполнения упражнений, вы будете платить друг другу доллар, или даже пять, если вы сможете позволить себе расстаться с такой суммой. Все время, в течение которого вы оба будете заниматься тренингом, не важно, ходьба это или плавание, вы должны оставаться квити, а если нет, то будете обладателем более толстого бумажника и более стройной фигуры. Единствен-

ное условие — вы оба должны быть готовыми взять на себя такое обязательство — партнерство отлично подходит для Рака, попробуйте этот метод. Для правильного выбора напарника ознакомьтесь с главой по астральной совместимости.

Понимаете ли вы, что всего лишь полчаса интенсивных занятий позволят сохранять вашу способность сжигать калории в течение четырех часов *после того, как вы закончили упражнения*, не давая возможности ничему, что вы съели, трансформироваться в жир на талии. Используя этот физиологический трюк, вы сможете забросить все диеты. Нет, не следует закрывать глаза и предаваться мечтам — надо твердо знать, что это реальное положение вещей. Такова ваша перспектива, если вам удастся повысить уровень собственной жизненной активности и снизить потребление высокожирной пищи.

Некоторые Раки склонны к полноте и могут проиграть битву за фигуру, однако некоторые довольно сухощавы. Чувство юмора является важным личностным качеством, кроме того, родившимся под этим знаком инстинктивно доверяют глубочайшие секреты. Доверьтесь своим собственным инстинктам и вы. Не игнорируйте тип вашего тела — если у вас широкие бедра и узкая грудь, не мучайте себя диетой и упражнениями ради исправления такого строения. Примите как факт то, что вы можете улучшить конфигурацию тела выправлением линий фигуры только с помощью пластической хирургии.

Настало время поговорить об упражнениях для конкретных участков тела... они не будут приносить эффект без общефизических аэробных занятий. И если вы пытаетесь исправить только одну часть фигуры, вы просто зря потратите массу энергии. Упражняйте все тело, и только потом займитесь отдельными участками, например, бедрами, талией и грудью, если хотите добиться результата именно здесь. Отдельные упражнения не приведут к успеху.

С вашим творческим воображением легко выстроить всю программу занятий, спокойно сидя, *еще перед* началом упражнений. Мысленно проработайте все ваши действия. Вообразите, как вы становитесь стройнее и мускулистее с каждым новым занятием. Стоит ли волноваться из-за бедер? Вы захотите начать занятия уже через несколько минут применения этой техники и станете более уверенны в себе, если будете прибегать к этому регулярно.

Беспокойство по поводу веса, или чего-нибудь в этом роде, может испортить вам настроение. Выработывайте позитивное отношение ко всему, даже если это заставит посмотреть комедию положений по телевизору, поставить кассету с последней кинокомедией на видеомагнитофон или пошутить с детьми за завтраком. Если вам не удастся сохранить бодрое расположение духа, вы можете стать первым кандидатом на

получение спортивной травмы или участие в столкновении с товарищами по игре. С вашим активным воображением простое повреждение может показаться серьезной проблемой, которая принудит вас не заниматься долгие месяцы. Для того, чтобы быстро согреться перед ежедневной прогулкой, побегайте на месте в течение 3 минут, затем разведите ноги в стороны на полметра и согните туловище в поясе. Не следует прыгать, важно просто дать силе тяжести растянуть ваши мышцы. Повращайте всеми суставами, включая шею, и вы почувствуете гибкость и бодрость перед тем, как начать заниматься на воздухе. Повторите эти упражнения по возвращении домой для того, чтобы растянуть мышцы и предотвратить судороги.

Знаете ли вы, что сельскохозяйственные работы реально повышают уровень тренированности? Раки любят сад и огород, и это занятие поможет им улучшить форму тела. Наклоняясь над помидорами, согните несколько раз ноги в коленях, возьмите горшки с рассадой и представьте, что это гири, затем высоко над головой поднимите лопату. Держите живот подтянутым вне зависимости от того, чем вы занимаетесь, и ваши брюшные мышцы станут сильными и твердыми. Конечно, во время занятий аэробикой невозможно задействовать те же мышцы, что и при ходьбе и т. д., поэтому работа в огороде обязательно улучшит ваше настроение, и вы, возможно, за-

хотите закончить день партией в теннис или несколькими позициями из йоги, которые вы подсмотрели в рекомендованном справочнике.

У вас очень чувствительный желудок. Это не новость, не правда ли? Поэтому, если вы действительно серьезно намерены улучшить свою физическую форму, первым шагом должно быть сокращение потребления напитков с кофеином. Хотя чай, даже со льдом, содержит мало кофеина, он все же эквивалентен половине чашки кофе. Нет, вы не должны полностью исключать кофеин, просто сократите вдвое потребление кофе и вдвое снизите свою возбудимость.

Говоря о напитках, упомянем, что многие Раки склонны к заболеваниям почек и мочевого пузыря. Вы сегодня выпили 6—8 стаканов простой воды? Если же забыли сделать это, то искушаете судьбу. Употребление травяных сборов — один из лучших способов насыщения организма необходимой жидкостью. Другим источником ее получения всегда являются сочные фрукты. Хотите идти в ногу с модой? На следующей вечеринке пропустите смешанные коктейли и переключитесь на минеральную воду. Ваш организм обязательно скажет «спасибо».

Если вы до сих пор не решились, то пришло время попробовать белковые альтернативы и повысить уровень знаний в вопросах подбора питания. Поинтересуйтесь китайской кухней или новыми способами жарения, и вы узнаете о бо-

лее здоровых, укрепляющих способах приготовления пищи. Тофу из сои идеально подходит для Рака. Это блюдо содержит мало жира и много белка. Оно придает силу, при этом не округляя бедра. Овладев секретами кулинарии, вы можете сделать такой прекрасный пудинг из тофу, который вызовет возгласы восторга ваших близких и друзей, приглашенных на праздничное угощение.

Обязательно включите свежие овощи в свое меню, в том числе богатую белком люцерну. Старайтесь есть свежие фрукты, по сезону, избегая консервированных, насыщенных сахаром продуктов. Ешьте мясо как исключение. Вместо него лучше употреблять цыплят, яйца и рыбу, в сочетании с бобовыми для повышения белкового содержания блюда. Диета, богатая клетчаткой, будет способствовать сохранению бодрого духа Рака, а для детей очень полезны сэндвичи с хлебом грубого помола. Никогда не поздно начать питаться правильно.

Хотя вы с рождения любите поесть и среди вас много гурманов, тем не менее многие Раки ограничивают свою жизнь огурцами, морковью и тунцом. Конечно, вы знаете о достоинствах стройного и легкого телосложения, но строгая диета не выход из положения. Вы могли бы легко стать фанатиком похудения и, естественно, получить дополнительные проблемы с пищеварением. Пока ваш вес не превышает идеальный

на 5 кг, нет необходимости беспокоиться, но все же посоветуйтесь с врачом.

Если вы решили избавиться от лишних килограммов, шесть их у вас или шестьдесят, то неплохо вступить в группу поддержки, подобную «Следящим за весом». Дружеское взаимопонимание и правильное питание, а также советы по приготовлению пищи, безусловно, принесут вам значительную пользу. С осторожностью отнеситесь ко всяким клиникам по снижению веса или объявлениям, которые предлагают сбросить до 10 кг за неделю, начиная со следующего вторника. Вы слишком умны для того, чтобы быть обманутым. Единственный способ изменения формы вашего тела — повышение двигательной активности и выбор правильного режима питания.

Перед тем, как вы просто подумаете о выборе спортивного наряда или покупке сумки для ношения формы, выберите цвет, соответствующий вашему астральному знаку и придающий вам звездную энергию и сияние. Бледно-золотистый, светло-зеленый, розовато-лиловый наиболее подходят вам. Держитесь на расстоянии выстрела от защитного и коричневого — они наведут на вас тоску.

Вы уже приготовили список подарков для себя? Тонко намекните вашим близким, что купальный костюм, серебристо-зеленый, будет попаданием в самую точку. Не хотели бы вы приобре-

ти новую пару красивых кроссовок? Скажите об этом родным. Если вы ищете подарок для знакомого-Рака, подумайте о книге по низкокалорийному питанию, месячном абонементе на занятия по безударной аэробике или о бланке-заказе на участие в 30-километровом походе, в который вы отправитесь вместе с ним.

Выбирая товарищей по ходьбе, плаванию или волейболу, обратитесь к главе 13 по астральной совместимости. Она укажет наиболее подходящие для вас знаки Зодиака. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций, пусть *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные возможности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту.

Старайтесь, чтобы ваш путь к достижению физического совершенства был посильным, а цели достижимыми. Начните прямо сейчас, выбрав один из перечисленных ниже видов спорта или программ физической активности, наиболее подходящих для Рака.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ РАКА

Плавание

Виндсерфинг и парусный спорт

Быстрая ходьба и безударная аэробика

Фолк-танцы

Волейбол

Огородничество

Бег трусцой

ПИЩА ДЛЯ РАКА

Нежирные белки, включая тофу

Бобовые, такие, как горох, бобы и чечевица

Шпинат, водяной кресс, темнолистовой салат

Морковь

Цитрусовые и ананасы, киви, клубника

*Хлеб из зерна грубого помола, коричневый рис
и овсяные блюда*



ЛЕВ

июль 24 — август 23

Прирожденный лидер, Лев может спланировать ежегодную встречу бизнесменов, приготовить шикарный обед, пробежать 10 км — и все это в один день. Просто дайте выход вашей астральной энергии и прикажите мышцам начать движение.

ГЛАВА 5



ЛЕВ

Лев — сильный, уверенный, нередко благородный — образец для подражания. Для тех, кто рожден под этим знаком, плохой новостью должно быть то, что они по природе склонны к полноте, это обстоятельство может по-настоящему расстроить заботящихся о своей внешности женщин и мужчин.

Замечательным открытием же для Льва должно стать понимание того, что регулярные упражнения, которыми он непременно будет заниматься, страстно любя, могут сжечь калории и сделать его тело великолепным в рекордное время, даже если до этого он не занимался спортом. Вполне возможно, что вы сможете вновь надеть футбольную форму, в которой играли в школьной команде, если продолжите занятия.

Ваше природное умение быть лидером можно обратить в ценное для занятий спортом качество. Что, если вы организуете класс в офисе, вестибюле или комнате отдыха, — возможно, воспользовавшись для этих целей спортивными книгами, журналами, дисплеем? Или пригласите с лекцией *врача-кардиолога*, который расска-

жет о маложирной диете? А что, если это будут специалисты по излечению от привычки к курению, которые помогут вашим коллегам и их супругам преодолеть эту пагубную страсть? Или можно вдохновить сотрудников фирмы на пробежки в обеденный перерыв. С вашим астральным энтузиазмом легко привлечь любого в свою физкультурную команду.

Многие Львы имеют как бы гриву, обрамляющую лицо и элегантно ниспадающую вниз. Чтобы сохранять волосы в хорошем состоянии, особенно после тренировок по аэробике, мойте их ежедневно мягким, неароматизированным шампунем. Найдите шампунь, восстанавливающий кислотный баланс и сделанный из натуральных ингредиентов, подобный бальзаму. Поскольку внешность постоянно является предметом вашего пристального внимания, вместе с шампунем используйте кондиционер для волос, чтобы оставаться одинаково красивым до, во время и после тренировки. Будь вы мужчина или женщина, можете подумать о завивке, которая придаст вашей прическе полноту и пышность и будет как магнитом привлекать противоположный пол.

Аэробные упражнения являются тропинкой к источнику молодости. Ваша программа должна включать упражнения по поддержанию силы мышц и крепости костей, развитию гибкости и повышению выносливости. Вы должны пони-

мать, что тренировки не просто облегчают каждое новое занятие, а прежде всего очень полезны для вашего организма. Тренированность облегчает жизнь во всех ее проявлениях и тогда, когда вы переносите тяжелый чемодан через терминал аэровокзала, и тогда, когда вы выгружаете продукты из автомобиля. Если вы физически развиты, то можете работать и играть намного дольше, кроме того, становитесь сильнее, ваше тело лучше координировано, движения быстрее.

Говоря о вершине физического здоровья, вы испытываете потаенное желание возвращаться в высших кругах и чувствуете искушение вступить в элитный спортивный клуб. Помните, что лишь обронив за ланчем, что являетесь членом лос-анджелесского атлетического клуба (далласского, чикагского или торонтского), не сделаете ваши мускулы сильнее, а талию уже. Важно суметь использовать членство в спортивном клубе в качестве основы для регулярных тренировок — только в этом случае будет прок.

Раз уж вы решили вступить в спортивный клуб, хорошо продумайте эту идею. Прежде всего подробно расспросите менеджера или инструкторов о форме занятий.

Как далеко от вашего дома или офиса находится выбранный гимнастический зал? Чем более пригодным для исполнения будет ваш план, тем с большей готовностью вы будете следовать ему.

Чувствуете ли вы себя комфортно с другими членами клуба? Любя стильную жизнь, вы

не являетесь снобом, но все же не хотите заниматься бодибилдингом, поскольку чувствуете, что эти «большие парни и девушки» чужды вам по природе. Если и присутствует какой-то атавизм, все же продолжайте занятия, но посещайте только тренировки. Для практичного Льва, который надеется использовать свои занятия и для образования полезных связей в бизнесе, эта стратегия также годится. Приходите только тогда, когда хотите потренироваться. Если вы встретите кого-нибудь, хорошо. Если нет — просто занимайтесь как обычно.

Как много упражняющихся в центре в «ваше» время? Вы уверены, что сможете легко переносить стычки и толчки, обычно сопутствующие занятиям? Не раздражает ли вас близко стоящий партнер при выполнении упражнений и прыжков? Большое число людей создает известные неудобства при пользовании тренажерами или гимнастическими матами, и вам может не хватить времени, чтобы прогреть мышцы или подготовиться к упражнению.

Включает ли контракт, который вы собираетесь подписать, возможность прерывания членства в клубе? А что, если вас направят в Париж на три месяца — должны ли вы будете платить взносы в свое отсутствие? Что случится, если вы забеременеете и ваш врач посоветует вам не заниматься в последние месяцы до и несколько первых после родов? Спросите об этом у менеджера.

Какие дополнительные услуги предлагает ваш центр? Сможете ли вы посетить сауну, сделать массаж или прическу после тренировки? Имеются ли бассейн или бегущая дорожка? Сможете ли вы выпить фруктовый коктейль, устраиваются ли вечеринки для членов клуба? Есть ли рядом ресторан? Как устроена раздевалка?

Когда вы наслаждаетесь минутами отдыха, задумайтесь, прежде чем принимать решение, способное повлиять на ваше здоровье. Забудьте о столь милых вашему сердцу блеске и сиянии и поразмыслите перед вступлением в клуб, что вы реально получите за свои деньги.

Для достижения пика физической готовности вы должны упражняться в своей целевой зоне от 10 до 12 минут во время каждой тренировки.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Есть знаки Зодиака, которые подобны молнии, чего нельзя сказать о Льве. Однако нельзя назвать его медлительным, он просто еще не решил, что пора бежать или быстро идти. Если вы из этой категории, то под вашим львиным обликом скрываются запущенные и вялые мышцы. Вы должны остановить постепенное падение тонуса, иначе в один прекрасный день, про-

снувшись, почувствуете себя единой желеобразной массой. Диета без регулярных упражнений не поможет, и женщина, потребляющая менее 1200 калорий, или мужчина, перерабатывающий менее 1400 калорий в течение длительного времени, могут потерять мышечную массу.

Хотя форма вашего тела весьма существенно влияет на ваше настроение, одной диеты недостаточно. Не важно, кто прав в споре о весе и здоровье, но изменение веса только при соблюдении диеты не дает желаемого эффекта. Напротив, потеря и прирост веса, которых вы добьетесь употреблением диетической пищи, негативно скажутся на вашем организме, и вам будет еще труднее сбрасывать вес при следовании новой диете.

Существует ли альтернатива? Да — это программа, контролирующая вес, приемлемая для вас. Обратитесь за советом в группы поддержки. Вы будете удивлены богатством предлагаемой пищи. Диета — не обязательно синоним скудного стола. Сохранив деньги, не покупая дорогие полуфабрикаты, можно выбрать вкусные, натуральные свежие продукты. Снижение веса — и сохранение его на достигнутом уровне — может быть настолько решаемой задачей, насколько легко вам будет сократить потребление высокожирной пищи и выработать привычку четырехразовых занятий в неделю по соответствующей программе.

Рекомендованный вам план упражнений и тренировок, от современных танцев до занятий

на гребном и велотренажере, потребует известного усилия воли. Любая программа физического развития должна выполняться регулярно. Ваш организм многое прощает вам, и при передышке на день или даже на месяц не произойдет заметных изменений размера вашей талии, но наверняка вы сразу же почувствуете вялость без привычной зарядки тела. Помните, что вы должны начинать выполнение упражнений медленно и постепенно. Вам может показаться, что вы способны пройти 15 км — и все же тренируйтесь умеренно. Ваш организм скажет вам «спасибо».

Рожденные под этим знаком часто восприимчивы к простудам с высокой температурой и всевозможным флюсам. Поскольку быть больным не входит в ваши представления о приятном времяпрепровождении и во время болезни вы не нравитесь себе, старайтесь сделать физические упражнения приоритетными в своей жизненной программе. Конечно, «физика» не заменит здорового питания или запасов витамина С в организме, но она позволит укрепить ваш организм, и несмотря на то, что это явление недостаточно исследовано, установлено, что во время выполнения упражнений температура тела повышается — так же, как при простуде — вследствие чего вирусам становится сложнее распространяться по организму. Стремитесь удвоить степень защиты от инфекции, для чего употребляйте каждый день цитрусовые, особенно апель-

сины. Начните принимать витамин С в таблетках, тем более, если врач порекомендует это.

Ваши слабыми местами являются ноги, лодыжки, спина, плечи и позвоночник. Поэтому, вам необходим хороший прогрев перед занятиями, а не просто несколько наклонов спины. Так, начиная выполнять упражнения по аэробике — которые наиболее полезны для вашего знака, — уделите десять минут растягиванию мышц и движениям рук и ног. Никогда не прыгайте и не приседайте — это было опасно даже в школьные годы — учитель просто не знал этого. Замените эти движения статическим растягиванием на счет пять, затем можете продолжить упражнения для мышц, если захотите. Разогрев мышц необходим, даже если вы выбрали обычную ходьбу. Обязательно разминаться, стоя на месте, лучше двигаться, поэтому пройдите первые сто или двести метров медленно, затем ускорьте темп.

Конечно, вы ходите всю жизнь, но умеете ли вы это делать так, чтобы одновременно развивать мышцы? Во-первых, следует надеть спортивную обувь. Она не должна быть дорогой. Подойдут кроссовки с мягкими подкладками, во всяком случае для начала, но важно помнить, что современная индустрия спортивной обуви владеет технологиями, способными предотвратить травмы. Поскольку ваши уязвимые ноги и голеностопные суставы подвержены всем видам травматизма, попробуйте несколько стилей спортивной обуви, прежде чем остановиться на чем-то определенном. Далее, выберите костюм, позво-

ляющий раздеваться постепенно, по мере того, как вы разогреваетесь. Хлопковый спортивный костюм подойдет идеально, поскольку натуральные волокна впитывают пот и позволяют вам сохранить свежесть в течение дня.

Начинайте упражнения медленно, держите туловище высоко, почувствуйте движение в бедрах, оставляя колени расслабленными. Переноса вес на другую ногу, наступайте сначала на пятку, затем переносите вес на носок. Старайтесь ничего не носить в руках во время ходьбы, за исключением легких грузов, если хотите удвоить нагрузку. Вес не более килограмма в каждой руке может дать результат, адекватный эффекту пробежки при одинаковом объеме сжигания калорий — с гораздо меньшей угрозой для коленей и лодыжек. Начните с легкой ходьбы, пока не почувствуете, что тело разогрелось, а мышцы хорошо работают. Затем убыстряйте темп шагов и продолжительность упражнения с каждой неделей. Прислушивайтесь к своему организму, и будете знать, когда можно добавить еще полтора километра к программе.

Не стыдно начать с медленной ходьбы, просто будьте реалистом в своих целях. Начинайте и говорите знакомым, что вы «накручиваете километры» в неделю. Необязательно объяснять, что в действительности вы проходите 800 м, затем еще столько же, чуть быстрее. Последовательность — вот что действительно важно для достижения результата. Представители некото-

рых других знаков достигают успеха, упражняясь 3 раза в неделю, организм же Льва требует по меньшей мере 4 раз. И нет ничего лучшего, чем попробовать уже сегодня.

Будьте осторожны, слушая бойких продавцов в магазинах спортивных товаров, которые, кажется, инстинктивно чувствуют потребность Льва в похвале и поэтому расточают обещания о возможности Льва или Львицы стать стройными за неделю. Хотя предлагаемые тренажеры великолепны, особенно один из них — гребной (с разрешения врача, конечно), но прежде всего следует много работать, чтобы увеличить силу, поддержать сердце и добиться юношеской гибкости. Не существует волшебных кремов, супердиет или высоких технологий, позволяющих быстро достичь результата. Вы должны упорно работать, только тогда одержите победу.

Один из спортивных предметов, который вам, несомненно, нужен, — цифровые часы. Они помогут определить вашу целевую зону, но перед началом занятий обязательно пройдите медосмотр, если вам больше 35 лет, у вас свыше 7 кг лишнего веса или есть проблемы со здоровьем.

Вы склонны к восторгам и вспышкам гнева, и если не сможете контролировать стрессы, то они возьмут контроль над вами. Физические упражнения уже доказали свою способность подавлять стресс, и вместо того, чтобы бежать от проблем, встретьте их лицом к лицу. Почему бы не составить себе план на пять лет, озаглавлен-

ный «Здоровье и счастье». Сосредоточьте свои мысли на самом важном в жизни, и вы поймете, что физические упражнения, дающие энергию, являются основой.

Поскольку вы, больше чем другие знаки, подвержены стрессам, подумайте о шиацу, или японской акупунктуре, как средстве облегчения напряжения после попадания в дорожную пробку или глобального решения множества накопившихся проблем. Для облегчения стрессовой головной боли попробуйте сделать так: большим и указательным пальцем левой руки надавите на перемычку между большим и указательным пальцем правой руки. Массируйте или сдавливайте эту область в течение 10 секунд, затем повторите процедуру, поменяв руки.

Если стресс вызовет боль в затылке, попробуйте следующее: большим и указательным пальцем помассируйте две маленькие бороздки по обеим сторонам позвоночника, расположенные ниже линии волосяного покрова на шее, в течение 10 секунд, затем сделайте три глубоких вдоха и повторите массаж. При возвращении боли используйте технику шиацу и постарайтесь найти время на изучение других методов снятия стресса.

Обратите особое внимание на то, чтобы не перегреваться на солнце, когда отдыхаете на Гавайях или плаваете под парусом вблизи Виргинских островов. Солнце полезно для вас, и Лев легко покрывается бронзовым загаром, но

не забывайте пользоваться кремами от ожога. Если вы чувствительны к солнцу или хотите, чтобы загар покрывал и губы и нос, используйте надежный крем, защищающий кожу от поражения. Купаясь в бассейне или споласкивая лицо водой, вы ослабляете защитное действие крема и должны вновь нанести его. После этого можете использовать и тональный крем.

У вас должен быть талант к играм. Если вы так не считаете, то очень много теряете. Каждый нуждается в игре, разрядке в течение дня, и Лев не исключение. Рассматривайте игру как способ физического тренинга, и вы легко найдете товарищей по команде на стадионе ближайшей школы. Футбол для взрослых, как и для детей, — превосходный вид аэробной активности. С вашими задатками лидера вы станете прекрасным тренером или игроком — пока будете поддерживать форму.

Поскольку у вас есть и артистические способности, попробуйте заняться танцами или пением, попытайтесь принять участие в постановке местной студии. Вы прирожденная звезда, и танцы, если им отдадут всю энергию, как это можете делать вы, являются отличной формой упражнений.

Подумайте о том, чтобы включить в план на следующий отпуск какие-нибудь активные виды отдыха или даже посещение атлетического лагеря. Лагерь может быть спартанским, что позволит приобрести уверенность в себе. Во время вашего пребывания, возможно, будет проведен

семинар по теннису с участием профессионалов, общение с которыми, без сомнения, принесет вам радость. Здесь вы сполна удовлетворите свои притязания лидера — по мере испытания ваших природных способностей.

Вы почти во всем идете до конца, поэтому либо лучитесь здоровьем, либо стоите на краю пропасти. Важно пересмотреть свой режим питания, если вы действительно хотите достичь физического совершенства. Хорошо известно ваше пристрастие ко всем чувственным наслаждениям, но даже одно чревоугодие может полностью разрушить сосудистую систему и сердце. Сократите содержание жирной пищи в меню, если понимаете, что такое хорошо. Вот несколько полезных советов.

Удаляйте весь жир с мяса, рыбы и птицы перед готовкой и после нее. Если вы все-таки едите мясо, выбирайте более постные виды, такие, как телятина. Фаршированная утка может быть на вашем столе не чаще одного раза в неделю, однако понятно, что это — более жирная пища, чем цыпленок. Уменьшите хоть на немного содержание жира в потребляемых продуктах, и ваш организм, особенно сердце, ответит глубокой благодарностью.

Замените йогуртом сметану в приготовляемых блюдах, и никогда не приправляйте картофель одновременно и маслом, и сметаной!

Подумайте серьезно о своем пристрастии к чипсам и другим соленым закускам. Поскольку у многих Львов повышен уровень холесте-

рола, разрушающего здоровые артерии, не будет ли разумнее сократить потребление соли одновременно со снижением содержания жирной пищи в рационе? Либо выбирайте несоленые или малосоленые крекеры и чипсы, либо приучите себя к умеренности в их потреблении.

Перейдите от масла к маргарину, ешьте попкорн без масляной добавки, выбирайте во время ланча тунца или цыплят вместо говядины и сократите потребление картофеля во фритюре. В одном пончике примерно 176 калорий, и 58% из них содержится в жире. В 30 г копченой колбасы около 74 калорий, что, кажется, не так много, если не знать, что примерно 75% из них приходится на жиры. Пересмотрите режим своего питания, регулярно занимаясь аэробными упражнениями, прекратив курить и сократив потребление алкоголя до минимума, и вы будете чувствовать себя все 365 дней в году как настоящая динамо-машина.

Только потому, что вы решили расстаться с несколькими лишними килограммами, вы не должны ограничивать себя в величайшем для вас удовольствии — еде. «Легкая» кухня имеется во многих 4-звездочных ресторанах, возможно, и в некоторых любимых вами, на протяжении от побережья до побережья. Кстати, с вашим творческим подходом ко всему вы можете почти любое ресторанное кушанье сделать легче, попросив приправу положить отдельно от салата, а овощи и картофель подать без масла. Выберите рыбу вместо говядины, а

на десерт — фрукты, чашку чая на травах или кофе. Выигрыш? Примерно 1000 калорий. Чтобы потерять полкило веса, надо сократить *калорийность еды на 3500 калорий*. Следовательно, если вы выберете легкую пищу всего лишь три раза, то получите необходимое снижение веса.

Несколько предостережений. Перед тем, как сесть на диету или ограничить потребление пищи, спросите себя, действительно ли вы имеете лишний вес. Может быть, вы, как и другие Львы, просто боитесь поправиться, но в реальности ваш вес не превышает норму? Чтобы решить эту задачу, измерьте свои параметры. Если вес в норме, напоминайте себе, когда чувствуете себя «толстым», что человек с вашими параметрами не может считаться имеющим избыточный вес. Спросите вашего искреннего друга, лучше Стрельца, который не солжет, или рассудительного Водолея, есть ли у вас лишний вес? Но будьте готовы к честному ответу. Другой способ проверить ваши размеры состоит в следующем: положите ваши джинсы или слаксы на кровать и расправьте их. Теперь посмотрите на них. Как может толстяк влезть в такие? Если вы занимаетесь упражнениями, следите за едой и чувствуете себя превосходно, весите ли вы 53, 73 или 86 кг, кто может сказать, что у вас избыточный вес? И вы слишком умны, чтобы реагировать на таблицы страховой компании или показания уличных весов.

Вашими наиболее уязвимыми местами являются позвоночник и спина, что может начать сказываться с годами. Богатая кальцием пища позволит сохранить ваши кости крепкими. Некоторые упражнения, такие, как ходьба или бег трусцой, также способствуют укреплению костей. Если вы плохо усваиваете молочные продукты, узнайте у врача, что можно употреблять взамен. Кальций и магний в виде лекарственных капсул удовлетворят вашу ежедневную потребность в этих элементах и помогут предотвратить мышечные спазмы.

Это особенно важно для ведущих активный образ жизни. Хотя остеопороз нельзя остановить, кальций и упражнения могут замедлить этот процесс. Необходимое количество кальция содержится в молочных продуктах, обогащенном апельсиновом соке, темнолистных овощах и рыбе.

Перед тем, как купить спортивный костюм или экипировку для бега трусцой, потрогайте снаряжение именно ваших астральных цветов, и вы почувствуете разницу, как только пальцы коснутся материи. Костюм подходит для вас, если, надев его, вы тут же захотите совершить пробежку вокруг магазина. Не делайте этого! Лучше поспешите к кассиру. Ощувив на себе костюм золотисто-желтого, оранжевого, янтарного или другого солнечного цвета, вы будете просто вибрировать от переполняющей вас энергии. Для мгновенной зарядки энергией выбирайте одежду перечисленных цветов или

ярких цветов спектра. Если вы в задумчивом настроении, а такие моменты присущи каждому настоящему Льву, надевайте что-нибудь серебристое или голубое. Скомбинируйте два тона, и ваша потребность в физических упражнениях утроится.

Если вы выбираете подарок для друга-Льва или самого себя, подумайте о спорте. Не настало ли время вступить в члены фехтовального клуба, купить мягкие кроссовые туфли, обязательно серебристого цвета, или оборудовать дома гимнастическую комнату с обилием хромированных тренажеров? Когда вы приобретаете что-нибудь для друга, постарайтесь подобрать вещь, соответствующую его или ее настроению и потребностям в спорте. Подумайте о кроссовках и сногшибательной футболке, кассете с записью музыки для аэробики или снятия стресса; или просто пройдитесь по спортивному магазину и дайте волю своему воображению. Подарок для здоровья всегда будет оценен теми, кто понимает жизнь, а Лев знает, что нужно, чтобы выглядеть здоровым и счастливым.

Чтобы повысить собственную мотивацию, найдите друга, интересующегося физическими упражнениями. Будет невежливо отказать Пэм или Полу, когда они разбудят вас стуком в дверь в 6 часов утра. Выбирая товарищей по занятиям спортом, обратитесь к главе 13 по астральной совместимости. Она укажет вам наиболее подходящие для вас знаки Зодиака. Поскольку каждый из них обладает спектром

влияющих сил и тенденций, пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные возможности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей их как партнеров по физическим упражнениям и спорту.

Львы любят комплименты — это их астральная черта, и когда ваше тело будет превосходно выглядеть и легко двигаться, вы сможете идти сквозь джунгли, или просто по дороге жизни, с горделивым видом. Вы обладаете мощью, умением и астральной энергией, чтобы добиться потрясающих успехов в любой программе физического развития. Но всегда важен первый шаг. Сделайте его сейчас — ради вашего здоровья.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЛЬВА

*Силовые тренажеры, включая гребные
Йога*

Современные, фолк- и джаз-танцы

Фехтование и стрельба из лука

Безударная аэробика

Быстрая ходьба, спортивная ходьба, ориентирование

Футбол и хоккей.

ПИЩА ДЛЯ ЛЬВА

Рыба, особенно лососевые

Птица

Говяжья печень

Нежирные молочные продукты

Листовые овощи

Морковь и кабачок



ДЕВА

август 24 — сентябрь 23

В то время как другие знаки могут соблазниться новейшими модными программами тренировок, Дева сохраняет здравый смысл и понимает, что только терпение и практика приведут к результату.



ДЕВА

Не настало ли время позволить вашему здравому смыслу Девы повлиять на ваш режим дня и построить план физического развития, который действительно сможет многое изменить в вашем организме? Вы знаете, что упорства у вас хватит. Сохранение формы требует времени и усилий и может заставить вас изменить ритм жизни, но упражнения стоят каждой потерянной секунды. Поэтому займитесь спортом!

Помните, что не существует рецептов мгновенного преобразования. Нет волшебных формул, диет или таблеток, которые снизили бы ваш вес, и машин, которые будто бы могут сделать ваше тело стройным и красивым без особых затрат сил и энергии, есть нечто иное, как обман нечистоплотных торговцев этим товаром. Если вы хотите иметь твердые, тугие бедра и сильные бицепсы, не становитесь доверчивыми жертвами рекламирующих свой товар продавцов спортивных магазинов, лучше получите максимум из вложенных вами в физкультуру денег, внимательно исследовав

надежные источники потребительской информации.

Вы изобретательный кулинар, Дева, но все эти пироги, печенье и десерты чаще всего пагубно сказываются на конфигурации вашего тела. Если вы поправились после окончания школы больше, чем ожидали, то причина в том, что вы едите вечером, после обеда. Многие же Девы стройны и подтянуты, особенно в молодые годы, и думают, что они избавлены от необходимости следить за весом. Своей фигурой манекенщицы они, по-видимому, обязаны своему астрологическому знаку, а не тому, что следят за правильностью питания. Позднее, после тридцати, не отказывая себе в сладостях, они, в один прекрасный день взглянув в зеркало, испытывают горькое пробуждение.

Стройные, так же, как и полные, могут, тем не менее, страдать и диабетом, и гипогликемией. Поэтому, если вы чувствуете себя «не в своей тарелке», вялым или не в настроении дольше, чем несколько недель, полезно обратиться к врачу-диетологу.

Это нормально, что вы заботитесь о своей внешности — такова природная астральная черта почти всех Дев. Если вам трудно сохранить себя в пределах прежнего размера джинсов или слаксов, то вам необходимо убедить себя отказаться от ежедневных булочек с корицей. Для этого попробуйте следующий трюк: оставшись наедине, снимите одежду и изучите себя в зеркале со спины. Если что-нибудь

обвисает в вашей фигуре, самое время заняться физическими упражнениями. Но, пожалуйста, не ждите изменений за один день. Говорят, что каждая неделя, проведенная без упражнений, требует двух для наверстывания упущенного. Поэтому, если вы начнете сегодня, а не со следующей недели, то будете опережать свой график уже на две!

Теперь небольшой совет, как восстановить ваш, слегка потерянный, мышечный тонус. Завтра утром, пока будет закипать кофейник или прогреваться вода в летнем душе, выполните такое упражнение. Стоя на расстоянии примерно 30 см от кухонного стола и держа край стола двумя руками, отождмитесь несколько раз, не сгибаясь в туловище. Начните с пяти раз и повторяйте это каждое утро, добавляя по два отжимания каждый день. Если это упражнение слишком трудно или легко для вас, немного измените его, приведя в соответствие с потребностью вашего организма. Такие отжимания вполне пригодны для вечно занятой Девы, поскольку их можно выполнять почти везде — на работе, после поездки в машине, во время стирки, и, кроме того, они отлично развивают руки.

Дева часто обладает плотным телосложением, но необычайно сильна. Не думаете ли вы, что супермен, «стальной» человек, был Девой? Вероятность очень высока. Если вам трудно перенести две сумки из супермаркета в машину, то самое время приступить к тренировкам

с грузами: либо использовать тренажеры в спортивном зале, либо упражняться с гантелями дома. Поговорите с врачом перед началом тренировок и выслушайте советы инструктора в спортивном зале. Начните с небольшой нагрузки, при этом старайтесь хорошо напрягать мышцы. Велосипед или ходьба помогут вам разработать мышцы ног и бедер.

Если вашей мечтой всегда было иметь красивые ноги, вступите в клуб спортивной ходьбы или начните посещать класс безударной аэробики. Если вы выбрали ходьбу, попробуйте совмещать ее с ношением легких грузов на запястьях. Двигаясь так, вы получите примерно ту же нагрузку, что и при беге трусцой — но без опасности травмирования суставов. Посетив магазин спортивных товаров, вы можете захотеть купить грузы для лодыжек или пояс с утяжелениями. Хотя ходьба с дополнительным весом выходит из моды, это не важно. Однако помните, что вы можете растянуть мышцы, не готовые к повышенным нагрузкам. Специалисты рекомендуют использовать легкий груз на лодыжках только для занятий в зале... особенно после аэробных упражнений.

Для достижения пика физической тренированности займитесь одним из видов физической подготовки, приведенных в конце главы.

Для извлечения наибольшей пользы из этой программы важно тренироваться в своей целевой зоне, называемой также зоной целевого

сердечного пульса. Хотя вы можете стать тренированным человеком и без знания об этом, но, если захотите достичь пика формы, то должны хотя бы раз в месяц сверять частоту своего пульса с требуемой частотой биений в целевой зоне.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Испытав какую-нибудь необычную боль или дискомфорт во время выполнения упражнений, прекратите занятия, пока не посоветуетесь с врачом.

Некоторые Девы с трудом переносят изменения, которые происходят с их организмом в период поздней зрелости. «Кризис середины жизни» — эти слова сегодня у всех на устах, именно этот-то период особенно тяжело переносят чувствительные Девы. Многие шутят на эту тему или прибегают к советам психотерапевта, а Дева просто прячется от проблемы. Это может случиться в любой момент жизни, от 25 до 85, когда столь чувствительное создание посмотрит в зеркало и обнаружит, что отражение в нем далеко не то, каким его хотелось бы видеть.

Изменения фигуры могут вызвать настоящую депрессию у Девы. Вот несколько советов, помогающих справиться с ней.

1. Поговорите с вашим семейным врачом. Депрессия может быть симптомом нарушений в вашем организме.

2. Если вы длительное время не занимались спортом, начинайте тренировки постепенно. Но обязательно старайтесь напрягать тело. Упражнение должно разогревать мышцы и повышать температуру. Те, кто не занимался физкультурой, будут чувствовать усталость на следующий день, это естественное явление — но не бросайте занятий, просто измените упражнения, пока не почувствуете, что снова в порядке.

3. Ставьте только реальные цели. Будьте правдивы с собой и своим организмом. Выберите систему тренировок, найдите товарища или группу со сходными интересами и тренируйтесь минимум три раза в неделю в течение 30—40 минут. Включите растягивания и последовательное прогревание перед началом и постепенно остывайте в конце сеанса.

4. Поскольку вы не за день поправились на 10 кг, то для того, чтобы убрать этот вес, может потребоваться чуть ли не целый год. Полнота, приобретенная с годами, называется «ползучая тучность», и лишние килограммы могут делать вас вялым и ленивым. Эти излишества не позволят вам выглядеть так, будто вам вновь 16 — да и кто бы хотел встретиться со всеми проблемами этого возраста в нашем сегодняшнем мире, — но вы сможете добавить юношеской легкости вашей походке, что не останется не оцененным противоположным полом.

5. Даже если вам еще далеко до старости, важно уже сейчас упорядочить свои спортивные пристрастия и выбрать занятия, пригодные и для будущего.

Хотя внешне Девы могут выглядеть абсолютно спокойными и невозмутимыми, только они сами знают, какой ураган чувств бушует у них в душе. Разве вы не берете на себя больше, чем в состоянии выполнить за 24 часа? Не удивительно, что ваши нервы напряжены, и вы просто плюхаетесь в кресло в конце дня, если вам все-таки удалось сделать все то, что требовалось, но при этом ваши собственные мечты и желания растворились в повседневной суете. *Установите время занятий и строго придерживайтесь графика.* Вы никогда не пропустите запланированный визит к парикмахеру, но, важно помнить, что ваше тело и дух еще более важны. Когда вы занимаетесь йогой, катаетесь на велосипеде или наматываете километры при ходьбе, наденьте плеер и слушайте какую-нибудь спокойную музыку. Если вы на природе, наслаждайтесь ее великолепием и не забывайте при этом глубоко дышать. Вы вернетесь домой как будто заново рожденным, с ясной головой и держа свои эмоции под контролем. Если вы работаете в шумной обстановке или среди говорунов, лучшим отдыхом для вас будет кассета с успокаивающей музыкой и расслабляющий массаж. Если ваше напряжение слишком велико, чтобы справиться с ним самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к врачу и обсудить с ним все свои

проблемы. Для начала следует поговорить с домашним врачом, который может быть не только доктором, но и верным другом, хотя, вероятно, вам придется обратиться и к специалисту.

Знаете ли вы, что упражнения поднимают настроение? Результаты исследований пациентов с депрессией различной степени тяжести, которые занимались аэробными упражнениями — по полчаса три раза в неделю, — показывают, что такие программы являются замечательным немедикаментозным средством облегчения состояния и развития оптимизма. Во время занятий вы внезапно начинаете чувствовать свое тело. Вы ощущаете его движения, работу мышц, процесс дыхания и при этом, возможно, теряете некоторый нежелательный вес. Зная, что ваш организм функционирует так, как положено, вы сможете принимать удары судьбы и шишки с улыбкой. Попробуйте, когда почувствуете себя не в духе, пройти пару километров пешком — вы вернетесь домой немного более счастливым и здоровым.

Специальное замечание для Девы: если вы решили заниматься физкультурой вместе с приятелем, найдите того, кто так же надежен и искренен в своем желании, как и вы. Дело не в том, что вас легко сбить с пути, но вряд ли вам принесут пользу мороженое или пиво после занятия, если вы выбрали такого, которому скорее хочется простого общения, чем серьезных занятий ради здоровья и физического развития. Если этот ваш друг не прини-

мает режим занятий так же серьезно, как и вы, то это может нанести вред вашей дружбе и не позволит вам достичь физического совершенства.

Многие Девы хотят после занятий оставаться свежими, как майское утро, но важно помнить, что пот — абсолютно нормальное явление. Это проявление работы дыхательной системы организма. Если выделение пота действительно вас смущает, займитесь плаванием или выберите легкую одежду из хлопка или хлопчато-синтетического волокна. Такая ткань не будет прилипать к разогретому телу, и пот даст приятный охлаждающий эффект. Кроме того, необходимо одеваться «слоями». Под костюм наденьте футболку из хлопка и шорты, на ноги — хлопчатобумажные носки и возьмите с собой еще одну пару на замену. Не скупитесь потратиться на спортивные костюмы, чтобы у вас всегда было под рукой что-нибудь красивое для занятий в помещении или на воздухе. Перед покупкой изучите рекомендации по выбору цветов одежды, приведенные в конце этой главы.

Вырабатывая какую-то привычку, Дева приносит в нее свой стиль и сохраняет большинство из них на всю жизнь. Значит, вы понимаете, что и физические упражнения могут легко стать вашей ежедневной потребностью. Спустя всего лишь шесть недель вы будете «наркоманом» от спорта. Вот то, что для этого нужно: просто выполняйте выбранные упражнения в течение двадцати минут три или четыре раза в неделю. Степень нагрузки должна зависеть

от ваших ощущений. Это означает, что, если вы новичок в спорте, ходьба на два километра может уже быть достаточной нагрузкой. Если вы раньше упражнялись или занимались спортом, выберите для себя безударную аэробiku, плавание или бег по три раза в неделю в течение первых недель. Затем постепенно повышайте нагрузку. Составьте план. К концу шестой недели вы удивитесь, что могли раньше жить без этой энергетической зарядки в течение дня. Вполне возможно, что вы захотите увеличить время тренировок, потому что 30 минут явно недостаточно для принявшего решение человека вашего астрального знака. Просто увеличьте продолжительность тренировок, введите новые упражнения и помните о том, что цели должны быть достижимыми.

Если вы считаете, что чрезмерно нервны, то начинайте каждое утро с пятиминутных растягиваний с последующей спокойной медитацией вместо чашки горячего кофе. Займитесь восточным вариантом сосредоточения или просто найдите спокойное место, удобно усадьтесь, закройте глаза и освободите сознание от тревожных мыслей. Не стоит усложнять процесс, просто используйте удобный для вас набор формул. Если трудно отрешиться от повседневных проблем, попробуйте следующую технику. Сосредоточьтесь на позитивных аспектах вашей жизни. Представляйте себя человеком богатырского здоровья, а ваше тело — стройным и переполненным силой и энергией. Представьте себя идущим по улице походкой, полной юношеской прыти и энергии.

Допустимо использовать эту технику в любое время дня, а не только ранним утром. Это можно делать перед началом занятий или перед сном. Вероятно, такое «очищение» сознания поможет вам всегда находиться на гребне положительных эмоций.

Вы неохотно тратите деньги, разве что на предметы первой необходимости? Если так, то вступление в члены спортивного клуба может показаться для вас верхом безрассудства, особенно если это дорогое заведение. Кроме того, если вам будет необходимо срочно уехать в Рим или на работу в Ном, тогда все ваши деньги окажутся напрасно потраченными. Так что подумайте, может быть, вас устроит спортивный зал с помесечной оплатой или тот клуб, где можно платить только за конкретные посещения.

Плавание является менее дорогой альтернативой. Движения в воде и ритмическое дыхание успокоит ваши нервы и придаст энергию. При этом сжигается более 200 калорий всего лишь за полчаса! Кроме того, этот вид является аэробным. Каждый выдох под водой автоматически развивает легкие. Если вы плаваете достаточно быстро, то в это время тренируете сердце и легкие, убираете лишний вес с бедер и поясницы. Для укрепления костей плавание следует дополнять упражнениями с весовой нагрузкой, например ходьбой.

Если вы страдаете болями в области бедер, плеч, рук — слабых мест для Дев, — физические упражнения являются лучшим рецептом.

Конечно, следует посоветоваться с врачом, но сразу заметим, что безударные аэробные упражнения, такие, как плавание, йога и велосипедный спорт, могут способствовать нормализации кровообращения и не причинят вреда суставам.

Принявшись с вашей решимостью избавляться от пота, легко нанести вред собственной коже. Зуд от сухости и нездоровый вид ее ничуть не лучше капелек пота. Поэтому, начиная заниматься физическими упражнениями, подумайте и об уходе за кожей, самым большим нашим органом. Всегда используйте мягкое мыло, например глицериновое, хорошо ополаскивайте лицо и тело, и увлажняйте кожу сразу после душа. Если у вас повышенная чувствительность, применяйте крем без минеральных масел или ланолина. Натуральные масла, например из авокадо, проникают сквозь верхний слой кожи и уменьшают вероятность закупорки пор. В качестве лосьонов после душа хороши детские кремы. Нанесите тонкий слой и дайте веществу впитаться в течение минуты, затем легкими похлопываниями, не втирая, высушите кожу. Перед тем, как одеть спортивную одежду и обувь, для полной защиты кожи допустимо использование талька или крахмала.

Даже если вы убеждены, что кожа лица должна быть сухой, не бойтесь мыла и воды, когда чувствуете, что лицо достаточно грязное. После занятий спортом, дня, проведенного на берегу озера или пляже, или завершая напря-

женную физическую работу, необходимо вымыть лицо. Воспользуйтесь для этого мягким мылом и затем ополосните лицо три раза теплой водой. Для удаления следов и запаха мыла годится не содержащая спирта розовая вода, затем необходимо нанести на сухую поверхность легкий увлажнитель. Будьте осторожны с ночными кремами — большинство из них остается на наволочке. И никогда не наносите их в области глаз, иначе можете проснуться опухшим, точно провели ночь в загуле, а не спали в своей постели.

Если у вас сухая кожа, раз в неделю делайте увлажняющую маску. Для этой цели пригодны йогурт и мед, допустимо применение готового состава. Если у вас чувствительная кожа, сначала нанесите маску (или любое другое новое для вас косметическое средство) на маленький кусочек кожи за ухом и подождите 10—24 часа. Если возникнет покраснение, откажитесь от этого продукта. При жирной или нормальной коже применяйте маску дважды в неделю.

Вы любите употреблять все свое, однако можете воспользоваться для удаления мертвых клеток кожи специальным составом — жесткой смесью природных материалов. Удалите косметику и грязь с лица или тела, нанесите состав и хорошо ополосните тело. Никогда не наносите смесь или маску вблизи глаз и всегда делайте это мягкими круговыми движениями. Вы можете купить состав в косметическом магазине или приготовить его сами, смешав $1/2$ чашки овсяной смеси с $1/4$ чашки простого

йогурта. Хорошо перемешав, нанесите состав на тело или лицо, и, если у вас жирная кожа, выдержите 10 минут и затем тщательно ополосните поверхность. Пусть маска или этот состав станут привычной процедурой, выполняемой ради красоты.

Пришло время подумать и о ваших волосах. Они бывают излишне сухими, если мыть их слишком часто, пользоваться краской или делать завивку. Продолжайте мыть голову так часто, как вам захочется, но ради того, чтобы волосы были здоровыми, используйте кондиционер после каждого мытья. Раз в месяц наносите 30-минутный лечащий горячий состав. (Это относится и к вам, мужчины!) Посоветуйтесь со своим парикмахером о способах расчесывания и причёске после мытья, подрезании спутанных клочков, чтобы выглядеть прекрасно целый день. С помощью этих маленьких ухищрений вы сможете подчеркнуть природную красоту, почувствуете себя моложе и, следовательно, энергичнее.

Говоря о внешнем виде вашего прекрасного организма, Девы, следует отметить, что диета для вас не просто отказ от сладостей, которые многие из вас просто обожают. Вы должны следить за количеством съедаемых хлеба и макарон. И то, и другое — превосходные продукты, но в сочетании со сметаной или маслом их ценные качества почти полностью нейтрализуются. Попробуйте перейти на лапшу со шпинатом с добавлением зелени или макароны из зерна грубого помола, при-

правленные лимоном и растительным маслом. Диетический завтрак Девы может включать немного овсянки с нежирным молоком или йогуртом и ломтиками яблока, чашку мятного чая.

Поскольку многие Девы — это беспокойные и добивающиеся во всем совершенства люди, почти педанты, они часто испытывают стресс. Результатом становятся привычные запоры. Вероятно, вы слишком напряжены или не имеете достаточно личного времени? Если это становится хроникой, не мучайте себя всю жизнь слабительными. Посоветуйтесь с врачом относительно увеличения доли продуктов с грубой клетчаткой в своем рационе. Решение вашей проблемы может легко свестись к двухразовому употреблению в пищу свежих фруктов и овощей с добавлением хлеба грубого помола. Диета должна включать достаточно жидкости, особенно воды, утреннюю кашу рекомендуется также посыпать отрубями или смешивать их со стаканом сока. Еще одним положительным эффектом от употребления грубой клетчатки является ускорение выведения шлаков из организма и, следовательно, улучшение цвета кожи и снижение веса.

Ради здоровья сократите потребление напитков с кофеином, расшатывающих нервную систему. Перейдите на травяные чаи, соки, разбавленные минеральной водой. Еще одна «здоровая» комбинация проста — ледяная вода с ломтиком лимона или щепоткой соды. Сейчас модно пить простую воду, нулевая кало-

рийность которой поможет вам стать стройнее и сбросить лишний вес. Помните, что даже обычный чай или кола содержат до 50% кофеина, поэтому не злоупотребляйте ими, особенно если чувствуете себя дискомфортно.

Говоря о диете, давайте сразу забудем о жестких диетических программах для снижения веса. Все эти грейпфрутовые, рисовые (или последние из «Таймс») программы особенно опасны для Дев. То, что вам нужно, — это разумная, сбалансированная система питания. Хотя вы часто ощущаете себя «не в своей тарелке» в толпе, группа поддержки — такая, как «Следящие за весом», — может реально помочь избавиться от лишнего веса. Среди себе подобных вы почувствуете достаточную уверенность, а их заинтересованное отношение даст прекрасный стимул для того, чтобы расстаться навсегда с лишним весом.

Не так уж редко можно встретить среди Дев человека, который помешан на естественной диете, натуралиста до крайности, не желающего есть ничего, кроме выращенного на грядке. Если вы из этой породы, старайтесь не употреблять неопробованные витамины. Известно, что можно принести даже вред своему телу и мозгу излишним потреблением натуральных продуктов — это относится и к травяному чаю. При появлении новейшей, естественно, наилучшей формулы питания, изучайте результаты ее действия с осторожностью.

Надо помнить, что хотя некоторые Девы жалуются на общее здоровье и хранят букваль-

но тонны лекарств в своих аптечках, в действительности они являются представителями одного из самых здоровых знаков Зодиака. Тем не менее, заболевания желудка, расстройства кишечника и головные боли все же бывают и у них, поэтому включите в свою повседневную диету натуральный йогурт.

Если вы страдаете простудами, которые выводят вас из строя на недели, начните прямо сегодня добавлять в пищу витамин С, и постоянно, а не тогда, когда вы почувствуете недомогание. Прислушайтесь к советам врача и ежедневно принимайте 1 г витамина С в капсулах, обеспечивающих медленное растворение в желудке.

Забота о собственной внешности естественна для вас — это природная астральная черта почти всех Дев. Но не думайте, что можно изменить свой облик за один день. Программа физического развития и диета требуют продолжительного времени, чтобы дать плоды, но это единственный возможный путь сбросить лишние килограммы навеки.

Вашими астральными цветами являются все оттенки сапфира. Вам легко представить себя в этих восхитительных голубых тонах, включая необычайный серо-голубой оттенок? Выбор спортивного костюма яркого и жизнерадостного желтого цвета добавит вам энергии и энтузиазма. Темно-фиолетовый приведет ваше настроение в гармонию с окружающим миром, настроит на спокойствие и придаст уверенности. Надев тренировочный костюм своих ас-

тральных цветов, вы едва ли удержитесь от того, чтобы сразу не выскочить из дома на разминку — даже если на улице дождь!

Во время отпуска или при другой благоприятной возможности позвольте себе и своим друзьям-Девам в полной мере насладиться лучами солнца — этой автоматической машины по производству витамина С. Мощного эффекта сжигания нежелательных калорий можно добиться с помощью велосипеда, кроме того, такие упражнения позволяют развивать гибкость и подвижность. Не любите кататься на велосипеде? А что, если купить велотренажер, чтобы, сжигая калории, одновременно смотреть телевизор? Помните при этом, что на вас будет отлично смотреться спортивный облегающий костюм и суперкроссовки.

Выбирая товарищей по ходьбе, бегу или аэробике, обратитесь к главе 13 по астральной совместимости. Она укажет вам на наиболее подходящие знаки Зодиака. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций, пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные энергии и возможности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей их как партнеров по физическим упражнениям и спорту.

Правильный выбор программы тренировок так же важен, как и употребление здоровой пищи. Кроме того, перед началом тренировок обратите внимание на список наиболее подходящих вам

видов спорта. Используйте вашу решимость, и ваш потолок — небо!

ВИДЫ СПОРТА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВЫ

Плавание

Танцы всех видов

Безударная аэробика

Каратэ и тай-чи

Упражнения с весами и силовыми тренажерами

Велосипед

Йога

Быстрая ходьба.

ПИЩА ДЛЯ ДЕВЫ

Йогурт

Продукты с клетчаткой, включая яблоки

Хлеб грубого помола

Продукты с витамином С, включая картофель и зеленый перец

Сухофрукты, включая финики и чернослив, в умеренных количествах

Орехи и семечки.



ВЕСЫ

сентябрь 24 — октябрь 23

Этот знак балансирует между потреблением калорий и выходом энергии.

Весы, пробующие различные виды активности и занимающиеся ими, получают в награду гибкое и сильное тело.

ГЛАВА 7



ВЕСЫ

Дорогие Весы, не правда ли, вы очень устали от обвинений в нерешительности? Разве не более вероятно предположить, что вы просто ищете наилучшее решение? Если вы на стадии выбора системы тренировок и ищете программу, которой вы действительно могли бы наслаждаться, то рожденные под другими знаками вполне могут подозревать вас в капризности. Но не хватайтесь за первый попавшийся вид спорта только потому, что вы устали от критики и насмешек. С помощью анализа ваших астральных особенностей, о которых рассказывает предлагаемая глава, вы сможете выбрать систему физических упражнений, которая улучшит ваше самочувствие, избавит от лишних килограммов и исправит недостатки мышечного развития.

Балет был бы превосходным занятием для женщины-Весов — вообразите стройное, подтянутое тело с превосходной осанкой. Вы проворны и легки в движениях, это ваша астральная черта, и обладаете природной грацией. Даже спортивные женщины вашего знака имеют природную способность плавно «скользить по во-

лнам» текущих повседневных дел. Но если балет или классический танец претят вашему ультрапрактичному характеру, то подумайте о фехтовании, теннисе, стрельбе из лука или баскетболе. Вы определенно командный игрок — гораздо более, чем рожденные под любым другим знаком Зодиака. Чувство товарищества, смех и шутки до и после игры — все это будет как нельзя лучше способствовать здоровому образу жизни, какой бы вид спорта вы ни выбрали.

Мужчина-Весы, ваш талант и любовь к жизни могли бы сделать вас чрезвычайно популярным в любом командном виде спорта, и, если вы начали активную жизнь, то, вероятно, обнаружите, что любой вид спорта или программа физической подготовки могут легко стать вашим любимым развлечением в рамках присущего вам энергетического стиля жизни. Все виды спорта с ракеткой, включая бадминтон, подойдут для вашего тела, а ваше астральное чувство равновесия поможет полюбить такие виды, как фигурное катание, лыжи и горнолыжный спорт.

И мужчина, и женщина-Весы наделены шармом и обладают абсолютным чувством такта. Вы можете найти единственно правильный выход из любой ситуации. Ну, конечно, ваша кузина поправилась на 5 кг, с тех пор как вы видели ее в прошлую среду, но вы восхищаетесь ее здоровым румянцем и новым нарядом и не замечаете излишнего веса, хотя оба осознаете ситуацию.

Не тот ли вы тип человека, который щедр даже во вред самому себе? Что же делать, но и это — ваша астральная черта. Безусловно, вы способны изменить свое поведение в различных ситуациях, если захотите. Однако такая, как у вас, щедрость души может привести к тому, что вы окажетесь на обочине, когда более напористый Скорпион или Телец захочет заменить вас в игре или занять ваше место во время занятий аэробикой. Улыбнитесь и дайте понять, что вы не против подвинуться, но не хотите быть затоптанным во время выполнения упражнений. Не бойтесь сказать слово в свою защиту — пройдите курс психотренинга или попрактикуйтесь дома, и сможете стать более удачливым во всем.

Ваше тяготение к равновесию и гармонии могло бы сделать вас отличным велосипедистом, конькобежцем или даже чемпионом, например, по роликовым конькам. Вы можете добиться замечательных результатов в видах спорта и системах упражнений, требующих точной координации и проворства, силы и мышечной энергии. Но для достижения результата вы должны быть в форме. Всегда начинайте заниматься упражнениями постепенно. Если вам за 40, или вы длительное время не занимались физическими упражнениями, или имеете проблемы со здоровьем, посоветуйтесь с врачом. Почему необходимо нагружать организм постепенно? Ваше тело, если вы типичные Весы, хорошо сбалансировано, но

всегда существует возможность получить спортивную травму, которая может надолго выбить вас из ритма. У вас есть способности, чтобы оказаться на спортивной вершине, сделать ваши спортивные успехи предметом обсуждения в газетах — поэтому наберитесь терпения и подготовьте свой организм, построив необходимый фундамент.

Вы обладаете исключительно чувствительным механизмом — балансом мышечной и костной систем, поэтому лишние килограммы могут привести вас к травме. Большинство Весов имеют красивую фигуру, особенно женщины, и не склонны к полноте — но исключать вероятность этого нельзя. Вы держите под контролем свой вес и, возможно, давно обнаружили, что, если больше двигаетесь, то можете и больше есть всей этой вкусной и соблазнительной пищи. Используйте это свойство для сохранения идеального веса.

Мышечные движения совершенно необходимы, если вы настроены убрать несколько лишних килограммов с бедер. Вы можете обвинять в излишнем весе свою сидячую работу, необходимость готовить для большой семьи, звезды... но эта проблема — ваша. Упражнения не только помогут вам перераспределить излишки жира, но и увеличат скорость сжигания калорий. Если вы занимаетесь физическими упражнениями и

откорректировали свой рацион, то почувствуете изменения уже через месяц.

Если вы верите всему, что читаете в бульварных журналах, то думаете, что диета позволит получить результат быстро и легко. Это не так, и одна диета, без физических упражнений, не даст желаемого эффекта. Конечно, если не съесть пончик, то можно уберечься от лишних 200 калорий — тот же эффект даст энергичное плавание в течение получаса. Но всякое аэробное упражнение, подобное этому, дает нечто большее. Оно увеличивает скорость метаболизма, позволяя организму сжигать калории более эффективно. В течение четырех часов после тренировки скорость обмена веществ остается выше нормы.

Для вас, Веев, лучший период для выполнения упражнений — вторая половина дня, но не позднее 18:30. Занимаясь в это время, вы сможете сохранять организм «разогретым», калории, полученные за ланчем, сгорят, а те, что вы нахватили за обедом, также не превратятся в жировые отложения. Если у вас нет возможности тренироваться в указанные часы из-за работы или обязанностей по дому, занимайтесь рано утром. Пешая или велосипедная прогулка взбодрит вас лучше, чем три чашки любого напитка. Но, если вы упражняетесь утром, найдите время для растягивающих упражнений под спокойную музыку перед ужином или сном.

Если вы не полностью используете свой потенциал, потерпели неудачу в любовных делах, то легко найдете очаровательную даму или

привлекательного мужчину не далее, чем расположена дорожка близлежащего школьного стадиона. Используйте свое астральное умение завязывать разговор для беседы о пользе физических упражнений. Эта тема быстро станет универсальным средством общения. Разве спортивные клубы не превратились в центры смешения рас и поколений? Ведь это — средоточие здоровья, и поэтому гораздо проще встретить надежного партнера в гимнастическом зале, бассейне или на стадионе, чем в прокуренном баре. Вы будете чувствовать большую уверенность в друге, поскольку сможете объективно оценить его, когда увидите без золотых украшений, модной одежды и прочих атрибутов — в одном спортивном костюме. Вы также узнаете нечто большее — стиль и характер этого мужчины или женщины. Совет для умных: не пренебрегайте теми, у кого есть несколько лишних килограммов. Очевидно, что если он, или она, занимаются физкультурой, то вы встретили человека с жизненными стимулами и склонного к саморазвитию. Это ценные качества для любых взаимоотношений.

Не излишествуйте в спорте. Если немного хорошо, то это не означает, что больше будет еще лучше. Для поддержания определенного уровня тренированности следует упражняться три раза в неделю в течение минимум 30 минут. Для повышения физического уровня следует тренироваться четыре раза в неделю по 40 минут. Да, вы можете заниматься и боль-

ше, но будьте разумны и меняйте упражнения — этот момент очень важен для Весов, поэтому займитесь плаванием в понедельник, сходите на занятия аэробикой в среду, поиграйте в волейбол или теннис в пятницу вечером, затем отправьтесь на прогулку или покатайтесь на велосипеде утром в воскресенье до того, как улицы заполнятся людьми. Если вы выбрали ходьбу, активно работайте во время движения руками, подтяните живот и помните об осанке.

Для достижения пика физической подготовки, развития силы, удаления излишков веса, выработки выносливости, полезной в работе и игре, важно выбрать программу, развивающую сердечно-сосудистую систему. Этот тип упражнений называется аэробным. Вы должны тренировать сердце и легкие в аэробной целевой зоне, называющейся также целевой сердечной, или просто целевой.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Многие, рожденные под этим знаком, ведут учет своих рекордов, записывают показатели деятельности сердца и любят восхищаться собственными достижениями.

Важно получать от тренировок удовольствие, поэтому включите в программу спортив-

ные игры или развлечения. В игре быстрее повышается уровень физического развития, а такие виды, как футбол, катание на роликах — помогут сохранять стимулы для дальнейшего самоусовершенствования. Помните, что, независимо от того, собираетесь вы заниматься ради удовольствия или по необходимости, важно прогреть организм до и постепенно остывать после нагрузки. Выполняйте растяжения, рывки на месте и плавно подготавливайте свое тело к более быстрым движениям. По окончании занятия повторите эту процедуру в обратном порядке. Известное клише «нет боли — нет достижений» является глупостью. Вы можете чувствовать слабую мышечную боль, но ни одно упражнение не должно вызывать более сильных болевых ощущений. Если вы «горите во время занятий», то искушаете свой организм. Пусть вами руководит собственное тело и здравый смысл, и еще, никогда не выполняйте прыжков с растягиваниями во избежание разрыва или повреждения мышц, сухожилий или связок.

Одевайте для упражнений надлежащую обувь, даже если вы занимаетесь в прошлогоднем спортивном костюме. Хотя вашей рассудительной натурой трата даже малой части тяжелым трудом заработанных денег может рассматриваться как глупость, помните, что дизайнеры и конструкторы обуви потратили миллионы на разработку наиболее удобных моделей спортивной обуви. Теннисные кроссовки предназначены для боковых движений стопы, беговые — для продоль-

ных. Обувь для аэробики имеет дополнительные подкладки и приспособлена для поддержки ступни и пятки. Кроссовки для ходьбы представляют собой комбинацию стилей, делающую их удобными и способными выдерживать серьезные нагрузки.

Чувствуете ли вы себя не в духе, не можете справиться с тягой к углеводам и/или нуждаетесь в стимуле для занятия спортом — лучше всего в этой ситуации уехать в отпуск. Постарайтесь вернуться без 5 кг лишнего веса, не позволяющих одеть привычный костюм. Подумайте о спортивном курорте или пригодном для этих целей месте отдыха. Не слишком напрягайтесь в поисках такого места — отправьтесь в библиотеку и возьмите книгу о курортах страны или изучите объявления на обложках женских журналов (да, они могут послужить и мужчинам). Затем закажите рекламные брошюры о тех курортах, которые кажутся вам привлекательными или расположены в местах, которые вы бы хотели посетить. Пусть ваши друзья и клиенты возвращаются из отпуска с избыточным весом. Вы же приедете стройным и, возможно, загорелым.

Выберите курорт, предлагающий диетическое питание. Определите, много ли студентов там отдыхает, решите, будете ли вы чувствовать себя удобно во время занятий в смешанной (мужчины и женщины) группе. Ознакомьтесь со списком видов спорта, наиболее подходящих Весам, и узнайте, представлены ли они на выбранном

вами курорте. С вашей астральной любовью к переменам, спортивно-оздоровительный курорт является лучшей возможностью испытать новую систему упражнений, которая могла бы затем стать привычкой. На некоторых спортивных курортах с гостями обращаются как с изнеженными детьми, на других отношения строятся на принципе — «вы босс и господин». Один подход не обязательно лучше другого, все зависит от того, чего вы хотите. Некоторые курорты предлагают режим «закрытого» городка, который нельзя покидать без опасения, что за его пределами вы позволите себе съесть или выпить что-нибудь, не входящее в вашу диетическую программу. Другие оздоровительные базы похожи на летние лагеря, в которых вы спите в палатках на берегу озера и просыпаетесь рано утром, чтобы пробежать три километра; ряд роскошных курортов предлагает все, что можно пожелать, включая зубные щетки от Шанель и великолепные индивидуальные банные халаты. Конечно, вы должны быть готовы платить за эти «дополнительные услуги». Если для вас имеет значение, сколько тратить денег и на что, а для большинства Весов это так, то, заказывая номер, поинтересуйтесь о цене, возможности скидок, дележа номера и т. д. Некоторые оздоровительные базы предполагают режим для некурящих, семинары по приготовлению низкокалорийной пищи, снятию стрессов, приглашают гостей, общение с которыми с лихвой компенсирует ваши затраты. Бронируя место,

расспросите о климате, поинтересуйтесь, нужно ли брать с собой вечерние костюмы и потребуется ли справка от врача. Планируйте все заранее и помните, что курорты для людей, страдающих излишним весом, становятся все более популярным местом отдыха деловых мужчин и женщин.

Поскольку вы командный игрок, почему бы вам не взять с собой команду своих коллег или друзей из колледжа и посетить курорт на уик-энд. Совместное общение принесет вам много веселья, вы с улыбкой будете наблюдать за своими знакомыми, пытящими от натуги на тренировках. Если пригласить товарищей нет возможности, отправляйтесь один. Все люди одинаковы, и на оздоровительном курорте вы будете упражняться и потеть вместе с домашними хозяйками, менеджерами, летчиками, фермерами, микрохирургами, мэрами и кинозвездами; мужчинами и женщинами разных профессий и положения. Вы можете легко найти отличных друзей... поэтому, во что бы вы ни были одеты, вспомните о своей ослепительной улыбке, и добьетесь большого успеха в компании.

Даже уравновешенные Весы иногда могут себе позволить предаться буйному веселью на «американских горках». Аэробные упражнения, такие, как быстрая ходьба, теннис, энергичные танцы и бег трусцой, помогают преодолеть плохое настроение, однако серьезная депрессия требует более глубокого самолечения.

Найдите профессионала, с которым можно обсудить свои проблемы. Полезно обратиться и к своему терапевту, поскольку депрессия есть лишь внешний признак внутреннего заболевания.

Для девушек-Весов, страдающих предменструальным синдромом, утренняя или вечерняя прогулка или бег трусцой являются эффективным средством облегчения этого неприятного состояния.

Если вы уже занимаетесь спортивной ходьбой, то добавьте нагрузку в виде легких утяжелений на запястья. Выполняйте во время ходьбы широкие взмахи руками. Все это позволит сжигать столько же калорий, как и при беге трусцой, но без риска повредить суставы. Одно предупреждение: перед тем, как ввести в свою программу дополнительную нагрузку в виде гирек или грузов, посоветуйтесь со спортивным врачом, поскольку иногда утяжеления приносят больше вреда, чем пользы.

Не столь уж редко встречаются Весы, страстно любящие читать. В ближайшем книжном магазине вы наверняка найдете достаточно методической литературы по физкультуре и спорту. Но пусть здравый смысл подскажет вам, что подходит для вашего организма, а что нет. Пробежитесь по тексту и оцените, насколько заслуживает доверия выбранная вами книга, изучите список дополнительной литературы и возьмите эти издания в библиотеке.

Много можно узнать о питании и тренировках и из журналов. Неплохо было бы подпи-

саться на некоторые из них — по физкультуре, контролю за весом или по проблемам здоровья. Просто доставая из почтового ящика журнал, вы получите стимул для правильного питания, захотите побежать на стадион, корт, беговую дорожку или пойти в бассейн. Очень хорошо послушать лекцию по правильному приготовлению пищи или посетить семинары по физиологии, физическим упражнениям или шейпингу.

Раньше вы никогда не чувствовали напряжение в нижней части туловища? Может быть, это связано со слегка выросшим животиком? Вместе с диетой упражнения разработают мышцы этой критической части тела, уберут лишние килограммы и облегчат болевые ощущения. Представитель какого-нибудь другого знака Зодиака назовет ваше желание иметь подтянутый живот примером свойственного Весам тщеславия — и будет не прав. Сильные брюшные мышцы необходимы прежде всего для хорошей осанки и позволяют более эффективно работать внутренним органам. Вот одно из наиболее простых упражнений для живота. Напрягите все мышцы брюшной полости, сосчитайте до десяти и расслабьтесь. Выполняйте это упражнение не менее пяти раз в день, если, конечно, стройная фигура для вас имеет значение. Не пренебрегайте этим упражнением, когда ведете машину, ждете клерка в банке или разговариваете по телефону.

Хотя Весы ищут гармонию во всех сферах своей жизни, они могут легко предаваться обжорству, злоупотреблять спиртными напитками или чрезмерно увлекаться сексом. Поэтому не переусердствуйте в ограничениях в еде. Если даже после достижения идеального веса вас преследует ощущение собственной «полноты», поинтересуйтесь у проверенного друга, как вы выглядите со стороны. Затем, сделайте одолжение, доверьтесь его словам. Строгая диета, с потреблением менее 1000 калорий, в течение продолжительного периода или голодание, небезопасны для здоровья. Важно осознавать, что неверно выбранный вами метод контроля веса может на самом деле постепенно разрушать организм, а ведь тело — ваш лучший друг. Чтобы не причинить этому другу вреда, обратитесь в группу поддержки для желающих снизить вес, если это необходимо, и сделайте это сегодня же.

Алкоголь является сильнодействующим ядом, если злоупотреблять им. Весы, и мужчины, и женщины, имеющие чувствительные почки, в конце концов убеждаются в этом. Если вы все же не хотите совсем отказываться от алкоголя в соответствующих ситуациях, не забывайте разбавлять его водой. Поскольку алкоголь — депрессант, организм нуждается в воде для восстановления баланса и для того, чтобы приподнятое настроение не превратилось в «зеленую тоску». Вы, как Весы, склонны к этому. Вода также

хороший помощник в диете. Если вы ощущаете приступ голода, выпейте стакан воды. Часто, особенно после или во время упражнений, организм просит воды, но мы преподносим ему пиво, колу или другой не совсем безобидный напиток. Для того, чтобы организм работал как положено, следует выпивать минимум шесть стаканов воды в день.

Для того, чтобы способствовать метаболизму углеводов, которые вы так любите, включите в рацион пищу, богатую ниацином, такую, как очень постное мясо, печень, яйца (в умеренных количествах), чернослив, финики. Углеводы же постарайтесь сочетать с картофелем, кукурузой, рисом, хлебом грубого помола и бобами. Обязательно удалите весь жир с мяса до и после приготовления блюда, снимите кожу с цыплят и выбирайте нежирную ветчину, если вы, конечно, не борец сумо.

При мышечных спазмах упражнения, несомненно, помогут, но необходимо также включить в пищу кальций — в виде нежирных молочных продуктов, темнолистных овощей, например водяного кресса и шпината, и лососевых с костями. Кальциево-магниевая добавка к пище может быть очень полезна, а принимая этот препарат на ночь, вы сможете полностью расслабиться. Поскольку с возрастом кости слабеют и становятся пористыми, кальциевая диета должна стать главной частью вашего личного

плана укрепления здоровья. Упражнения с весовой нагрузкой, такие, как ходьба, игры с ракеткой, аэробика, нагружают длинные кости ног, что поможет сохранить тело молодым и здоровым. Система упражнений, в комбинации с кальциевой диетой, не гарантирует отсутствие проявлений остеопороза, но определенно поможет вам.

Еще одним слабым местом у Весов является система кровообращения, а также наследственное варикозное расширение вен. Пища, богатая витамином E, такая, как хлеб грубого помола и орехи (в умеренных количествах), восстановит нормальное кровообращение. Важно избегать отложения жира в артериях. С этой целью ограничьте себя в жирных и маслянистых закусках, таких, как картофель фри и жаренный на жиру арахис. Увеличьте долю клетчатки в рационе с помощью сочетания углеводов и фруктов, таких, как яблоки, груши и апельсины, которые ускоряют процессы выведения шлаков из организма. Продукты с витамином C — апельсины, грейпфруты, папайя и зеленый перец, — поддерживая целостность клеточных мембран, помогут сохранить вены сильными, а значит, и здоровыми.

Наилучшей диетой для вас, Весы, является программа, позволяющая сбалансировать потребление пищи и выход энергии. Это значит, что можно забыть о диете вообще, если при напря-

женных тренировках потреблять свежие, натуральные продукты с низким содержанием жира и солей. Если вы можете это себе позволить и решили упорно следовать намеченному плану, то посоветуйтесь со специалистом о диете, подходящей именно для вас, или найдите тренера, который согласится 3 раза в неделю будить вас по утрам и заставлять выходить на пробежку.

Если вы хотите хорошо выглядеть и почувствовать себя омоложенным (может быть, даже лет на пять), приобретите небесно-голубой спортивный костюм. Для женщины-Весов подойдет сочетание розового и белого. Вашими астральными цветами являются синий, бледно-желтый и полный спектр пастельных тонов. Вы почувствуете дополнительную энергию во время тренировок, если ваша спортивная одежда будет одного из ваших цветов. Это позволит вам укрепить мышцы, убрать жир и почувствовать повышенный тонус.

Если у вас спросят, что бы вы хотели получить в качестве подарка на день Святого Валентина или Рождество, дайте понять, что вы сосредоточены на здоровье. Не скромничайте, попросите спортивный костюм, новую теннисную ракетку или горный велосипед, который вам так приглянулся в магазине спортивных товаров. Почему бы не приготовить список прямо сейчас и держать его под рукой? Когда захотелось порадовать вашего друга-Весов, сделайте ему

подобный подарок. Например, подарите подписку на спортивный журнал для велосипедистов или увлекающихся оздоровительной ходьбой, новое полотенце для бассейна, нейлоновые спортивные шорты или футболку.

Выбирая товарищей по ходьбе, бегу или аэробике, обратитесь к главе 13 по астральной совместимости. Она укажет наиболее подходящие для вас знаки Зодиака. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций, пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные возможности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту. Если вы продумываете диету для вашего партнера или супруга, обратитесь к рекомендациям по выбору пищи из соответствующей его астральному знаку главы.

Выберите подходящие для вас виды спорта из прилагаемого списка и продукты, употребление которых позволяет зарядить энергией тело. Пусть превосходная физическая форма станет для вас не мечтой, а реальностью — не через год, а прямо сейчас. Пусть физические упражнения и астрология станут вашим гидом на пути к юному, гибкому и сбалансированному телу.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ВЕСОВ

Велосипед, кроссы и горный велотуризм

Виды спорта с ракеткой

Баскетбол

Все виды танцев

Ходьба и пешие кроссы

Все командные виды спорта

Аэробные танцы, включая безударную аэробику

ПИЩА ДЛЯ ВЕСОВ

Комплексные углеводы

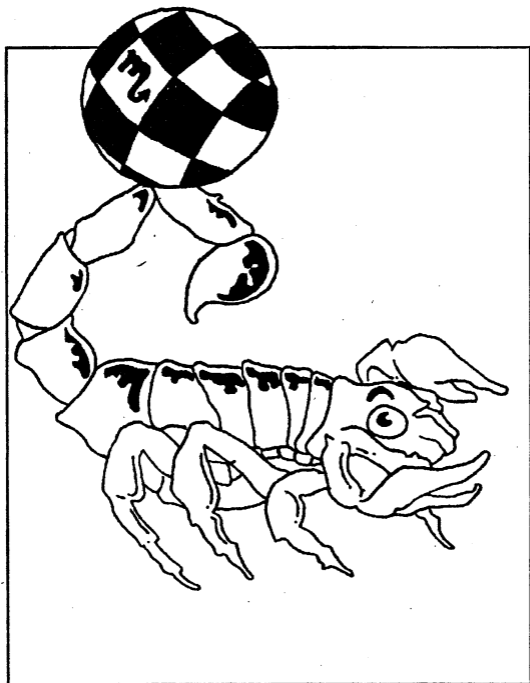
Орехи и семечки

Продукты с витамином С

Печень

Темнолистовые овощи

Нежирные молочные продукты, включая йогурт



СКОРПИОН

октябрь 24 — ноябрь 22

Скорпион любит быть в центре внимания, получая аплодисменты от других. Рожденные под этим знаком обладают от природы сильным телом — на всю жизнь. Прекрасно ориентируясь, они всегда нацелены на здоровье и силу.

ГЛАВА 8



СКОРПИОН

Если вы типичный Скорпион, то должны быть по справедливости удовлетворены своим физическим состоянием. Вы действительно выдающийся образчик здоровья и жизнеспособности, так что действуйте, покажите себя. Физическое здоровье — естественная часть вашего динамичного характера, и даже наедине с собой вы чувствуете особенную, колоссальную силу и энергию. С вашим острым умом и чувством ориентации, у вас не будет препятствий при достижении абсолютного здоровья и совершенной физической формы.

Если вы не Скорпион, то, возможно, зададите вопрос: «Почему переполняемый силой и энергией человек должен следовать астрологическому совету при выборе лучшей системы тренировки?» Однако если вы настоящий Скорпион, то интуитивно знаете ответ. Вы понимаете, что требуется нечто большее, чем превосходный вид и обаяние, чтобы быть победителем в жизни, и, доведя ваши врожденные астральные черты до совершенства, вы сможете быть впереди жизненного «пелетона». Астрология и знание того, как задействовать глубоко спрятанные ре-

сурсы, даст вам возможность быть «на гребне волны».

Скорпион одновременно обладает и физической мощью, и прекрасно развит в умственном отношении. Нередко можно встретить Скорпиона, пытающегося обратить на себя внимание полным комплектом различных атлетических трофеев, или хвастающегося записной книжкой, содержащей перечисление всех его «великих» достижений, или в качестве удачливого любовника, рассказывающего о своих последних подвигах. И мужчины, и женщины, рожденные под этим знаком, вряд ли когда-нибудь колебались в применении своих способностей, хитрости и ума против соперника, будь то на заседании совета директоров, в классной комнате или на игровой площадке. Эти качества очень помогают Скорпиону в стремлении достичь физического совершенства. Но, несмотря на то что они легко обыгрывают некоторые менее агрессивные знаки, например Рака или Деву, они не забывают о том, что немногие останутся с ними, если дела примут жесткий оборот.

Давайте перейдем на личности, дорогой Скорпион. Конечно, это не легко — вы любите производить впечатление, которое можно выразить словами «то, что вы видите, и есть на самом деле», но любой, кто знает вас близко, понимает, что при этом многое скрыто от постороннего взгляда. Если вы забудете все, что здесь написано, то помните хотя бы одно: для вашего благополучия необходимо двигаться медленно и плавно.

но. Вы можете отжимать 150 кг, но постарайтесь посещать занятия в классе йоги или купите руководство по гимнастическим упражнениям, чтобы добавить недостающее к вашей системе тренировок. Почему? Если вы не найдете выхода вашей внутренней потребности быть гибким, ваше тело станет жестким — с головы до пят, не говоря о том, что здоровье будет расстраиваться с возрастом.

Рассмотрите предлагаемый в конце главы список видов спорта и физической подготовки и выберите подходящие для вас. Не забывайте разнообразить занятия — ради развлечения ума во время тренировки тела. Вы должны чувствовать себя молодым и сильным, легко преодолевать встречающиеся на жизненном пути препятствия.

Одним из главных условий при выполнении любой вашей программы тренировок является безопасность упражнений. Вы никогда не испытываете страха — и это главная проблема. Внутренний голос, подающий другим сигнал предупреждения, вас не остановит. Это может привести к Неприятностям — с большой буквы, — потому что все люди, даже могущественный Скорпион, иногда растягивают связки, получают повреждения суставов или обдирают кожу. С помощью гимнастических растягивающих упражнений, выполняемых по утрам и перед сном, вы можете сделать ваше тело более гибким и менее подверженным травмам ног, коленных суставов или спины.

Вы должны уделять много времени разогреванию организма перед началом тренировки и давать ему остыть в конце, вне зависимости от выбранной системы упражнений. Вы любите точность в работе, следовательно, лучшим методом разогрева будет выполнение упражнений в более медленном, по сравнению с обычным, темпе. Конечно, вы можете придумать и специальные прогревающие упражнения, но, положив руку на сердце, будете ли вы делать их?

Если вы выбрали плавание, выполняйте первые пять заплывов по дорожке в медленном темпе — не стремитесь обогнать плывущего рядом. Сконцентрируйтесь на движениях ног, длине гребка и технике дыхания. Развивайте аппарат дыхания, когда играете в футбол, занимаетесь спортивной ходьбой или упражняетесь с грузами. Ваше «остывание» есть процесс, противоположный разогреву, при этом постепенно надо снижать темп, пока дыхание и температура тела не возвратятся в исходное состояние.

Фраза «нет боли — нет выигрыша» — злая шутка. Вы слишком умны, чтобы поверить в нее. Если ваш тренер по аэробике настаивает на том, чтобы вы доводили себя до изнеможения, не обращайтесь на него внимания. Конечно, если вы не упражнялись длительное время или новичок в спорте, то можете почувствовать себя так, будто ваши мышцы никогда не делали таких движений и не испытывали нагрузок. Но если вы почувствуете необычное недомогание или боль, умерьте темп и нагрузку. Если эти ощу-

щения не прекратятся, немедленно обратитесь к врачу.

Если вы заработаете синяк или шишку, отнесите к этому разумно. Конечно, вы можете переносить боль — и даже молчаливо, — но при этом понимаете важность профессиональной помощи. Если советы одного врача вас не удовлетворяют, обратитесь к другому. Не существует причин, которые могут выбить вас из игры на продолжительное время, вы созданы для действия и любите действовать.

Все активные командные виды спорта отлично подходят для многих Скорпионов. Если вы еще не придумали, что будете делать в отпуске, то поезжайте в один из спортивных лагерей. Не будьте скептиком, это места для взрослых, деятельных и умелых людей, таких, как вы. Такие лагеря, занятия в которых ведут профессионалы спорта, — не курорты, где вас будут нежить, массажировать и мучать вегетарианской пищей.

Программы спортивных лагерей могут быть теннисными, бейсбольными, атлетическими или футбольными, беговыми и лыжными. Они действуют круглый год и имеются во всех районах страны. Вы можете получить информацию о них из спортивных журналов — это будет вашим первым шагом. Затем выпишите рекламные буклеты и позвоните менеджеру, когда сделаете свой выбор. Вы можете поинтересоваться послужным списком тренеров или расспросить о типе помещений для жилья (поскольку вы любите ком-

форт). Спросите также о питании, если вы разборчивы в еде.

Существуют также спортивные лагеря и семинары для изучающих спорт и спортивную науку, это будет интересно для вас, если вы подумываете о том, чтобы стать тренером или рефери в школе или колледже. Что вы приобретете за свои деньги? Нет, вы не потратите их зря. За время пребывания, которое может длиться от уик-энда до двух недель, вы получите индивидуальный или групповой тренинг, теоретические знания, специальные указания и множество полезных советов от тренеров, имена которых вам знакомы по спортивным газетам или программам ТВ. Вы будете заниматься в команде людей со сходными интересами, и, конечно, сможете чему-то научиться и у них.

Большинство спортивных лагерей расположены в живописных зонах отдыха. В них преподают профессионалы, вам будет предоставлен отличный домик для проживания (хотя иногда и в стиле школьных спален), питаться вы будете замечательной разнообразной домашней пищей. И еще одна небольшая услуга — вы получите блокноты для записи ваших заметок. Разве есть лучший способ совершенствоваться, чем поехать в спортивный лагерь? Пусть ваши коллеги возвращаются из дорогостоящего отпуска с пятью килограммами лишнего веса, потеряв всякую форму, тогда как вы приедете домой стройным, наполненным жизненной энергией и готовым побеждать!

Для развития гибкости и быстроты начинайте каждый день серией упражнений еще в постели. Нет, нет, не этих... а растяжениями и потягиваниями, которые наполнят вас энергией еще до того, как ваши ноги коснутся ковра. Во-первых, снимите одеяло и подтяните ступни к бедрам. Разведя руки в стороны, дайте коленям мягко упасть в правую сторону, сосчитайте до пяти, затем переместите их влево и опять задержите на счет пять.

После этого выполните упражнение для спины и плеч. Лежа на спине, сцепите руки перед собой и потянитесь к потолку. Пусть ваши плечи также примут участие в этом движении. Задержитесь на счет пять, затем расслабьтесь и повторите упражнение пять раз.

Следующее упражнение улучшит кровообращение и придаст энергию всему телу вплоть до пальцев рук и ног. Начните с ног и затем попробуйте подвигать каждым отдельным суставом вашего тела не менее пяти раз. Не забудьте и про челюсть. Теперь повторите упражнение, стараясь напрячь и расслабить мышцы всего тела.

Затем выполните упражнение, называемое «взрыв тела», которое не следует пропускать. Лежа на спине, сверните тело в клубок, опустив подбородок на грудь и выгнув спину. Задержитесь на счет три, затем резко распрямитесь во всех направлениях, стараясь задействовать даже пальцы рук, рот и лоб. Снова задержите тело в этом положении на счет три, расслабьтесь и повторите еще раз, по желанию. (Это упражнение

прекрасно снимает стресс, вы его можете выполнять в любое время дня.)

Сделайте эти четыре упражнения привычкой, и будете буквально выпрыгивать из кровати. Наверняка ваш супруг или любовник захочет последовать вашему примеру и будет начинать день подобным же образом.

Скорпионы редко болеют, и вы можете заблуждаться по поводу того, что плохое здоровье для вас тайна за семью печатями, но попробуйте понять ваших товарищей по команде или близких, имеющих право на болезнь. Не заставляйте их продолжать работу или игру при наличии травмы или повреждения. Умение оказать первую помощь пригодится вам, будете ли вы организатором команды, капитаном, тренером, инструктором или выдающимся игроком. Ваша способность «все брать на себя» притянет к вам нужных людей в критический момент. Найдите время поскорее ознакомиться с новой техникой оказания первой помощи, чтобы всегда быть готовым помочь на игровой площадке или вне ее.

Вашими слабыми местами являются репродуктивные органы, нос, горло, сердце, позвоночник, ноги, в частности лодыжки. Хотя варикозное расширение вен, скорее всего, не ваша фамильная болезнь, однако такое может случиться и с вами. Упражнения позволят вам справиться с этим болезненным состоянием или избежать его совсем. Плавание является отличным способом развития мышц, снятия лишнего веса с бедер и массажа всей системы кровообраще-

ния. Сохранение мышц и артерий сильными — вот ключ к физическому совершенству, и плавание — тропинка к получению этого ключа. Начните с заплывов на 100—200 м и постепенно увеличивайте расстояние по мере того, как будете чувствовать, что ваше тело готово к этому — но сначала плывите медленно. Водные упражнения обманчивы — поскольку вода поддерживает тело, вы можете не почувствовать, что достаточно нагрузили его (благодаря тому, что в воде не потеют), но при этом важно помнить, что плавание сжигает калории сотнями, примерно 200 за полчаса. Этот вид является аэробным, а значит, укрепляющим сердце и легкие. Когда вы выдыхаете, преодолевая сопротивление воды, то развиваете сердечно-сосудистую систему. Но если вы до сих пор еще не умеете плавать, возьмите несколько уроков.

Водные упражнения, выполняемые круглый год, дают возможность аэробного тренинга без нагрузки на суставы. Многие беременные женщины-Скорпионы выбирают посещение классов по водным упражнениям в конце срока беременности и после того, как ребенок родится. Ваше плавание может совершенно видоизмениться, если вы присоединитесь к группе мастеров. Под внимательным наблюдением тренера многие талантливые Скорпионы достигли больших успехов в этом виде, и, конечно, здоровья и отличной физической формы.

Ваша безграничная энергия не укладывается в привычные рамки. Поэтому нет ни одного вида

спорта или программы тренировок, которые могут не подойти Скорпиону. Чтобы достичь пика физической формы, вы должны использовать систему, которая включает аэробные упражнения, повышает выносливость, укрепляет мышцы и развивает гибкость. Чтобы поддерживать достигнутый уровень, следует продолжать тренироваться три раза в неделю по 30 минут. Но для дальнейшего совершенствования вы должны увеличить время занятий до 4 раз в неделю по 40 минут. Нередко можно встретить Скорпиона, тренирующегося каждый день, иногда и по два раза. Он даже может быть инструктором по спорту и физкультуре. Скорпионы любят спорт, атлетизм и все, что побуждает их к движению.

Если вы чувствуете, что тренировка не будет полной без прыжков и гимнастических упражнений, то примите совет: воздерживайтесь от шпагатов, вставаний на кончики пальцев ног и глубоких приседаний с весом на плечах или без него. Лишь то, что вы уже выполняли такие упражнения в армии или колледже, не делает их менее опасными. Помните: вы долго занимались для достижения физической формы, и рискованные упражнения могут вновь вывести вас из игры.

Упражнения с поднятием грузов развивают силу, однако приседания с глубоким сгибанием коленей являются одними из наиболее травматичных, хотя многие и выполняют их — даже страдая от сильных болей в суставах. Вы можете делать приседания, но никогда не опускайте ту-

ловище ниже коленного сустава. Обратите особое внимание — когда поднимаете тяжелые грузы — на то, что выполнять такие упражнения рекомендуется с помощью мышц ног — без напряжения спины.

Надо знать, что все движения, требующие перемещения из горизонтального положения в сидячее укрепляют брюшной пресс, но выполняйте их при согнутых в направлении потолка коленях и положении ног на расстоянии 30—45 см от ягодиц. Опускайтесь только до середины спины. Если захотите увеличить нагрузку, а многим Скорпионам это свойственно, выполняйте упражнение, взяв в руки груз, например тяжелую книгу. Не опускайтесь полностью до пола, спина не должна касаться его, используйте мышцы брюшного пресса, а не шеи.

Меняйте свои упражнения. Вы не должны заниматься до полного изнеможения каждый день потому, что легко можете переутомиться.

Добиться хорошей физической формы можно за достаточно длительный период. Это долгое путешествие, и если вы будете заставлять себя двигаться слишком быстро и принимать поначалу большие нагрузки, то утратите всякое желание заниматься. Что вы должны делать, если все в вашей группе по аэробике продолжают танцевать, а вы чувствуете себя утомленным? Замедлите темп, сконцентрируйтесь на дыхании, продолжая двигаться, может быть, медленнее, чем инструктор, но держа выполнение упражнения под контролем. Если вы привыкли к занятиям,

то уже знаете, как долго вы должны тренироваться. Помните, что у вас будут хорошие и «ленивые» дни, иногда вы не захотите прекратить занятие даже после 10-километровой прогулки, а в другой раз вам будет достаточно и двух. Примите как должное то, что можете почувствовать слабость — хотя бы раз в течение достаточно продолжительного периода, быть озабочены мыслями о работе или думать о семейных обязанностях, полностью отвлекающих ваше внимание в этот момент от тренировки. Помните, что ваши цели должны быть реалистичными.

Для достижения пика физической формы тренируйтесь не менее 10 минут в вашей целевой зоне.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Многие Скорпионы слишком серьезно относятся к жизни и надеждам на перспективу. Они имеют хмурый вид, с тревогой думают о будущем и время от времени еще заметнее мрачнеют. Если вы относитесь к этой категории, ради вашего благополучия вы должны поднять свой тонус. Упражнения могут послужить отличным антидепрессантом. Вы уже пробовали посещать классы аэробных танцев? Они существуют для людей всех уровней подготовленности, от новичков до суперспортсменов. Обратите внима-

ние на безударную аэробику, при занятии которой вы всегда во время выполнения упражнения касаетесь одной ногой пола. Частота пульса увеличивается за счет широкого диапазона движений рук и использования легких грузов на запястьях. Если вы сильный и здоровый мужчина, то можете чувствовать себя «не в своей тарелке», заметив, что хрупкая женщина способна двигаться быстрее и дольше, чем вы. Но не переживайте, спустя шесть недель вы будете лидером. Женщинам, рожденным под этим знаком, особенно подходит аэробика, и они будут просто сходить с ума от восторга, наслаждаясь ритмом движений. Не только весь организм, достигнув вашей целевой зоны, но и отдельные его органы — бедра, руки, плечи и талия — будут петь от радости. Не удивляйтесь, если вы увидите реальное улучшение формы вашей груди — это значит, что грудные мышцы стали тверже. Как вы почувствуете себя по окончании занятий? Превосходно — нет сомнений!

Внимательно изучите список видов спорта, подходящих для Скорпиона, помещенный в конце этой главы. Ваша энергия нуждается в неограниченных возможностях для расширения ваших физических горизонтов. Сдерживайте желание покритиковать других за то, что они не тренируются так усердно, как могли бы. Соревнуйтесь лучше с реальным оппонентом — самим собой. Если вы уже достигли предельных успехов в беге, бегайте или плавайте на время, повышайте координацию и мастерство в игре с ра-

кеткой без напарника или находите партнеров, превосходящих вас по результатам, чтобы в погоне за ними совершенствовать свою форму.

Для строения сильного и здорового тела необходимо гораздо большее, чем только тренировки — вы обязаны правильно питаться. Помните, Скорпион, что вы не должны получать белки только из мяса. Растительные белки могут способствовать развитию сильных мышц и поддержанию формы, позволяя вам очень долго оставаться стройным и гибким. Немногие из рожденных под этим знаком становятся вегетарианцами, однако вам необходимо включать в свой рацион бобы, горох, рис в сочетании с мясом, чтобы пополнить запасы протеина в организме. Кроме того, при питании свежими, непереработанными продуктами ваши проблемы с комплекцией исчезнут, а кожа приобретет здоровый цвет.

Теперь вы знаете ключ к успеху — ешьте свежую пищу, сочную и полную клетчатки. Клетчатка очень важна для организма — она не только снижает вероятность возникновения геморроя и варикозных вен, но и, поскольку многие Скорпионы склонны к запорам, предупреждает это неприятное явление. Откажитесь от слабительных и принимайте натуральное средство. Выпивайте каждый день 6—8 стаканов обычной воды, сократите потребление напитков с кофеином (включая колу) и увеличьте содержание углеводов в вашем меню. Если вы ничего не знаете о продуктах, богатых клетчаткой, почерпните информацию в библиотечном издании по здо-

ровому питанию или в приобретенной в магазине книге, затем увеличьте в рационе долю продуктов из зерна грубого помола, орехов и фруктов и овощей. Наряду с этими изменениями в части повышения содержания клетчатки в рационе и увеличения объема потребления жидкости (но не алкоголя), пересмотрите свои привычки в питании. Вам нравятся переработанные продукты и вы не против закусочных «Фаст фуд»? Важно знать, что впоследствии это может способствовать развитию геморроя и возникновению проблем с системой кровообращения. Раз в день — ради укрепления здоровья — ешьте яблоко, апельсин или другой фрукт по сезону.

Следует помнить, что при употреблении мяса с него надо удалять жир, а при включении в меню картофеля запекать или отваривать его в «мундире». Картофель в последние годы получил широкое распространение, но только потому, что многие, особенно родившиеся под этим знаком, приправляли его сливочным маслом, сметаной, беконом или чеддером. Этот отличный диетический продукт — полный клетчатки, витамина С (помогающего сохранять клеточные мембраны сильными и здоровыми) и калия и содержащий только лишь 150 калорий на картофелину среднего размера — внезапно превратили в диетического монстра, добавляющего к жировым складкам бедер до 500 калорий.

Вы можете сохранять вашу репродуктивную систему в прекрасной форме, увеличив в рационе долю продуктов, содержащих натуральный

цинк, таких, как орехи, семечки, хлеб грубого помола и дрожжи. Брокколи и лук содержат натуральный селен, который вы могли упустить в своей диете. С присущей Скорпиону цепкостью следите за содержанием натрия в пище и помните, что при переработке соль добавляется во множество продуктов, от чипсов до кетчупа. Если вас тревожит кровяное давление, перечитайте последние строчки и постарайтесь употреблять в пищу как можно больше свежих продуктов. Замените масло в овощных блюдах лимоном и попробуйте аналоги соли, такие, как различные гербальные продукты, продающиеся в вашем диетическом магазине и отлично сочетающиеся с яйцами, рыбой и печеным картофелем. Кроме того, они обладают приятным вкусом и сохраняют в норме кровяное давление.

Без сомнения, упражнения дают ощутимые результаты во всех сферах активной жизни, делая тело более стройным и гибким, и поэтому, когда вы подносите ко рту еще один чипс или порцию картофеля фри, хорошенько подумайте. Если вы хотите оставаться молодым и в зрелые годы, то должны ограничить жир в своем рационе. Выбирайте нежирные молочные продукты, включая сыры. Удаляйте кожу и жир с птицы и мяса, до и после готовки. Отмачивайте и выполаскивайте жир с рыбы. В макаронных и рисовых блюдах используйте только маргарин или масло. Многое зависит от вас, и, пользуясь вашей творческой жилкой, вы можете полностью избавиться от проблем.

Хотя вы все время стремитесь к победе, но тушуетесь, когда кто-нибудь отмечает ваши успехи... Напрасно! Наслаждайтесь похвалой. Вы много работаете и заслуживаете признания.

Скорпионы созданы для соревнования, особенно в физической сфере. Костюмы ваших астральных цветов повышают шансы на успех. Наиболее подходящие для вас — темно-красный и черный. Это цвета страсти, энергии и тайны. Но не бойтесь смешивать их с розовым, серым, голубым или даже белым. Когда вы чувствуете себя не в духе, то можете сменить их на темно-зеленый, коричневый или синий. Эти цвета дают внутреннее спокойствие и помогают возжечь Скорпионов огонь, создавая позитивный настрой на спорт или тренировку.

Вам нужен подарок для заботящегося о своем теле Скорпиона? Составляете ли вы свой собственный список подарков, или покупаете их для своих астральных братьев и сестер, выбирайте красный цвет. Бег в спортивных костюмах этих цветов почти гарантирует вам дополнительный заряд энергии. Подумайте о вступлении в спортивный клуб или членском билете в качестве подарка для вашего друга — какой Скорпион не любит показаться на людях в образе стильного и красивого человека? Модный лыжный жакет с вложенным в карман авиабилетом на лыжный курорт будет лучшим подарком. А вот чуть менее дорогой выбор: как насчет футболки, подписки на спортивный журнал, видеокассеты с упражнениями или обещания вы-

ходить через день на прогулку с вашим другом-Скорпионом в течение месяца?

Мало кто из рожденных под этим знаком любит догадки — им требуются факты, а не фантазии. Выбирая друзей по спортивному хобби, бегу, ходьбе или аэробике, может быть, даже команды, будет правильно, если вы обратитесь к главе 13, ориентирующей на астральную совместимость. Там вы найдете список наиболее подходящих для вас знаков. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций, пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно направить ваши природные и интуитивные способности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту. Хотите знать, что движет вашей подружкой-Тельцом, или почему ваш босс-Рак имеет несколько лишних килограммов веса, или как подвигнуть ваших детей-Овнов на занятия физическими упражнениями, — прочитайте соответствующие главы.

Никогда не бойтесь выполнять свои упражнения с большей энергией, но, если вы новичок в физкультуре или давно не занимались спортом, то повышайте нагрузку постепенно. При возникновении проблем со здоровьем непременно посоветуйтесь с вашим врачом. Для достижения наилучших результатов надо следовать советам из этой главы и сочетать их с выбранными видами спорта и рационом, приводимыми ниже.

Ваши соперники даже не поймут, за счет чего вы победили их. Вы по-настоящему динамичная натура. Дайте вашим возможностям проявиться, и пусть они принесут заметные результаты!

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ СКОРПИОНА

Лыжи

Плавание и водные виды спорта

Упражнения с весами

Бег

Быстрая ходьба и кроссы

Футбол

Хоккей на льду

Триатлон

ПИЩА ДЛЯ СКОРПИОНА

Орехи и семечки

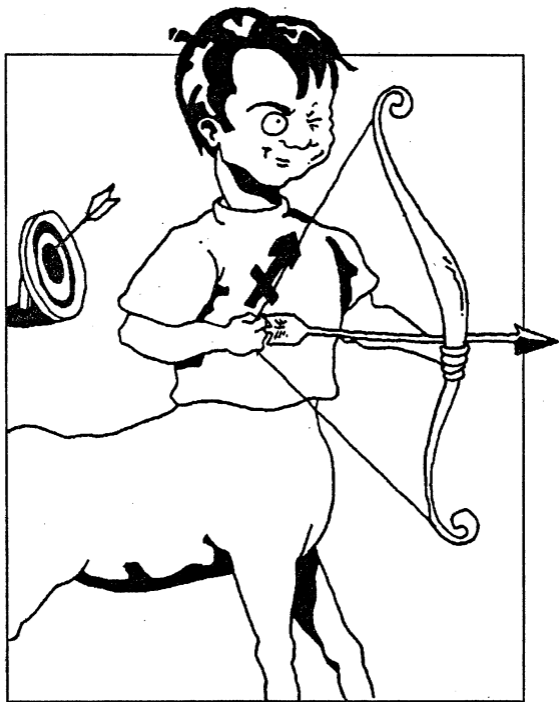
Травяные чаи, особенно мятный

Картофель

Рыба и птица, кроме гуся и утки

Темнолистовые овощи

Продукты, богатые витамином С, включая зеленый перец и капусту



СТРЕЛЕЦ

ноябрь 23 — декабрь 21

Живой, оптимистичный, хороший спортсмен, Стрелец порождает энергию, которая передается всем. Он инстинктивно знает, что нужно его телу и как оказаться победителем в схватке за здоровье.

ГЛАВА 9



СТРЕЛЕЦ

Активный, энергичный, оптимистичный — самые подходящие прилагательные для родившегося под этим знаком. Мало что может привести Стрельца в угнетенное состояние, а попытка удержать его в подобном настроении встретит достойный отпор! Этот знак кипуч, непредсказуем, возбуждаем и почти неистощим — и именно поэтому Стрелец должен, по возможности ежедневно, заниматься физическими упражнениями.

Если вы рождены под этим знаком, то просто жаждете активности. Если вы все еще не нашли для себя лучшей системы упражнений или только собираетесь сделать выбор, самое время прочитать эту главу. Она предлагает целый набор рекомендаций по улучшению физического состояния, развитию крепкого и стройного тела.

Типичный Стрелец имеет ряд преданных друзей, которым он часто раздает хотя и полезные, но иногда чересчур ироничные советы. Сам же Стрелец вряд ли замечает свою острую, заточенную со всех концов шпагу. А друзья? Они-то знают, что вы на самом деле

добрый и щедрый человек, и хорошо, если относятся снисходительно к вашим шуточкам и островам. Однако некоторых из них вы все-таки потеряете, хотя, окруженный другими ищущими вашего внимания, вряд ли заметите это.

Вы любите быть в центре внимания и часто собираете вокруг себя разнородное окружение — профессия, социальный статус, возраст и интеллект мало значат для вас. Именно поэтому вы можете найти себя и в компании спортивно озабоченных людей. Они несут в себе энергию, которая зажигает и вас. Любой вид спорта, который связан с большим выходом энергии, привлекает вас. Отличным выбором может стать аэробика. В аэробном классе всегда будет много энергии, круг знакомств непременно расширится, кроме того, общение с единомышленниками наиболее приятно. Если вам нужна искра зажигания для воплощения ваших любовных притязаний, посещайте класс или спортивные занятия, на которых много представителей другого пола — пусть это будет даже балетная группа или гольф-клуб.

Мужчины-Стрельцы — если вы все еще не созрели для посещения класса аэробики — прочтите вновь вышеизложенное и не отказывайтесь от этой идеи, пока не попробуете, что это такое. Даже похваляющиеся превосходной физической формой могут обнаружить, что сердце начинает бешено стучать, возбужденное музыкальным сопровождением (или красивой женщиной, занимающейся на сосед-

них матах). К концу занятия вы будете тяжело дышать не от нагрузки и обилия красивых и стройных женщин — нет, просто ваше тело будет безумно жаждать следующих занятий. Окружение женщин побуждает любого мужчину к созданию красивого и стройного тела. Кроме того, это хороший способ встретить дружелюбную, прекрасно сложенную женщину, одетую в одно лишь трико.

Стрелец обладает достаточно развитым умом, чтобы смотреть на физические упражнения как на горькую пилюлю. Вы знаете, как важно сохранять энергию и силу, но для того, чтобы немного «подсластить» упражнения, придерживайтесь следующих советов:

- Паркуйте свой автомобиль в трех кварталах от офиса или супермаркета и идите до него пешком большими уверенными шагами.

- На занятия ходите в спортивной обуви, неся «цивильные» ботинки в сумке. Это не так неприлично, как может показаться, а если кроссовки новые, отправляйтесь прямо на улицу и «обкатайте» их. Попробуйте слегка испачкать их, а затем надеть на следующее утро.

- Поднимайтесь в свой кабинет в офисе или в квартиру в доме по лестнице без помощи лифта. Если до цели 20 этажей, пройдите хотя бы пять из них.

- Устраивайте пробежку на месте в течение минуты при каждом посещении туалета.

● Напрягайте брюшные мышцы, когда садитесь в машину, пользуясь телефоном, иначе говоря, при всяком удобном случае.

Конечно, следование только этим советам не приведет к отличной физической форме, не разовьет ваши бицепсы и не уберет лишний вес — но подготовит вас к упражнениям и создаст настрой для тренировок.

Многие Стрельцы знают, что для сохранения здоровья надо двигаться как можно больше. Обычно, имея место для прогулки, они выбирают ходьбу и ходят быстрым и уверенным шагом. Хотите пример? Попробуйте идти в ногу со Стрельцом, опаздывающим на работу или свидание, и вы устроите себе маленькое упражнение.

Вы мечтаете о тренажере для всего тела, который был бы недорогим и эффективным? Тогда возьмите скакалку и начните прыгать. Это упражнение продуктивно так же, как и аэробика, и для Стрельца является отличным выбором. В качестве сжигающего калории, оно сравнимо с плаванием и бегом, с помощью которых удастся сжечь до 200 калорий за час, и, если проделывать это вечером и утром, то метаболизм вашего организма будет в форме в течение дня.

Многие Стрельцы не любят тренироваться на улице, вот почему скакалка для них — отличный выбор. Вы можете выполнять упражнение в номере отеля, перед тем как отпра-

виться по делам. Но прежде чем начать интенсивно заниматься со скакалкой, посетите спортивный магазин и выберите себе фирменный тренажер с подшипниками в рукоятках, но не включайте сразу полную скорость.

Берегите ноги во время прыжков, для чего одевайте кроссовки с мягкой и пружинистой подошвой, занимайтесь на мягкой поверхности, например на траве или ковре, и избегайте прыгать на цементе. Сперва разогрейте мышцы, выполнив несколько прыжков на месте, затем переходите к основному упражнению. Если вы новичок в спорте или давно не тренировались, начинайте медленно. На первый раз будет достаточно 5—10 минут, в дополнение предлагается быстрая ходьба. Затем постепенно доводите продолжительность занятий со скакалкой до получаса, с предварительным прогреванием мышц и последующим охлаждением, с помощью медленных движений и растягивающих упражнений, пока температура и дыхание не придут в норму.

Мало кто хочет быть посредственностью. Для того чтобы преуспевать в бизнесе, семейной жизни и любви, вам необходимо регулярно заниматься аэробными упражнениями — прыжками со скакалкой, быстрой ходьбой, аэробными танцами или бегом трусцой. Рекомендуются упражняться не менее 40 минут 4 раза в неделю, доводя частоту пульса до целевой зоны, иногда называемой сердечной целевой зоной.

**ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ**

Не часто встретишь Стрельца, который чего-либо боится. Заметим, что многие, родившиеся под этим знаком, обожают опасность, включая риск в спорте и активных хобби. Вы, случайно, не увлекаетесь планерным спортом? Гонками «Формулы» или скачками? Горными восхождениями, исключительно ради испытываемой радости? Некоторые получают удовольствие от более спокойных командных видов спорта, лыж и катания на роликах. Они знают, по своему астральному знаку, что никогда не поздно принять участие в игре, имя которой приключение и риск.

Управляемым влиянием Юпитера, вам выпадает счастливый шанс чаще, чем представителям других знаков. Азарт захватывает полностью вашу астральную природу, но будьте осторожны, удостоверьтесь, что адекватно оценили риск перед тем, как отправиться к Гаваям на каноэ или начать восхождение на небоскреб без соответствующей страховки. Ваша беззаботность может сыграть с вами злую шутку, соблазнив начать тренировки по собственной программе, не проконсультировавшись у врача. Если вам за пятьдесят, вы долго не занимались физической подготовкой или

имеете проблемы со здоровьем, получите вначале разрешение врача. Изучите список видов спорта, подходящих для вашего астрального знака, и обсудите это с вашим врачом. Начиная любую программу, выполняйте разминку в течение 5—10 минут, постепенно набирая выбранный вами темп упражнений. Если вы предпочли ходьбу, первые два квартала пройдите медленно, выполняя плавные взмахи руками. Когда вы почувствуете, что тело прогрелось, ускорьте темп, увеличьте длину шагов и амплитуду движений рук.

Остывание после упражнения также является одним из важных элементов каждой программы. Вообще говоря, наиболее опасно после тренировки мгновенно остановиться и тем самым дать сильную нагрузку на сердце. Это важно знать, дорогой Стрелец, потому что вы тренируетесь обычно долго и достаточно напряженно, чтобы быть в состоянии мгновенно остановиться и получить стресс, называемый «пост-тренировочной опасностью». Итак, если вы не чувствуете себя абсолютно молодым, не забывайте о необходимости медленно остывать после занятий, как о важнейшей части своей тренировочной программы. Опасность может казаться мнимой, если дыхание уже восстановилось, пульс пришел в норму, а тело начало остывать, но все же помните, что этот процесс занимает не менее 5—10 минут. Сделайте медленное остывание привычкой, и будете гарантированы от лишнего недомогания

и болевых ощущений. Поговорите с вашим тренером о релаксации после тренировок. Даже если другие не хотят слушать об этом, будьте умны и не создавайте проблемы для своего красивого тела.

Если говорить о команде, то, обладая свойственным вам дружелюбием и энергией, вы не будете иметь проблем с организацией команды для игры в футбол после рабочего дня с группой коллег или пробежки во время ланча. Почему бы вам не поговорить с кем-нибудь из ваших директоров об организации семинаров и занятий для желающих похудеть, бросить курить или по предупреждению травм? Ваши предложения будут наверняка оценены, а вы получите ценную информацию и советы по здоровому образу жизни. Поскольку ваш энтузиазм заразен как весенний грипп, у вас не будет проблем с набором желающих для занятий в группах или привлечением инструкторов. Здоровье сотрудников приносит пользу и владельцам предприятий, поэтому самое время заинтересовать своими идеями вашего босса.

Любите ли вы «братьев наших меньших»? Это черта присуща вашему знаку. Почему бы не использовать ее для улучшения физической формы? Нет, катание на лошадях не является аэробным упражнением, но вы можете чередовать езду с быстрой ходьбой, давая отдых лошади. Для вас это будет отличный тренинг. На следующий отпуск запланируйте путешествие на лошадях через Великий каньон,

к Скалистым горам или по Йеллоустонскому национальному парку. Это был бы прекрасный отдых для Стрельца. Езда на лошадях не ваш конек? Тогда заведите собаку, чтобы ежедневно выводить ее на прогулку. Следует исключить дни, когда слишком холодно, жарко, не упражняйтесь с собакой слишком долго или напряженно. Если у вашей собаки избыточный вес или она уже в возрасте, перед началом тренировок посоветуйтесь с ветеринаром.

Вашими слабыми местами являются бедра, легкие, печень, руки, плечи, кишечник и ноги. Кроссовки с хорошими подкладками надежно защитят ваши ноги при беге трусцой или преодолении марафонских дистанций. Вы и так страстный любитель хорошей обуви? Нередко можно встретить представителя вашего знака, имеющего по меньшей мере десять различных пар. Но позаботьтесь о своем здоровье и потратьте деньги на обувь для спорта и активного отдыха. Обувная промышленность много работала, чтобы создать модели для всех случаев жизни, подходящие и для ваших ног. Для того чтобы примерять кроссовки, оденьте те же носки, что и для занятий спортом, и отправьтесь в магазин днем или вечером, когда ступни немного распухли, чтобы быть уверенным в своем выборе. Не позволяйте продавцу убедить вас, что обувь «разносится». Современная технология позволяет создавать обувь, которая удобна уже в первый момент вашего знакомства с ней. Если кроссовки не подходят вам,

примерьте другие. Походите в них дома вечером и отправляйтесь на тренировку, только в том случае, если почувствуете себя действительно удобно. Потратив большие деньги на кроссовки, не считайте себя расточительным. Хорошие кроссовки сделают ваши занятия безопасными, что позволит наслаждаться активным отдыхом в полной мере.

Разминочная программа с растягиваниями и прогревом мышц утром или перед началом тренировки снизит вероятность спортивной травмы. Для разогрева рук и плеч попробуйте следующее упражнение: нацельте ваше правое плечо по направлению к небу, левой рукой схватите кисть правой. Теперь аккуратно потяните вниз правую руку. Задержите ее до счета десять. Вы должны почувствовать растяжение в плечах, руках и спине. Повторите то же самое с левой рукой.

Для разогрева мышц ног и нижней части спины побегайте на месте 2—3 минуты, затем расставьте ноги на ширину примерно 30 см и наклоните туловище к полу. Не делайте резких движений, поскольку можно растянуть мышцы. Дайте силе тяжести потянуть вас вниз. Сосчитайте до десяти.

Следующее упражнение начинайте лежа на полу. Вернитесь в сидячее положение, расставив ноги как можно шире. Теперь наклоните туловище вперед. Сосчитайте до пяти, распрямите спину, задержитесь в этом положении до счета пять и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение. Выполните его не менее трех раз, и только в медленном темпе. По мере увеличения гибкости вы сможете наклоняться глубже. Растягивающие упражнения непременно сделают ваше тело гибким и юным. Выполняйте все упражнения плавно и, если почувствуете растяжение, проведите массаж поврежденного участка и продолжите упражнение с большей осторожностью.

Если все используемые диеты приводят только к повышению веса, можете обратиться к сет-поинтовой теории снижения веса, построенной на убеждении, что существует предел сохранения жира в организме — на случай голодания. Процесс метаболизма старается контролировать этот предел, поэтому, желая снизить вес, важно ориентироваться на понижение этого предела. Было бы неплохо иметь какой-нибудь рычажок на собственном животике, с помощью которого можно было бы легко убрать излишек жира. Но, к сожалению, это только фантазии. Организм, на самом деле, изменяет баланс между жиром и мышечной массой достаточно медленно. Диета ниже 1000 калорий в день будет шоком для вашего тела, приведет к истощению. Как можно снизить жировой предел организма? Теория предполагает, что с помощью регулярных аэробных упражнений и постепенного сокращения потребления пищи вы можете умерить потребности организма. Прежде чем последовать новой диете, изучите сет-поинтовую теорию, и

тогда ваши усилия дадут положительный результат.

Для вас важнее собственные дела, чем ваша внешность. Многие люди все еще судят о других по тому, что они носят и как выглядят. Поэтому рекомендуем прислушаться к следующему совету. Уберите 5 кг лишнего жира с помощью системы упражнений и безопасной диеты, обновите гардероб и подкорректируйте осанку Стрельца. Если после этого отношение к вам со стороны сослуживцев и знакомых не изменилось и вы не почувствовали себя на 75% моложе и красивее, то можете оставаться таким, как прежде, и продолжать вести беззаботный образ жизни. Вы ничего не потеряли, кроме объемов. Помните: у физически тренированных людей реже болит сердце, они менее склонны к гневу, смущению, депрессии и беспокойству. Несомненно, они серьезно относятся к жизни, но при этом хотят испытать побольше радости.

Подобно Тельцу и Раку, вы просто обожаете вкусную пищу, но излишек ее может быть настоящим бременем для вашего организма. Если же начать заниматься физическими упражнениями, то будет легче контролировать свой вес. В отличие от расхожего убеждения, или того, что говорят ваши родные и близкие, физические упражнения не стимулируют аппетит. На практике вы обнаружите обратное: после того как удастся сбросить лишние ки-

лограммы, вы сможете есть даже больше, сохраняя при этом свой идеальный вес.

Строгая диета не для вас. Она лишит вас сил и энергии, и при этом вы заметите, что язык стал острее, голос громче, а живот научился скулить по утрам. Когда хочется съесть что-нибудь до обеда, выбирайте белковую пищу, например ломтик нежирного сыра, простой йогурт (в который можете добавить фрукты) или комплексные углеводы вместо сладкого. Как насчет пригоршни сырых орехов утром, затем яблока или несоленых крекеров днем? Этот естественный способ контроля за содержанием сахара в организме очень подходит для вас и позволяет исключить все, что способно уменьшить вашу энергию. Если вам нужен совет, обратитесь к врачу-диетологу. Выберите квалифицированного диетолога, а не одного из тех «специалистов по питанию», которые могут просто играть с вашим здоровьем. Остерегайтесь!

Не слушайте тех, кто советует не завтракать. Нет, вам не требуются калории, но если вы пренебрегаете ранним утренним питанием, то обязательно захотите съесть что-нибудь попозже, например, кусок вкусного пирога или торта, или устройте обильный ланч, поскольку будете чувствовать пустоту в желудке. Если вы никогда не любили завтракать, попробуйте йогурт или молоко и фруктовый коктейль (апельсиновый сок, ваниль, одно яйцо, смешанные в шейкере со льдом).

Сократите потребление алкогольных напитков до минимума, если не хотите закончить год прокалыванием новой дырочки в вашем ремне или невозможностью носить ставшие тесными любимые джинсы. Если для вас совсем невозможно отказаться от алкоголя, разбавляйте вино безнатриевой минеральной водой, добавляя лед. Вы получите напиток, который сможете пить весь вечер, не боясь за свою талию. Излишнее потребление алкоголя может также негативно подействовать на печень, слабое место для Стрельца, и если кто-нибудь другой при таком образе жизни будет чувствовать лишь легкое недомогание, то для вас последствия могут быть куда более плачевными.

Хотя телевидение и радио пытаются убедить нас, что пиво с колой являются спортивными напитками, которые «выбирает новое поколение», — это неверно. Для усвоения алкогольных и сладких напитков организм расходует воду, а когда вы уже испытываете жажду, глупо при этом еще более сокращать содержание воды. Что же является действительно лучшим напитком при занятиях спортом? Вода. Эксперты советуют пить ее до, во время и после тренировки или соревнования. Жажду можно перетерпеть, но иногда она сочетается с голодом, поэтому те, кто решил поддерживать здоровый вес или немного убрать излишки, поступят разумно, если всякий раз, почувствовав острое желание поесть, бу-

дут выпивать стакан охлажденной (не ледяной) воды. Если спустя 5—10 минут после этого вы все еще чувствуете голод, можете что-нибудь съесть, но только медленно и выбрав один из тех продуктов, список которых приведен в конце этой главы.

Поскольку вы могли родиться с избытком жировых клеток или обзавестись ими в младенчестве, у вас могут быть проблемы с диетическим лечением. Даже если диета не приносила результата в прошлом, попробуйте ради похудения уделить правильному питанию достаточное время и обязательно в сочетании с программой аэробных упражнений. Выберите систему питания, включающую четыре группы продуктов, но с небольшой долей белков, особенно тех, что содержатся в жирном мясе. Вам не обязательно отказываться от закуски в баре с товарищами по бейсбольной команде или даже от легкого пива, но при условии, что вы останетесь в рамках своей астральной мудрости и умеренности.

Чтобы сохранять кости прочными, следите за тем, чтобы в вашем рационе было достаточно кальция. Многие Стрельцы чувствительны к молочным продуктам. А вы? После выпитого стакана молока, съеденной тарелки домашнего пудинга или большой порции мороженого не чувствуете ли вы свой живот разбухшим? Трудно дышать? У вас появляются газы, не-

приятные ощущения в желудке и кишечнике? Вам может помочь тест на аллергию. Не ешьте молочные продукты в течение нескольких дней, проверяя реакцию организма на ингредиенты в супе, рисе и лапше, а также в мясных сэндвичах, и посмотрите, почувствуете ли вы разницу. Затем вновь вернитесь к старому молочному режиму питания. Ешьте сыр, пудинг и запивайте стаканом молока. Если у вас вновь появятся неприятные ощущения, посоветуйтесь с врачом или откажитесь, в разумной мере, от молочных продуктов. Некоторые люди с подобной аллергией могут переносить только небольшое количество молочных продуктов, таких, как нежирный йогурт, кефир или твердые сыры, других начинает тошнить от одной мысли съесть что-нибудь «из-под коровки». Существует альтернатива — сыр из козьего молока или молоко сои, модный десерт типа тофу, по вкусу являющийся аналогом мороженого (но, увы, по содержанию калорий также не отличающийся от мороженого).

Неплохо бы посоветоваться с врачом о включении в рацион витаминных добавок, содержащих кальций, или продуктов, богатых этим веществом. Водяной кресс, темнолистные овощи, сардины и лососевые являются превосходными источниками получения кальция из пищи. При нормальном содержании кальция в организме вы можете не опасаться

возникновения такой болезни, как остеопороз, и не будете испытывать трудности при выполнении различных упражнений с весовой нагрузкой: бег трусцой, аэробные танцы, быстрая ходьба, теннис и бег.

Хотя «фаст фуд» («быстрая пища»), кажется, была изобретена специально для сверхзанятого Стрельца, помните, что она перегружена жирами и может вызвать у вас серьезные проблемы, особенно если в вашей семье страдали сердечными заболеваниями или тромбозом. Обычный гамбургер с картофелем фри на 40% состоит из жира. Чтобы снизить эту пропорцию — если все же не можете отказаться от этой пищи, — ешьте гамбургер без соуса, а вместо картофеля выберите салат из свежих овощей. Пусть ваша тарелка будет ломиться от шпината, темного салата, огурцов, зеленого лука, грибов и люцерны — этих деликатесов грядки. Пройдите мимо салата из консервированных томатов, сладкой пасты, яиц и бобовой подливы — всего, что было переработано, поскольку эти блюда полны калорий, соли и сахара. Когда вы выбираете приправу, остановитесь на низкокалорийных видах или удовольствуйтесь небольшим ее количеством, одобренным растительным маслом и лимоном или уксусом. Многие любители быстрой еды, пренебрегающие овощными барами, теряют

шанс заменить эти высококалорийные виды на умеренную и здоровую пищу.

Для того, чтобы кожа всегда выглядела здоровой и для укрепления иммунитета, употребляйте продукты с витамином С каждый день. Он растворим в воде, и, если получать его из натуральных источников, можно не беспокоиться о передозировке. Для того чтобы удвоить эффект, употребляйте в пищу свежие фрукты, содержащие клетчатку, вместо сока. Существуют и искусственные добавки (1000 мг в день), гарантирующие защиту от обычных или новых штаммов гриппа, для чего достаточно и одной таблетки в день.

Для выполнения упражнений следует подобрать спортивную одежду ваших астральных цветов, что поможет проявить присущую вам энергию. Такими цветами являются пурпурный или сине-фиолетовый — смесь красок, обозначающая оптимизм, воодушевление, смелость, понимание и щедрость. Красный цвет увеличит силу и страсть; когда ваша команда будет выбирать цвета для футболок, уговорите товарищей выбрать красный цвет, и вы обязательно выиграте!

Тона природы — коричневый, зеленый и золотой — успокоят вас, а от плохого настроения защитит темно-зеленый, «ржавый» и оливковый. Не бойтесь замедлить шаг, вы быс-

тро догоните остальных еще до того, как они переведут дыхание.

Бассейн с вихревым потоком может быть украшением вашей программы физических упражнений. Это для вас не место для занятий, вода просто снимает усталость и успокаивает. Стоит купить вихревую машину для ванны или бассейна, чтобы снимать усталость и напряжение. Если хотите сделать подарок другому Стрельцу, купите душистое масло для ванны и не забудьте о второй баночке для себя. Начинайте готовиться к отпуску заранее, хорошо продумайте список вещей, которые следует приобрести, и начните с роликовых коньков. Не забудьте включить в этот список костюм для занятий аэробикой или мягкое седло для прогулок на лошади. Ищете подарок для тинэйджера? Любой юный Стрелец будет рад футболке и спортивным брюкам его астрального цвета или абонементу на уроки верховой езды. Не удивляйтесь, если вас попросят присоединиться — возраст не имеет значения при общении с представителем этого знака.

Чтобы подобрать партнеров по занятиям, ориентируйтесь на главу 13, в которой приведены сведения по астральной совместимости. Там вы найдете список наиболее подходящих для вас знаков. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций,

пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные способности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту.

Если вы хотите получать от занятий и удовольствие, и пользу, изучите приведенный список видов спорта и подготовки, которые помогут вам достичь вершин физической формы. Выберите наиболее подходящие для вас виды спорта и продукты питания и включите их в свою повседневную жизнь. После этого ничто не сможет замедлить ваш шаг на пути к физическому совершенству и вы всегда будете в форме.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ СТРЕЛЬЦА

Прыжки со скакалкой

Быстрая ходьба и бег трусцой

Велосипед

Командные виды спорта

Верховая езда

Лыжные кроссы

Горный туризм

Аэробные танцы и безударная аэробика.

ПИЩА ДЛЯ СТРЕЛЬЦА

Орехи и семечки

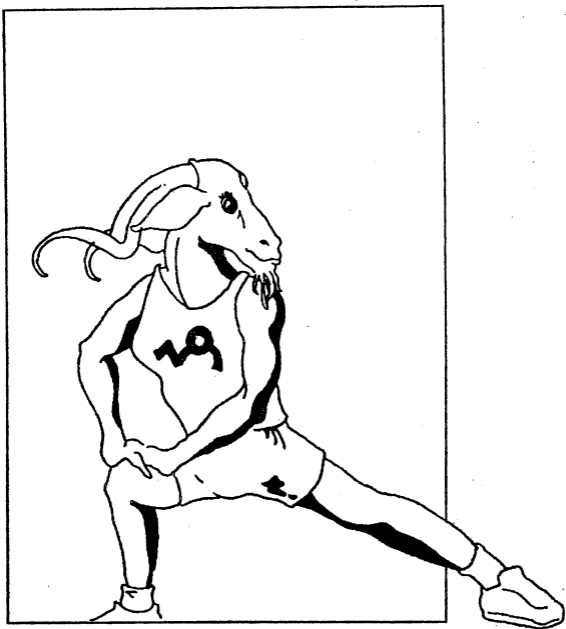
Нежирные молочные продукты

Рыба, птица и телятина

Темнолистовые овощи

Розовый грейпфрут и мандарины

Бананы



КОЗЕРОГ

декабрь 22 — январь 20

Главная черта вашего характера — упорство. Козерога отличают богатые врожденные творческие возможности, кроме того, он обладает потенциалом неиссякаемой энергии. Астральная целеустремленность, прекрасные умственные способности помогут Козерогу достичь совершенной физической формы.

ГЛАВА 10



КОЗЕРОГ

Большее, чем любой другой знак, вы, Козерог, испытываете астральную потребность в достижении цели, удовлетворении своих желаний. Зная, как наилучшим образом управлять своим здоровьем, став сильным, имея гибкое тело и обладая почти неземной выносливостью, вы сможете преодолеть любые преграды, при этом не важно, пересекаете ли вы Альпы, или улицы Сан-Франциско.

Следить за перипетиями спортивных состязаний по телевизору — прекрасное занятие для воскресного вечера, особенно когда один или два ваших друга соперничают эти моменты вместе с вами. Однако, чтобы сохранять свое тело в отличной форме, надо работать и заставлять мускулы двигаться. Командные виды спорта, несмотря на то, что все эти грубые и жесткие контакты вам не по нутру, могут принести и позитивные моменты, такие, как общение. Для вас очень важно шутить и смеяться во время игры, чтобы не чувствовать себя чрезмерно зажатым и не забыть, что на улице чудесный день и сияет солнце. Участвуя в командных видах спорта, таких как регби или баскетбол, вы

могли бы удовлетворить свою потребность в физических упражнениях в качестве не только игрока, но и тренера.

Аэробные танцы и новое модное увлечение, безударная аэробика, при которой одна нога всегда сохраняет опору на полу, отлично подходят для вас. Эти упражнения не предполагают соперничества, и, значит, отпадает необходимость контакта с оппонентом, а быстрый темп и ритм вполне созвучны желаниям игривого ребенка, сидящего внутри каждого Козерога. Тренер, без сомнения, заставит вас попотеть, что на старте может привести к болезненным ощущениям в мышцах, особенно если вы новичок в спорте, давно не занимались физическими упражнениями или спортсмен только на уик-эндах. Но аэробика является одним из лучших способов тренировки сердца для Козерога.

Сделайте аэробные упражнения привычкой, вне зависимости от выбранной вами программы. Они могут включать бег, быструю ходьбу, упражнения на велотренажере, плавание, аэробные танцы, безударную аэробику, лыжные кроссы и теннис. Аэробными считаются упражнения, выполняемые в течение длительного времени, на уровне, требующем адекватного потребления кислорода. Другими словами, они должны заставить вас почти задыхаться. Почему так нужна пролонгированная активность? Выработка выносливости укрепляет сердце. Это относится как к мужчинам, так и к женщинам. Кроме этого, аэробные упражнения делают

мышцы сильными, кости прочными, отношение жир/мускулы более низким, вырабатывают быстрый шаг и лучшую координацию.

Результаты научных исследований показывают, что аэробные упражнения, выполняемые регулярно, способствуют ясности мышления и повышают настроение. Да-да, если у вас плохое настроение, вы можете улучшить его с помощью таких упражнений. Кроме того, вы избавитесь от лишнего жира и станете сильнее — это существенный психологический фактор. Одни Козероги испытывают восторг во время бега, другим надо просто выполнять аэробные упражнения, привыкать к физическим занятиям и постепенно сделать их необходимостью.

Превратите выполняемые упражнения в аэробные, чтобы сохранять свое сердце в рабочем состоянии. Это означает, что вы должны выполнять больше, чем просто физические упражнения — важно их качество. Тренироваться вам необходимо минимум три раза в неделю по 30 минут. Если вы хотите избавиться от лишнего жира вокруг талии, то должны увеличить продолжительность упражнений до 40 минут и заниматься четыре раза в неделю. Изучите предложения, изложенные в конце главы, которые помогут вам выбрать способ достижения этого минимума и пойти дальше. Желание заниматься спортом и физическими упражнениями не придет к вам само по себе, но когда наступят ваши «золотые годы», вы можете оказаться уже не-

способным осуществить свои мечты, если не будете тренировать и готовить свое тело сейчас.

Для достижения пика физической формы вы должны не менее 10 минут тренироваться в вашей целевой зоне, иногда называемой сердечной целевой зоной.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Козероги — отличные организаторы и мыслители. Вам должна понравиться мысль сделать свое тело сильным и выносливым сейчас в качестве инвестиций в будущее. Попробуйте сохраняющее бюджет упражнение — ходьбу. Конечно, вы знаете, как надо ходить, поскольку, как и все, делаете это с самого первого года жизни. Но для того, чтобы принести пользу собственному здоровью, надо, чтобы шаги были длинными уверенными, чего можно добиться только в мягких кроссовках. Кроме того, важно напрягать брюшные мышцы и выполнять взмахи плечами. Важно также идти достаточно быстро, чтобы попасть в свою целевую зону и оставаться в ней на 10—12 минут. Но не стартуйте слишком быстро — вы должны пройти несколько кварталов или один круг дорожки стадиона медленно, чтобы разогреть ваши мышцы и прогнать кровь по сосудам. Завершите получасовую ходьбу замедлением, чтобы снизить шансы возникнов-

ния мышечных спазмов. Если на улице тепло и солнечно, облачитесь в свободную одежду и наденьте шапочку. Постарайтесь глубоко дышать, если идете вдоль моря, по сельской местности или по аллее торгового центра. Помните, что ходьба является естественным способом укрепления и сохранения физического здоровья и тренированности. Вы можете вступить в клуб или присоединиться к группе приверженцев ходьбы, и это сделает ваши тренировки еще более приятными.

Вы от природы очень наблюдательны, вот почему многие Козероги становятся хорошими учителями, а еще вы умеете держать удар, но не пугаете детей трудностями. Вы не пробовали обучать теннису ваших соседей или коллег? Если вы все еще ищете поле приложения своих сил, то спорт и физкультура могут быть прекрасным выбором. Из вас получился бы хороший инструктор в атлетическом центре, замечательный тренер по плаванию или отличный спортивный врач. И принося постоянно пользу людям, вы могли бы одновременно тренировать себя.

Примите поздравления, Козерог! Как никакой другой знак, вы очень заинтересованы в постоянном самосовершенствовании своей физической формы. Но сделать свое тело сильным, стройным, полным энергии невозможно за один день, даже несмотря на то, что современная наука творит в этом деле просто чудеса. Поэтому начинайте выполнять свою программу постепенно. Нет никакой нужды гнаться за Джо-

ном или той молодой девушкой, которая на два круга опередила вас. Лишь то, что дядя Джо или брокер из соседнего офиса могут отжаться от пола 300 раз, не означает, что надо немедленно начинать соревнование.

Перед тем, как заниматься тренировками или перейти на диету, обязательно проверьте свое здоровье. Вам уже за 40? Ваш вес на 10 кг больше нормы? Вы переносили операции в прошлом или имеете проблемы со здоровьем? Тогда не рискуйте, обратитесь за консультацией к врачу.

Многие Козероги были слабыми, тощими или болезненными детьми, поэтому могли и не испытать радостей игр на свежем воздухе или захватывающих ощущений погони за воздушным змеем буквально до изнеможения. Ради собственного умственного и физического здоровья важно уметь вносить в повседневную жизнь элемент игры. Перечислите прямо сейчас, чем бы вы хотели заняться (если бы имели возможности, и деньги при этом не были бы существенным мотивом). Ваш выбор может не остановиться на аэробных упражнениях, и они, вполне вероятно, не прибавят вам силы, но любые виды физической подготовки сделают вас уверенней, и вам захочется стать более выносливым и тренированным.

Вам трудно представить, что упражнения могут принести радость? А что, если вообразить себя резвящимся среди волн слегка штормящего моря? Нравится? Тогда возьмите с собой собаку

и отправляйтесь на пляж. Хотите поиграть в парке на заходе солнца, слушая пение сверчков? Сделайте свои фантазии реальностью и обязательно пригласите с собой детей. Хотите побросать мяч, не подвергаясь насмешкам окружающих? Узнайте, не нужен ли ближайшей школе тренер на добровольных началах. Возможностей много, и с вашим изобретательным умом и спокойным, уверенным характером вы можете легко отыскать другие способы привлечения игры в собственную жизнь. Игра, к тому же, поможет развеять иногда нападающие на вас грусть и тоску. Вы определенно не сможете хмуриться, гуляя по зоопарку или ожидая своей очереди, чтобы покачаться на качелях!

Виды спорта, связанные с движением, являются превосходным выбором для Козерога. Очень хороши лыжные кроссы в солнечные морозные дни. Подходит и гольф, но несите при этом сами свою сумку и проходите дистанцию пешком. Почти идеальным занятием для вас являются велосипедные кроссы на вседорожной машине с толстыми покрышками. Плавание или упражнения в воде очень помогают укреплению суставов при болях в спине, избыточном весе или в период беременности. Упражняясь в воде, практически невозможно растянуть мышцы или связки, при этом происходит мощный процесс сжигания калорий — примерно 200 за полчаса энергичного плавания и 150 во время занятий водными упражнениями. Козероги, стра-

дающие артритом, очень скоро ощутят все преимущества лечения в воде...

Пессимизм — ваш главный враг, но у вас есть силы преодолеть эту угрозу здоровью. Многие Козероги бегают от докторов как от чумы, боясь стать хронически больными от одних ассоциаций, но, если вы получили спортивную травму или просто чувствуете апатию, обратитесь за полезным советом к диетологу. Для вас очень важно окружать себя смехом и весельем. Занятия спортом сочетают радость и пользу, поэтому вы очень быстро почувствуете прилив здоровья и энергии.

Свежий воздух и солнце — воплощение гармонии, особенно когда Козерог сочетает их с физическими упражнениями. Конечно, можно укрепить здоровье, занимаясь в домашнем гимнастическом зале, используя гребной или велотренажер, но ничто не сравнится со свежим ветерком — прекрасным энергетическим помощником. Постарайтесь во время отпуска побывать в горном спортивном лагере. Пускай это будет один из ближайших, но, если позволяют средства, то лучше подумать о лагере или курорте в Висконсине, Аризоне, Скалистых горах или Вермонте. Последуйте этому совету и вернитесь к работе омоложенным и полным энергии, в то время когда ваши знакомые возвращаются из хлопотного тура, приобретая несколько лишних килограммов веса. Если вы не можете надолго покинуть город из-за работы или семейных обязанностей, подумайте об од-

нодневной поездке. Возьмите с собой бутерброды и бутылку сока и отправьтесь в ближайший лесопарк на прогулку, позагорать и полюбоваться природой. Вдыхая свежий воздух, выполняйте следующее упражнение: сделайте выдох, затем глубоко вдохните и задержите дыхание на пять секунд, после чего медленно выдохните, считая до пяти. Повторите это четыре раза. Не забывайте выполнять упражнение, прогуливаясь по парку.

Глубокое дыхание может снизить и уровень стресса от напряжения или каких-либо других причин. Повторите это «лесное» упражнение, и почувствуете облегчение. Заметим, что занятия йогой или изучение восточной техники дыхания могут также хорошо помочь в подобных ситуациях.

Большинство Козерогов имеют очень чувствительную кожу и должны помнить, что солнце обманчиво. Даже в туманные или облачные дни вы можете пострадать от солнечного излучения. Знаете ли вы, что не все средства способны защитить от ультрафиолетовых лучей? Если вы хотите загореть, а многие Козероги желают этого, то должны применять специальные защитные мази и кремы. Помните, что можно получить сильный ожог и в горах, покрытых снегом, и под парусом, поэтому, собираясь на воздух позаниматься спортом, покрывайте нос, губы и щеки кремом. Шляпа с широкими полями также хороша. Вы заблуждаетесь, думая, что косметика защищает вас от солнечных лучей. Если вы

планируете провести день под открытым небом, вначале наложите на лицо слой защитного крема и лишь потом используйте ваши обычные косметические штучки.

Большой проблемой для Козерога могут быть нервные сыпи, аллергии, потертости и трещины. В этом случае применяйте мыло без ароматизаторов. Если на четвертом десятке вы вдруг покрылись юношескими прыщами, проверьте ваше мыло и те средства, которыми пользуетесь при стирке постельного белья. Возможно, что ваши прыщики явились следствием применения нового моющего вещества.

Пот и дыхание кожи являются проблемой для многих, родившихся под этим знаком, особенно во время их занятий физическими упражнениями. Попробуйте дезодорирующее мыло и противопотные средства, совместимые с вашей кожей, при этом все же лучше применять неароматизированные вещества. Носите хлопчатобумажную спортивную одежду, обязательно свободную, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха. Летний зной заставит вас вспотеть в течение дня — чтобы не допустить этого, попробуйте детскую присыпку или одноразовые увлажненные салфетки. Но помните, что потоотделение естественно при выполнении упражнений. Вы нуждаетесь в этом постоянном цикле испарения для снижения температуры тела, иначе можете получить тепловой удар. Если вы покрываетесь потом с головы до пят, то необходим совет врача.

Если запах пота все еще ощущается, меняйте одежду и носки после каждого занятия и мойтесь ежедневно. Если ваши волосы плохо реагируют на ежедневное мытье, пользуйтесь мягким шампунем и бальзамом-кондиционером. Сухая кожа также может вызывать неприятные ощущения и плохо выглядеть. Для сохранения естественных масел мойте тело теплой, а не горячей водой, применяйте мыло только для участков, выделяющих запах, и принимайте душ вместо ванны. После мытья нанесите на тело лосьон или крем. Дайте ему впитаться в кожу в течение минуты или двух и затем, не втирая, высушите поверхность мягкими похлопываниями. Поговорите с дерматологом или специалистом по уходу за кожей, если вас мучают угри, — методы лечения существуют.

Вашими уязвимыми местами являются суставы, в частности коленные чашечки и лодыжки. Регулярные прогревающие упражнения, включающие растяжки, помогут избежать ряда проблем. Никогда не прыгайте и не приседайте — несмотря на то, что говорит ваш тренер по аэробике, — иначе можете порвать мышцу или растянуть сухожилие. Включите в вашу разминку упражнения для бега. Стоя примерно на расстоянии полуметра от стены, согните правое колено и вытяните правую ногу на 30 см. Левая нога должна оставаться прямой. Наклоняя тело вперед к стене, вы почувствуете легкое растяжение в левой икре. Задержитесь до счета 15 и повторите упражнение другой ногой.

Если вы не можете обойтись без высоких каблуков, поскольку они делают ваши ноги красивыми, то должны выполнять специальное упражнение для того, чтобы предотвратить укорачивание ахиллового сухожилия. Чтобы сохранять его длину, попробуйте следующее упражнение, которое можно выполнять даже сидя за столом. Поставив ноги плоско на пол, удерживайте пятки в этом положении, а передние части ступней поднимите. Задержите ноги в этом положении до счета пять, затем расслабьте их и повторите еще четыре раза. Не расстраивайтесь, если можете поднять пальцы ног только на пять сантиметров, упражнение постепенно растянет и укрепит сухожилия, а заодно и снимет усталость с ног.

Перед тем как выйти на улицу, разогревайте все тело — особенно зимой. Лучшим способом для этого является бег на месте, не быстрый, в течение трех минут, затем можно отправиться на обычную пробежку. Так вы ненамного удлините вашу тренировку, а результат будет заметен — мышцы станут более гибкими и понизится риск получения травмы. Разминка также важна при выборе любой программы тренировок.

Поскольку многие Козероги относятся с уважением к семейным традициям и истории вообще, то фолк-танцы будут по им сердцу и могут стать действенной составляющей тренировки. Украинские, африканские и ирландские танцы определенно носят аэробный характер, так же как и многие другие. Запишитесь в фолк-тан-

цкласс или купите музыкальные записи и танцуйте дома. Классика 30-х годов без труда заставит вас пуститься в пляс. Просто представьте, что вы Джинджер или Фред.

К болезням почек надо относиться очень серьезно, иногда вам может понадобиться и медицинская помощь, поскольку это характерно для Козерогов. Для того чтобы избежать приступов в будущем, начинайте день со стакана клюквенного сока (или малокалорийной альтернативы, если вы считаете калории). Клюквенный сок является спорным лечебным средством, однако многие врачи рекомендуют его пациентам с болезнями мочевых путей. Клюквенный сок сохраняет кислотность мочи, что снижает риск роста болезнетворных бактерий. Вы, более чем другие знаки, должны выпивать минимум шесть стаканов чистой воды каждый день. Если в вашем городе не очень хорошая водопроводная вода, то следует приобрести систему очистки или покупать воду в бутылках. Вы должны сделать привычкой эти шесть стаканов воды, поэтому не забывайте брать ее в бутылке на работу.

Сократите потребление кофе, колы и чая. Когда хотите выпить что-нибудь горячее, попробуйте травяные чаи (особенно мятный и апельсиновый), супы или зерновые настои. Тяга к кофеину может сделать вас нервным и снизить вашу способность усваивать железо. Без достаточного количества железа в организме вы будете чувствовать сниженный жизненный тонус и предпочтете просиживать все свое свобод-

ное время у телевизора, что является настоящим ядом для Козерога.

Пища занимает особое место в вашей жизни, но постарайтесь ограничить потребление простых углеводов — продуктов из пшеничной муки или рафинированного сахара. Большинство Козерогов испытывают страсть к сладкому, но такая пища может вызвать неизвестные аллергические реакции на коже и добавить жира на пояснице. Нет особой нужды полностью исключить такую радость, но, немного сократив потребление и найдя альтернативу, вы будете чувствовать себя и выглядеть лучше. Когда вы хотите чего-нибудь сладкого, сперва попробуйте поесть фрукты, особенно летние. Через месяц обнаружите, что пояс стал слишком широк для вас, а ваши любимые шорты или блузка очень свободны. Пока вы будете ограничивать себя от чрезмерного потребления сладостей, вам не понадобится диета.

Многие Козероги живут более ста лет и чувствуют себя моложе с каждым прожитым годом. Если вы планируете прожить долго, начните с увеличения содержания кальция в вашем рационе либо выпивайте более трех стаканов молока в день, либо включайте в свой рацион молочные продукты, натуральный йогурт. Если вы считаете калории или чувствительны к молочным продуктам, поговорите со своим врачом о возможных добавках к питанию.

Упражнения с дополнительным весом, включая ходьбу, танцы, прыжки и бег трусцой, нагружают ваши кости, что необходимо для их

укрепления. Сомневаетесь? Почитайте литературу, и вы поймете пользу упражнений для костей.

Вы следите за своим весом и талией, питаетесь в соответствии с разумно выбранной программой, с включением четырех групп продуктов, и сочетаете все это с аэробными упражнениями, но ваш вес все еще превосходит норму на несколько килограммов. Что делать? Не принимайтесь за строгую диету ради уничтожения последних лишних килограммов, поскольку можете нарушить процесс метаболизма, сделав свою цель еще более труднодостижимой. Ищите любой возможный шанс — поднимайтесь по лестнице через две ступеньки, паркуйте автомобиль за квартал до цели, носите во время ходьбы легкие утяжеления на запястьях. Выберите хобби, вроде вязания или гончарного искусства, которое не позволяет заниматься им и закусывать одновременно. Проверяйте свой вес раз в неделю, поскольку он может периодически колебаться. Примите за правило не есть ничего после ужина. Если вы все же чувствуете пустоту в желудке, выпейте стакан травяного чая или полный стакан воды. Тренируйтесь в своей целевой зоне. Сделайте упражнения привычкой, будьте реалистом и помните, что достижение цели не означает автоматического выигрыша в лотерею, немедленного проявления внимания к вам со стороны противоположного пола или возможности самому уменьшить налоги. Но трениро-

ванность тела придаст вам уверенности и добавит необходимой в жизни энергии.

Чтобы сохранять свой организм здоровым, увеличьте долю свежих овощей в вашем рационе. Недавние исследования рекомендуют съедать не менее 300 г свежих фруктов и овощей ежедневно. Сделайте салат своим дежурным блюдом и подумайте о том, чтобы становиться вегетарианцем хотя бы раз в неделю. Никогда не постичься, это слишком серьезное испытание для чувствительного пищеварительного тракта Козерога. Вместо этого применяйте «диету доисторического времени» — питайтесь только сырыми орехами, свежими фруктами, овощами и пейте много сырой воды ради удовлетворения жажды и питания кожи. Но знайте, вы можете быть необычайно чувствительны в такие дни.

Вам нужна мотивация для выполнения упражнений? Если нет, то одевайтесь сейчас же в спортивный костюм своих астральных цветов. Это все темные тона, которые впитывают энергию из окружающей среды и притягивают ее к вам как магнит. Когда вы будете обновлять свой спортивный гардероб, выбирайте темно-синий, коричневый, темно-зеленый или черный цвет. Вы будете выглядеть неотразимо, и это почувствует ваш партнер по физическим упражнениям, особенно если он противоположного пола. Вы можете смешать все цвета с более бледными их тонами, но если хотите быть переполненным жизненной силой и электризирующей энергией, ходите в чистых, богатых цветах.

Отличным подарком для Козерога может быть серия книг о спортивных героях, пара отличных, мягких кроссовок черного цвета или мат для упражнений на полу. Если деньги для вас не предмет заботы, подарите вашему Козерогу поездку в горы и обеспечьте всем необходимым: палаткой, снаряжением. А если деньги для вас все же не последний фактор, то купите водонепроницаемые часы с таймером и хронометром, чтобы Козерог мог с их помощью следить за своими тренировками в целевой зоне и отмечать частоту пульса. Это может быть что-нибудь незатейливое, вроде подписки на журнал по серфингу, парусному спорту или лыжам, или просто обещание стать регулярным партнером по физическим упражнениям в течение целого месяца.

На практике у вас не будет затруднений при выборе подарка для представителя этого знака, поскольку он или она всегда оценят затраченное вами время и уделенное им внимание. Сам по себе подарок не так уж и важен, но то, как расцветет ваш Козерог, получая его, скажет вам о многом. Улыбка удовольствия подтвердит, что ваше старание оценено.

Для вас, Козерога, может представлять трудности непринужденное общение в толпе или заведение близкого знакомства на работе, но вы вряд ли нуждаетесь и в большом количестве друзей. Для того чтобы выбрать надежного партнера по бегу, ходьбе или аэробным танцам — или даже команду, — обратитесь к главе 13 по ас-

тральной совместимости. Там вы найдете список наиболее подходящих для вас знаков. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций, пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные способности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту.

Ничто не может остановить Козерога, и усилия, направленные на развитие вашей физической формы, благоприятно скажутся на вашем здоровье и самочувствии. Вы прирожденный победитель, и если будете в хорошем физическом состоянии, ваши победы принесут богатые плоды. Помня об этом, начните занятия сейчас же, и никогда не пожалеете об этом. Сделайте свой выбор среди перечисленных ниже видов спорта и типов продуктов, и пусть они помогут вам в вашем стремлении достичь здоровья и благополучия.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ КОЗЕРОГА

Фолк-танцы

Аэробные танцы и безударная аэробика

Бег трусцой

Йога

Лыжные кроссы

Быстрая ходьба

Командные виды спорта

Водные виды спорта.

ПИЩА ДЛЯ КОЗЕРОГА

Нежирные молочные продукты

Свежие овощи

Рыба, включая лососевые

Птица, кроме гуся и утки

Яблоки и клубника

Авокадо.



ВОДОЛЕЙ

январь 21 — февраль 19

Дружелюбный, общительный и веселый, Водолей всегда занят и вовлечен в водоворот окружающей его жизни. Обладая исключительной выносливостью, Водолей способен достичь отличной физической формы.

ГЛАВА 11



ВОДОЛЕЙ

Вы любите изучить, узнать буквально все об определенном виде спорта или системе упражнений, затем вдруг быстро переключить свое внимание на другой. Если это так, вы типичный Водолей. Обратите внимание на следующий совет, даже если вы пропустите все остальное: держитесь подальше от групп физического развития, клубов, команд, в которых вы должны посещать занятия в определенные часы и определенные дни. Не связывайте себя договоренностями с партнером или тренером, который настаивает, чтобы вы все выполняли по его или ее методике — даже если вы по уши влюблены в него или нее.

Принуждая себя следовать одной программе, вы, скорее всего, быстро «сгорите»... задолго до того, как закончится срок вашего членства в клубе или сезон. Вы даже сможете объяснить всякому интересующемуся, что вы думаете — и это мнение может быть верным — об этом виде спорта, спортивном центре или программе упражнений. Избегайте быть привязанным к одной системе упражнений или программе снижения веса,

и вы сможете добиться куда более высоких результатов.

Ответьте на эту маленькую анкету, чтобы определить, насколько хватит вашего энтузиазма:

1. Не кажется ли вам, что ваши занятия стали утомительнее, а удовольствия вы получаете от них меньше?

2. Быстро ли вы устаете во время занятий спортом или физическими упражнениями?

3. Вы чувствуете себя чрезмерно уставшим после тренировки?

4. Забываете ли вы потренироваться?

5. Ваши партнеры по классу недоброжелательны к вам?

6. Вы набрали более 5 кг с момента начала тренировок?

7. Вы курите или выпиваете более пяти стаканов алкоголя в неделю?

На эти вопросы нет верных или неверных ответов, и, просто прочитав их, вы можете понять, как вы относитесь к своим занятиям, — потому что каждый вопрос указывает на возможное скорое охлаждение интереса. Чем больше «да», тем выше шансы, что вы потеряете всякий интерес к программе тренировок.

Для того чтобы избежать этого, правильно выбирайте одежду и обувь для своих занятий — это сделает их не такими трудными. Используйте систему целей, поставив себе ближайшую и

более отдаленные. Не давайте обещаний самому себе, не объявляйте о своих планах другим, например о том, что вы собираетесь похудеть на 20 кг за пять месяцев. Если вы на все вопросы ответили утвердительно, вы как раз на пути скорой потери интереса к спорту и упражнениям. Вот несколько советов для вас:

- Сбавьте шаг — соревнование хорошо в политике, но для ваших астральных качеств вы выбрали слишком большую нагрузку. Попробуйте расслабиться во время упражнений, сконцентрируйтесь на реакции своих мышц и ощущении силы, которое будет расти с каждой пройденной милей или тренировкой в бассейне.

- Дайте себе день или неделю отдыха, если чувствуете, что не в настроении, или жизнь течет как-то лихорадочно — выйдите на улицу и пройдите в быстром темпе несколько кварталов, чтобы снять накопившееся внутри вас напряжение и «выпустить пар».

- Дайте себе время, чтобы наработать форму. Вы не за один день потеряли мышечный тонус и не за один день набрали лишние килограммы, так что не ждите, что сможете за одну тренировку изменить свое тело к лучшему. Говорят, что год мышечного бездействия исправляется месяцем регулярных тренировок. Сколько прошло времени — пять, десять лет — с тех пор, как вы были участником команды колледжа по баскет-

болу? Так что потребуется время, чтобы вернуться к прежнему тренированному состоянию.

● Будьте разумны — обратитесь к профессионалу за советом по поводу ограничений в еде и режима тренировок. Поговорите со спортивным врачом, диетологом, вашим семейным врачом, тренером или инструктором о плане тренировок, который принесет результат и будет сочетаться с вашим живым и жизнерадостным характером Водолея.

То, что вам действительно нужно, чтобы достичь вершин спортивной формы, — постоянное изменение характера тренировок. Но не впадайте в такие крайности, как путешествие по Амазонке или поход на Северный полюс только ради мгновений парения души по достижении цели. Конечно, вы почувствуете бурление адреналина в крови, щеки разругаются, и вы будете красивы как никогда, но если ваша цель — тренированное и подтянутое тело, вам нужны регулярные тренировки. Изучите предложения в конце главы и начните прямо сейчас.

Вы, дорогой Водолей, нуждаетесь в программе, которая будет постоянно требовать напряжения сил и позволит вам развить скорость и выносливость. Лучшая программа включает упражнения, повышающие частоту биения сердца и увеличивающие потребность в кислороде. Перед тем как начать выполнять свою программу или последовать диете, оцените свой физический потенциал, структуру тела, состо-

яние здоровья и решите, сколько времени вы готовы посвятить здоровому образу жизни.

Любой Водолей, не занимающийся физическими упражнениями хотя бы по 30 минут 3 раза в неделю, обманывает сам себя и, возможно, уже имеет лишний вес или начинает расплываться во всех направлениях. Помните, что 30 минут — это только минимум, необходимый, чтобы поддерживать форму. Если вы хотите постоянно повышать уровень тренированности, то должны заниматься не менее 40 минут 4 раза в неделю. Достичь пика физической формы — это то, что вы обязательно должны сделать для себя, старайтесь решить эту задачу разумно. Следите, чтобы во время тренировки вы достигали целевой зоны, или сердечной целевой зоны.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Когда упражнения станут для вас насущной необходимостью — это может произойти на 3—6 неделе регулярных занятий, — вы обнаружите, что быстрее восстанавливаете дыхание и тренировки кажутся легче. Очень хорошо, если вам удастся отслеживать частоту пульса в состоянии покоя, особенно если вы нуждаетесь в мотивации для сохранения энтузиазма. Просто измерьте пульс утром три дня подряд — перед тем,

как выбраться из-под одеяла, — определите среднее, и вы получите частоту пульса в состоянии покоя. Спустя шесть недель тренировок повторите тест. Вы должны обнаружить снижение частоты пульса — это означает, что ваше сердце стало легче справляться с нагрузками, как и весь организм в целом.

Не откладывайте занятия на конец дня. Это могут позволить себе родившиеся под другими знаками, но вы так заняты, так вовлечены в круговорот жизни, так увлечены текущими делами, что можете забыть о тренировках. Поэтому для Водолея лучше вяло подняться с постели, выйти на улицу и пройтись или пробежаться в течение получаса. Если вы стараетесь найти время для тренировок после работы или тогда, когда дети заснули, то можете быстро потерять импульс и желание заниматься физическими упражнениями. Если вставать рано утром и идти в спортивный центр на занятия для вас чересчур сложно, запишитесь в класс на время ланча, занимайтесь ходьбой после работы, поговорите с вашим руководством или владельцем фирмы об организации групп для занятий аэробикой после работы или найдите спортивный комплекс, расположенный по пути-домой. Сделайте так, чтобы ваши занятия приносили вам как можно меньше неудобств и вы всегда могли найти для них время в течение рабочей недели. Уик-энды для вас не проблема, поскольку игра всегда была вашим любимым времяпрепровождением — сде-

лайте ее активной и аэробной, и, получая удовольствие, принесете пользу своему организму.

Все ваши друзья обязательно захотят заниматься вместе с вами, стоит вам только намекнуть им. Если ваша компания уже проводит программу укрепления здоровья сотрудников, присоединитесь к ней. Если нет, убедите директоров начать это делать. У вас есть природные астральные способности к организации и привлечению людей, в результате чего они начинают проявлять свои лучшие способности. Вместе с ними и вы получите необходимый заряд, возможно, даже в рабочее время. Отличное здоровье — вот что сдружит вас с сотрудниками в процессе достижения этой цели.

Убедите вашего супруга заняться упражнениями вместе с вами или найдите товарища, чтобы бегать или играть в теннис по вечерам. У вас не будет проблем с поиском партнеров, но вы можете потерять интерес, когда новизна занятия исчезнет. Чтобы избежать этого, прежде всего составьте список видов спорта и упражнений, которыми вы уже пытались заниматься. Убедитесь, что они требуют много кислорода, развивают выносливость и повышают уровень мастерства.

Даже у вас, при вашей дружелюбной, общительной натуре, бывают моменты, когда вам хочется побыть одному. Все в порядке, это естественное желание. Заметим, что это даже полезно для вас. Если вы должны жить и работать в городе, а многие Водолеи могут жить только в

урбанизированной атмосфере, предлагающей 24-часовой режим развлечений, попробуйте такой вид спорта, как плавание. Когда вы в бассейне, никто не сможет отвлечь вас от внутреннего созерцания, за исключением, конечно, привлекательного существа противоположного пола, рассекающего воду по соседней дорожке. Используйте свое время в воде для медитации и отдыха вашего быстрого ума.

Водные виды спорта отлично подходят для вашего знака. Если у вас не было возможности научиться плавать, запишитесь в одну из групп для взрослых-новичков...

Заканчивая свой 2-километровый заплыв, возьмите плавательную доску и еще пару раз проплывите по дорожке для разработки мышц бедер, чтобы сделать ягодицы более упругими. Энергичное плавание является аэробным занятием, и работа рук, разгребаящих воду, сравнима с тренировкой с легкими гантелями. Ни одно другое упражнение не задействует сразу столько мышц, как плавание. Оно также предпочтительно для тех, у кого проблемы с суставами или спиной или имеются ограничения в занятиях из-за тучности, — поскольку вода поддерживает тело и дает свободу движений рукам и ногам. Сочетайте плавание с упражнениями с весовой нагрузкой, типа ходьбы, для развития и укрепления длинных костей бедер.

Если вы собираетесь в поездку «подалеже ото всех», возьмите с собой плеер и кассеты с музыкой для занятий аэробикой, руководство по

упражнениям и кроссовки. Если вы не сделаете этого, то вернетесь домой вялым, в разладе с душой и телом, не говоря уже о почти потерянном уровне тренированности. Этими советами рекомендуется воспользоваться, находясь командировке. При известной доле изобретательности вы можете заниматься даже в номере отеля.

Перед сном изучите программу ТВ на следующее утро, найдите гимнастические занятия и поставьте будильник на это время и проснувшись, выполните свою программу. Большой процент Водолеев занят в сфере услуг, часто в торговле. Этот вид деятельности предполагает частые командировки, готовясь к которым положите в чемодан спортивный костюм и кроссовки и закажите номер с гимнастическим залом. Невозможно? Тогда утром делайте пробежку вокруг отеля или по коридору внутри здания. Вы можете также взять с собой скакалку. Начинайте с малого и прыгайте не более пяти минут, если вы новичок в физических упражнениях, и до тридцати минут, если вы тренированный человек.

Забудьте о проблемах, и пусть желание оставаться в хорошей форме возобладает надо всем. Бегайте на месте, упражняйте руки с легкими весами. Выполняйте серию подъемов и взмахов, держа два одинаковых предмета, например книги или даже ботинки. Считайте, что это гантели. Возьмите по одному предмету в каждую руку, прижмите локти к туловищу и вытяните руки параллельно полу. Теперь начните поднимать их поочередно к груди. Выполните сначала двадцать

цать движений, постепенно увеличивая их число.

Не забудьте во время пребывания в отеле выполнять упражнения с переходом из позиции лежа в положение сидя. Помните, что колени при этом должны быть согнутыми, чтобы не повредить спину. Требуется дополнительная нагрузка? Попробуйте держать тяжелый предмет на груди во время упражнений. Быстрые подъемы и шлепая спиною о пол никогда не были безопасными, даже еще во время уроков физкультуры в школе.

Устали ноги после проведенного в бегах дня? Включите в вашу программу следующее упражнение. Сидя на краю кровати или кресла, поставьте ноги плоско на пол и поднимите носки, держа пятки на ковре. Задержите их до счета пять, расслабьтесь и повторите четыре раза. Перед тем как встать с кровати, положите ноги на спинку или подушки, закройте глаза и «почистите» ваши озабоченные мозги в течение пяти минут. Ноги любят массаж. Потрите и погладьте их, как вам нравится, но перед тем, как закончить, уделите внимание пальцам. Не забудьте промассажировать и лодыжки.

Работа является важной частью вашего астрального характера, так почему бы не присоединиться к тем вечно молодым в душе людям, которые не забывают об упражнениях даже на работе. Оденьте кроссовки вместо уличной обуви в сочетании с костюмом, юбкой и свитером или другой «рабочей» одеждой и пройдите в быс-

тром темпе хотя бы часть пути до офиса. Затем добавьте нагрузку, для чего пешком поднимитесь по лестнице на свой этаж. Переоденьтесь в туфли, когда попадете в свой кабинет, и попытайтесь сохранить бодрое настроение весь день!

Попробуйте гулять во время ланча или перерывов. Вместо того чтобы посидеть с коллегами за чашкой высокооктанового кофе, обсуждая последний бой Тайсона или месячный отчет, отправьтесь на пробежку вокруг квартала, а потом выпейте стакан холодной воды. Вы сожжете калории и обнаружите, что получили от этого больше энергии, чем от чашки крепкого кофе.

Для тех дней, когда погода не позволяет выйти на улицу, держите наготове альтернативные упражнения. Что, если купить механизм, позволяющий быстро превратить ваш 10-скоростной велосипед в велотренажер? Или мини-трамплин, который вы могли бы использовать, держа в руках маленькие гантели? А может быть, и один из тех тренажеров, что вы видели в атлетическом центре? Гребной тренажер поможет сохранить тело стройным, позволит сжигать калории сотнями и укрепит мышцы с головы до пяток. Да, этот инвентарь недешев, но вы полностью возместите свои расходы, став уверенным и подтянутым. Внимательно прочтите описание противопоказаний при покупке тренажеров. Нет способа, позволяющего немедленно достичь результатов. Тренажер, приобретение которого вы посчитали удачным, может оказаться дорогостоящей ошибкой, если вы не сможете увеличить

нагрузку после нескольких тренировок или, напротив, снизить чрезмерно большую для вас поначалу. Ознакомьтесь с гарантийными обязательствами и удостоверьтесь, что тренажер можно заменить в течение определенного периода. Испытайте тренажер в демонстрационном зале магазина, перед тем как выписать чек или достать кредитную карточку, и поработайте с ним хотя бы пять минут.

Еще несколько слов предостережения: гравитационный тренажер — это не то, в чем нуждается Водолей. Вы почувствуете эффект, но висение вниз головой может надолго вывести вас из строя, вместо того чтобы успокоить и расслабить. Вы любите контролировать ситуацию, и быть привязанным ремнем к куску металла, но это не для вас.

Если вы занимаетесь на улице, то в полной мере начинает действовать фактор воздуха. Где и когда вы тренируетесь, имеет большое значение для вашего здоровья, если вы живете в городе. Вы должны помнить о загрязнении воздуха, если занимаетесь ходьбой, бегом, катаетесь на велосипеде или играете там, где висит смог. При напряженных занятиях вы дышите глубоко и вдыхаете воздух через рот, минуя естественные фильтры носа. Когда вы совершаете глубокий вдох, кислород вместе с микроскопическими частицами попадают прямо в легкие. Вот несколько советов для тех, кому приходится тренироваться в неподходящей для этого атмосфере.

● Избегайте загрязненных районов, особенно если вам предстоит двигаться по городу, по берегу и даже в пригороде.

● Если атмосфера неприятная, тренируйтесь в помещении.

● Упражняйтесь до 7 утра или вечером, когда содержание озона и монооксида углерода в воздухе низкое.

● В «плохие» дни, то есть когда уровень загрязнения высок, старайтесь гулять или бегать на расстоянии не менее 15 м от дорог, шоссе или автостоянок.

● После тренировок тщательно мойтесь, используя мягкое мыло и много воды, поскольку смог может негативно повлиять и на вашу кожу.

Водолеи иногда испытывают проблемы с кровеносной системой, и вы должны регулярно тренироваться, особенно если в вашей семье это наследственная проблема. Вы уже страдаете от варикозного расширения, у вас холодные руки и ноги? Исследования показывают, что сердечно-сосудистые упражнения могут снизить нагрузку на вены.

Вот совет для тех, у кого часто устают ноги. Положите толстую книгу или маленькую табуретку под стол, за которым сидите.

Простое поднятие ног, даже на такую высоту, может принести облегчение и чувство свежести. Повращайте лодыжками после того, как долго посидите или постоите. Для того, чтобы оставаться гибким, займитесь йогой или пла-

ванием, позволяющими массировать вены и укреплять мышцы на ногах.

Упражнения также доказали свою пользу для страдающих высоким давлением, позволив им сократить объем лекарственных препаратов. Но не прекращайте принимать предписанное врачом только потому, что вы занимаетесь ходьбой семь раз в неделю, позвольте ему предложить оптимальный режим для вашего организма.

Поскольку вы очень внушаемы, хотя многие Водолеи не признаются в этом, новые методики самогипноза и изменения характера поведения могли бы быть отличной мотивацией для ваших занятий физическими упражнениями. Они не заставят вас потеть, не растворят жирок на бедрах, однако, прослушав кассету, вы будете готовы снизить вес, прекратить курить, победить стресс и даже зарабатывать больше денег! Вы можете также обратиться к надежным врачам-гипнотизерам с целью лучшего усвоения таких поведенческих реакций, которые облегчат вашу жизнь очень заметно. Вы знаете, что и сами способны на это, но если есть пути раскрытия дополнительного потенциала, не следует пренебрегать ими.

Хотите мотивации, большей, чем та, что может вам предложить инструктор по атлетизму или преподаватель аэробики? Наймите тренера. Они нужны не только богатым. Каждое утро, в дождь и снег, этот человек будет будить вас стуком в дверь, и вам ничего не останется, как отправляться с ним на занятия. Для нерешитель-

ных людей иметь кого-нибудь, кто «потянет за веревочку», может быть главным в борьбе за здоровье и физическое совершенство.

Водолеи — терпеливые люди, но не принимайтесь за новейшую строжайшую диету, о которой вы только что прочитали в газете. Когда вы снижаете потребление калорий до 1000 в день, организм переключается на «режим голодания». Внезапно ваши жировые клетки начинают кричать «SOS» вашей метаболической системе, кроме того, строжайшая диета сжигает меньше калорий, чем при сбалансированной 1200-калорийной программе, сочетающейся с получасовыми упражнениями. Если вы решили снизить вес, подходите к этой проблеме разумно. Установлено, что чем медленнее начало, тем больше шансов на удачное завершение.

Старайтесь растянуть вашу норму потребления калорий на весь день. Может быть, вы пропускаете завтрак, съедаете за ланчем бутерброды и после ужина принимаетесь снова есть, потому что чувствуете, что в желудке пусто? Хотя многие Водолеи никогда не слышали слова «диета» и бывают только чуть полноватыми, их организм может все же быть не в ладах с естественным процессом потребления пищи и сохранения энергии. Если вы хотите чувствовать себя хорошо весь день и во время полного развлечений вечера, старайтесь употреблять в пищу комплексные углеводы, такие, как овсяное печенье, попкорн без масла, фрукты.

Завтрак важен для Водолея, тогда как он или она часто пренебрегают им, выпивая на ходу лишь стакан сока и закусывая его витаминной таблеткой. А между тем, придя в 10:00 на работу, вы еще долго будете ждать до ланча. Если вы не можете ничего есть по утрам, используйте следующий рецепт для профессионалов.

Сделайте коктейль из одной части йогурта, одной части молока и 1/2 части фруктов, например бананов или клубники. Хорошо перемешайте в шейкере в течение минуты и выпейте этот вкусный напиток. Вы получите витамин С из фруктов и достаточное количество кальция и белка из остального. Это будет отличным началом дня и для тинэйджера-Водолея тоже. Вы легко дождетесь ланча и сохраните силы и энергию.

Вы можете избавиться от мышечных спазмов и судорог, возникающих при перетренированности, и, если вы не уделите достаточно времени для остывания после энергичных упражнений, повышенным содержанием молочных продуктов в вашем рационе. Если вместо них вы употребляете питательные добавки, следите, чтобы количество кальция и магния было сбалансировано. Естественным источником кальция являются молоко, миндаль, сыр, лососевые, сардины и темнолистные овощи, такие, как водяной кресс.

Переедание и избыточный вес может быть травмой для хрупкой анатомии Водолея. Ра-

зумно сократить потребление мучного и сахара, больше употреблять в пищу продуктов, содержащих натуральный витамин Е, таких, как соевые бобы, хлеб грубого помола, орехи и непеработанное растительное масло — они улучшат вашу комплекцию. Пища, содержащая витамин С, укрепит ваши клеточные мембраны, тем самым вы получите бесплатную медицинскую страховку от простуды. Начиная день с грейпфрутового сока, съешьте персик, апельсин или яблоко за ланчем, затем зеленый салат или картофель на обед, и вы насытите организм некоторым минимумом витамина С.

Если у Водолея имеются проблемы со зрением, важно знать, что в этом случае может помочь морковь. Не беспокойтесь, вы не станете травоядным, но витамин А необходим вам для укрепления организма. Свежий морковный сок может быть отличной добавкой к рациону, поскольку он содержит улучшающую здоровье клетчатку.

Перед тем как купить новый спортивный костюм или даже футболку, вспомните о своих астральных цветах. Занимаясь в одежде этих цветов, вы почувствуете дополнительный прилив сил и энергии. Вашими цветами являются индиго, фиолетовый и цвет морской волны — лазурно-голубой. Полосы и клетки придадут дополнительное очарование. Белый оттенит эти цвета,

кроме того, ни один другой знак не выглядит так хорошо в комбинации красного, белого и голубого, как Водолей. У вас не будет проблем с мотивацией или вниманием другого пола, если на занятия вы придете в костюме ваших цветов.

Выбираете подарок для себя или другого Водолея? Вы не промахнетесь, если купите спортивную одежду вышеупомянутых астральных цветов. Подумайте об абонементе на занятия в спортивном клубе, вело- или гребном тренажере, или видеокассете с записями спортивной программы, чтобы вы (или ваш занятой друг) могли упражняться по ней дома перед выходом на работу. Оригинальным подарком будет билет на круиз с атлетическими и аэробными классами. Такие путешествия и развлекательны, и полезны.

Чтобы подобрать себе партнеров по занятиям, обратитесь к главе 13, в которой приведены сведения по астральной совместимости. Там вы найдете список наиболее подходящих для вас знаков. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций, пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные способности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту. Для большего понимания вашего супруга, любовника, ребенка, сотрудни-

ков или босса почитайте отдельные главы по каждому знаку.

Теперь изучите список рекомендуемых видов спорта и продуктов питания. Не настало ли время изменить жизнь к лучшему? Достижение хорошей формы — это трудная задача, а вы ведь любите решать именно такие, не так ли?

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ВОДОЛЕЯ

Плавание

Быстрая ходьба

Атлетизм, аэробика

Занятия с тренажерами

Велосипед или велотренажер

Бег трусцой

Марафонский бег

Триатлон

ПИЩА ДЛЯ ВОДОЛЕЯ

Морковь

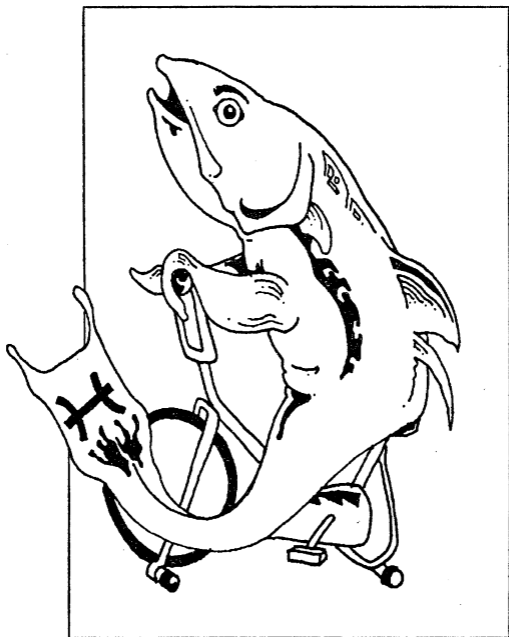
Темнолистовые овощи

Хлеб из муки грубого помола

Цитрусовые и продукты с витамином С

Рыба, особенно лососевые

Йогурт и все нежирные молочные продукты



РЫБЫ

февраль 20 — март 20.

Для чувствительных и ярких Рыб среди основных приоритетов важнейшими являются благополучие и физическая форма.

Действуя, а не болтая, Рыбы могут достичь спортивной формы и здоровья, недостижимых для любого другого знака.

ГЛАВА 12



РЫБЫ

Из всех знаков вы, более чем остальные, понимаете выгоды обладания сильным и здоровым телом. Однако, если вы типичный представитель своего знака, то скорее склонны мечтать, чем работать, планировать и говорить о том чудном, окруженном розами загородном коттедже, который вы решили построить в перспективе, — чем развивать собственные сердце и легкие, укреплять кости, чтобы будущее на самом деле становилось прекрасным настоящим.

Следует знать, что именно вам необходимо развиваться физически, несмотря на то, что, возможно, об этом вы слышали уже миллионы раз — и возможно даже, эта мысль уже прочно сидит в вашей голове — вот только тело не шевелится. Хорошее здоровье очень важно для большинства Рыб. Интуитивно вы это понимаете и все же уклоняетесь от активной физической жизни — увы, это ваша астральная черта, которую важно преодолеть, если вы хотите чувствовать себя в этой жизни как рыба в воде.

Вот истина: когда вы тренируетесь, то, естественно, потеете. Кроме того, можно испачкать костюм, получить растяжение или испытать боль

от перенагрузки мышц, но польза от тренировок перевесит все эти отрицательные моменты, неизбежно присутствующие при построении сильного и здорового тела. Интенсивно упражняться на воздухе — вот то, что нужно человеку, родившемуся между 20 февраля и 20 марта.

Занятия хотя бы по уик-эндам являются хорошим началом. Они не сделают вас олимпийским чемпионом и даже не уменьшат ваш вес, но подготовят для серьезных программ. Однако, занимаясь только по уик-эндам, очень легко перетренироваться, стараясь компенсировать недостающую в течение рабочей недели активности. Боли в мышцах в понедельник будут одновременно и мгновенным последствием, и импульсом к прекращению занятий.

Если уик-энд в настоящем — единственное отводимое вами для тренировок время, вспомните, успех находится в прямой зависимости от того, сколько раз в неделю вы тренируетесь. Если несмотря ни на что вы — атлет только по выходным, подумайте о «движении» при всяком удобном случае, например, поездка в супермаркет в будние дни может дать вам некоторую нагрузку, если припарковать автомобиль за квартал от магазина и отправиться за покупками быстрым и широким шагом, а затем так же вернуться, но уже нагруженным пакетами и коробками. Для вас очень полезны футбол, волейбол или теннис. Обязательно выделите несколько часов каждые выходные для развлечений. Пообщайтесь с друзьями и проведите день в зо-

опарке, на прогулке в парке или поработайте в вашем саду, и будете в прекрасной форме в понедельник на работе.

После того, как тренировки по уик-эндам станут для вас привычкой, постарайтесь выделить время для занятий два раза в неделю. Прогулка быстрым шагом, хотя бы в течение получаса, будет отличным упражнением для Рыб. Занятие в атлетическом классе, игра в теннис раз в неделю или пробежка трусцой во время обеденного перерыва заставят вас заниматься три раза в неделю. В конце шестой недели добавьте еще одно занятие. Упражнения на вело- или гребном тренажере, дома или в спортивном центре, могут отлично заполнить этот пробел.

Если вы уже достаточно тренированы, то должны заниматься три раза в неделю, чтобы поддерживать достигнутый уровень. Для повышения его вам следует перейти на четырехразовые занятия. Если вам понравилось быть в форме и упражнения превратились в привычку, продолжайте увеличивать нагрузку, упражняясь семь раз в неделю.

Несколько предостережений: если вы новичок в физкультуре и спорте, или имеете проблемы со здоровьем, или вам за сорок, пройдите обследование у врача и, может быть, стоит проверить перед началом занятий сердце.

Поскольку обычно большинство Рыб лишены наполеоновского честолюбия, для вас может быть тяжело придерживаться какой-то одной программы. Многим из вас хотелось бы верить,

что существует секрет достижения отличных результатов без каждодневного проливания пота, что изобретены чудодейственные пилюли, убирающие лишний жир с ваших бедер и живота. Но нет программ, дающих быстрый результат. Большинство реклам, убеждающих, что это возможно, являются простым обманом потребителя. Поэтому не покупайте тренажеры, которые качают все мышцы, но не помогают сжигать калории, пояса на поясницу, которые должны привести брюшные мышцы в тонус. Телевизионные спортивные программы могут дать вам отдых и успокоение, но не позволят почувствовать такой же прилив энергии и сил после просмотра, как после прогулки в быстром темпе, энергичного заплыва в бассейне или партии в теннис.

Вне зависимости от выбранной вами системы тренировок, начинать их рекомендуется постепенно и построить занятия надо так, чтобы вам не хотелось уклониться или забыть о них. Медленно начиная, особенно если вы давно не занимались спортом, вы скорее достигнете своей цели. Под медленным началом можно понимать короткую дистанцию, скажем, один километр для первой недели, увеличенную до 1,5 км во вторую неделю. Если вы продолжите наращивать дистанцию каждую неделю, то к концу месяца уже привыкнете к своим маленьким прогулкам и будете проходить более 2 км без всякого напряжения.

Легкие утяжеления на запястьях могут усилить эффект пеших тренировок. При ходьбе

выполняйте взмахи руками, глубоко дышите, следите за осанкой и подтягивайте живот. Упражняясь таким образом, вы получите нагрузку, как и при беге трусцой, — но без риска травмировать суставы. Хорошо носить с собой плеер, чтобы одновременно слушать последние хиты, уроки иностранного языка или навевающие ностальгическую грусть мелодии 60—70-х годов. А если вы будете и напевать, то ваше сердце постепенно привыкнет к более здоровым ритмам.

Для достижения пика физической формы тренируйтесь в своей целевой зоне, или сердечной целевой зоне, не менее 12 минут.

***ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ
СМОТРИТЕ В ПРЕДИСЛОВИИ***

Для сохранения энтузиазма полезно оценить ту очевидную пользу, которую приносят тренировки. Понять, что вы достигли новой ступени, можно лишь тогда, когда упражнения вместо легкого дискомфорта доставят вам стопроцентное наслаждение. Следить за своими достижениями можно и измеряя частоту пульса в состоянии покоя. Это надо делать утром три дня подряд — перед тем, как выбраться из-под одеяла. Определите среднее и получите частоту пульса в состоянии покоя. Спустя шесть недель тренировок повторите тест и убедитесь, что ваш орга-

низм улучшил свои показатели. Снижение частоты даже на один удар в минуту означает, что ваше сердце стало сильнее.

Ваши ступни могут быть либо нежными и маленькими, либо широкими и большими, с нетипичным подъемом. В любом случае, подобрать обувь бывает не так легко, поэтому относитесь к этому делу с величайшей аккуратностью. Оденьте пару толстых хлопчатобумажных носков, отправьтесь в магазин в конце дня — когда ноги могут быть слегка опухшими от усталости — и не бойтесь высоких цен. В обувном отделе вы можете найти подходящую пару, однако в магазине спортивных товаров выбор неизмеримо больше, плюс там вы получите компетентный совет по поводу необходимой вам модели. Если вы доверяете только себе, выбирайте кроссовки так, чтобы было свободно пальцам, а пятка чувствовала себя плотно, но комфортно устроенной. Правильно подобранная обувь должна хорошо сгибаться, быть легкой, и вы должны чувствовать себя удобно в ней. Не поддавайтесь на уговоры продавца, уверяющего, что кроссовки будут сидеть великолепно после того, как вы «разносите» их. Знайте, что обувная индустрия вложила много средств, чтобы создать кроссовки, которые отлично сидят на ноге уже в первый момент знакомства с ними.

Хотя это может показаться роскошью, но вам нужны разные модели кроссовок для разных видов спорта. Теннисные кроссовки хороши для тенниса, но не пытайтесь их надевать, делая

аэробные упражнения или для бега, потому что при таких движениях ваши ноги нуждаются в дополнительных опорах. Точно так же, если вы будете заниматься аэробными танцами в обуви, предназначенной для игры в футбол, это может привести к травме лодыжки. Ходьба есть, по всей видимости, единственный вид подготовки, при которой кроссовки могут быть любыми, однако если вы попробуете надеть мягкие кроссовки для ходьбы, то вряд ли расстанетесь с ними. А вот занятия аэробными танцами или безударной аэробикой требуют только специальных кроссовок вследствие возможного травматизма. Если ваш инструктор не носит их — это ее проблема, для вас, Рыб, постоянные ударные соприкосновения с деревянным полом или твердой поверхностью опасны из-за риска повредить ноги.

Сразу после занятий снимайте обувь. Если ваши ноги потеют, возьмите сменную обувь и вторую пару носков, если не сразу направляйтесь домой. Важно помнить, что не только спортсмены подхватывают грибковые инфекции. И поскольку ноги — ваше уязвимое место, будьте внимательны и держите их сухими.

Ваша природная грация поможет затмить все другие знаки. Вы смотрите модно одетым даже в старых шортах и выцветшей футболке. Поэтому выбор одежды для занятий не должен быть проблемой для вас. Важно помнить, что хлопок или другие натуральные волокна быстро испаряют пот, поэтому вы будете чувствовать прохладу в течение всей тренировки. Отдавайте пред-

почтение одежде ваших астральных цветов, о которых говорится в конце этой главы, и ничто не сможет остановить вас на пути к физическому совершенству.

Юмор — одна из ваших сильнейших черт. Вы любите смеяться и умеете находить друзей, ценящих хорошую шутку. Используйте этот врожденный талант для привлечения к занятиям партнера — по жизни или бизнесу, — детей или друга. Дамы, помните: мужчины предпочитают упражняться под ритмы рока. Балетная же музыка позволит только вам почувствовать себя гибкой и живой, но может не соответствовать настроению вашего партнера и не позволит ему по достоинству оценить преимущества занятий под музыку.

Совместные аэробные упражнения особенно полезны для Рыб, потому что партнер будет воодушевлять вас так же, как и вы его. Не каждый день будет ярким и удачным для прогулки, бега, тенниса или плавания. Иногда погода бывает не располагающей к занятиям, и тогда ваш партнер может «завести» вас для тренировки. Аэробика с напарником придает особую прелесть занятиям. Приятно вместе почувствовать гордость при достижении успехов. Кроме того, вам откроется радость общения. И если вы ищете способ проводить больше времени с вашим «милым другом», то совместные упражнения еще больше сблизят вас. Семейный активный спорт может быть настоящим праздником для Рыб. Не говорите детям, что физические упражнения пол-

езны, как капуста или спаржа, это только оттолкнет их, особенно если они тоже Рыбы.

Вашему знаку присуще желание помочь всем кому можно. Если вы все еще выбираете себе поле деятельности или ищете занятие на случай выхода в отставку или на пенсию, станьте инструктором для тех, кто имеет физические недостатки. Из вас получится прекрасный физиотерапевт, инструктор по плаванию для родителей, желающих научить плавать своих малышей, или преподаватель физкультуры в группах людей со слабым зрением. Если у вас возникли трудности в поисках работы в этой сфере, начните сотрудничать на добровольных началах. Станьте в организации этого дела лучшим, и, когда вакансия освободится, вас несомненно выберут первым. Таким образом вы сможете удовлетворить свою потребность приносить пользу людям.

Подумайте и о спорте на двух колесах. Велосипед (или хотя бы велотренажер в комнате с раскрытыми окнами) может дать вам старт на пути к более здоровому и сильному телу. Если вы не сидели в седле велосипеда со школы, то будете приятно удивлены при посещении спортивного магазина успехами велосипедной индустрии. Вы найдете велосипеды всех цветов радуги и всех типов, включая 15-скоростной гоночный. Поскольку многие Рыбы любят спокойный темп, подумайте о покупке 10-скоростного или 3-скоростного вседорожного велосипеда с толстыми шинами. Попробуйте сделать ваш будущий отпуск велосипедным туром. Под-

умайте о поездке в Европу, Новую Зеландию или любое другое место, которое вы давно хотели посетить. Объявления о специальных велотурах печатаются на последних страницах журналов, посвященных досугу, а также предлагаются в веломагазинах. Поговорите с владельцем ближайшего магазина, сойдите поближе с этим знающим человеком и затем закрутите педали своей активной жизни.

Ваш исключительно легкий характер делает вас превосходным кандидатом для групповых занятий и командных видов спорта — вы столь же хороши для этого, как и партнер для тренировок вдвоем. Следите, однако, за тем, чтобы вас не вытеснили со своего места в команде представители более напористых знаков. Если вы сидите на скамейке запасных, старайтесь тренироваться дополнительно, изучайте спорт теоретически и, когда почувствуете себя готовым, упросите тренера дать вам шанс проявить себя в игре. Когда вы выйдете на поле, все, включая соперников, увидят, какой вы решительный и напористый игрок.

Рожденные под другими знаками могут вскакивать с постели и бежать на спортивную дорожку. Вам же нужно некоторое время, чтобы поднаться. Однако, чтобы сделать ваше тело тренированным и сохранять его в таком состоянии, старайтесь заниматься аэробикой и спортивными играми утром, до полудня, чтобы зарядить себя энергией на целый день. Если это невозможно, имейте в виду, что с вашим метаболиз-

мом вам нелегко будет заснуть, если тренировки будут проходить после 8:30 вечера.

Многие Рыбы — типичные служащие: работники сферы услуг, торговли, мелкого производства или государственных учреждений. Развитие науки и техники изменило характер вашей деятельности за последние десять лет, и не удивительно, если вы используете компьютер для выполнения больших объемов работы. Весьма вероятно, что вы страдаете профессиональной болезнью нашего века — утомлением от долгого слежения за экраном дисплея. Это заболевание не смертельно — ни в коем случае, — но у вас могут возникать головные боли в области затылка после нескольких часов работы с компьютером.

Вот несколько упражнений, помогающих справляться с компьютерной усталостью:

- Выполняйте потягивания. Сядьте прямо. Согните спину и почти коснитесь лбом клавиатуры. Округлите плечи и почувствуйте движение мышц спины. Прodelайте упражнение пять раз, расслабьтесь, закройте на мгновение глаза, затем взгляните на максимально удаленную точку и повторите эти движения еще пять раз.

- Положите правую руку на правое плечо локтями книзу. Затем поднимите локоть и коснитесь буквы «Т» на клавиатуре. (Чтобы не вмешаться в выполнение программы, можете дотронуться до нее условно.) Вернитесь в исходное

положение, повторите упражнение десять раз одной рукой и десять раз другой.

● Поскольку офисная сидячая работа может «полнить», особенно в области бедер и ягодиц попробуйте следующее упражнение. Поставив ноги плоско на пол, затем поднимите их на носки. Напрягите все мышцы бедер и ягодиц и задержитесь до счета пять. Считая до пяти, напрягайте мышцы брюшного пресса. Расслабьтесь и повторите упражнение еще пять раз.

● Для снятия усталости и рястягивания в области икр рекомендуется следующее. Поставьте ноги плоско на пол. Держа пятки на полу, поднимите носки. Задержитесь до счета пять, расслабьтесь и повторите это пять раз.

● Упражнение для груди, плеч и рук. Выполняйте хлопковое движение, но без соприкосновения ладоней. Двигайте руками с любой скоростью, но старайтесь, чтобы при этом были задействованы все перечисленные части тела.

Эти упражнения не являются аэробными, они не сократят частоту вашего пульса в состоянии покоя и даже не сожгут много калорий, но помогут почувствовать себя более свежим. Повторяйте эту серию движений хотя бы раз в час, если у вас нет возможности отправиться на быструю прогулку.

Мало кто из Рыб не следит за своим телом. При этом надо думать о нем как о лучшем и ближайшем друге. Ваше сознание участвует в бытии вместе с телом, и поэтому заботиться о

нем надо регулярно. Важно помнить, что здоровье — дело личной ответственности человека. Йога и растягивающие упражнения могут прекрасно справиться с этой задачей. Такие виды спорта, как плавание или виндсерфинг, позволят вам ощутить единение с природой, подышать свежим воздухом и добавят энергии вашему иногда напряженному и уставшему уму. Выберите упражнения, снимающие напряжение. Если ваши проблемы слишком трудны для вас, обратитесь к специалисту-психологу или квалифицированному психотерапевту.

Для получения необходимых сведений о питании и физических упражнениях обязательно подпишитесь на спортивные и медицинские журналы. Читайте публикации о достижениях медицины в газетах и журналах, старайтесь быть в курсе последних достижений диетологов для повышения собственного уровня осведомленности и просвещения окружающих. Возьмите себе за правило, прочитав очередной журнал, предложить его своему другу.

Неправильное питание может привести к нехватке жизненной энергии, то есть к слабости, вялости, хотя это не характерно для Рыб. Пропуская завтрак и переедая затем в закусочных быстрого питания, злоупотребляя сладким, вы можете повысить вероятность возникновения желудочных и кишечных заболеваний. У вас может быть аллергия на определенные продукты, проявляющаяся как изжога, насморк или сенная лихорадка. Часто диетологи обнаружива-

ют, что мы любим именно ту пищу, которая является корнем наших проблем. Если вы обожаете шоколад, молочные продукты или устриц, но почувствовали вздутость или переполнение желудка после употребления их, воздержитесь на неделю. Затем на пустой желудок съешьте обычную порцию из перечисленного набора блюд и подождите полчаса. У вас возникли необычные ощущения? Если «да», то вы, по-видимому, обладаете повышенной чувствительностью к данному продукту и лучше воздерживаться от употребления его или сократить количественный состав в вашем меню. Обсудите результаты вашего самотеста с терапевтом или специалистом по аллергиям.

Если вы хотите похудеть на 5 или 20 кг, употребляйте переработанную пищу и сократите долю быстрых закусок и гамбургеров в своем рационе. Выберите альтернативу в виде несоленых чипсов или крекеров, нежирного сыра, хлеба из зерна грубого помола. Ешьте как можно больше переработанных продуктов. Физические упражнения в сочетании с нежирной, несладкой и несоленой пищей сделают ваше тело стройным. Не существует никаких таблеток, секретов и «новых» методик — похудеть можно только с помощью этой «диеты».

Многие Рыбы страдают от избытка воды в организме, но избежать эффекта «опухания» можно просто сократив потребление соли. Пейте 6—8 стаканов воды в день, что поможет вымывать токсины и выводить излишек жидкост-

ти. Обычная вода очень полезна для почек, мочевого пузыря и поможет убрать лишний вес. Некоторые новые газированные напитки перенасыщены натрием, что трудно ощутить на вкус, но употребление их может вызвать у вас ощущение переполнения, тяжести в желудке и слабости.

Как для Тельца, Скорпиона и Рака, потребление алкоголя для вас не безвредно, поскольку может привести к тому, что вы приобретете фигуру борца сумо или просто станете расплывшейся на линолеуме медузой. Легкие напитки на вечеринке не принесут вреда, но, если вы регулярно выпиваете что-нибудь покрепче, то вам нужна помощь профессионала. Помните: алкоголь также полон сахаров и, к тому же, является депрессантом. Постарайтесь увеличить количество белка в рационе, удвоив долю комплексных углеводов, таких, как сырые овощи, сезонные фрукты, что насытит вас и тем самым уравновесит желание поесть сладкого.

Следите за количеством жирного мяса в своем меню. Удаляйте кожу и жир до и после готовки. Старайтесь жарить мясо и рыбу целиком на вертеле, гриле. Включите в рацион индейку, цыплят, рыбу, нежирный сыр, непереработанное мясо, яйца, и все хорошо прожаренные продукты. Маложирная пища поможет сохранить ваши мышцы упругими.

Витамин С в форме 1000 мг медленно растворимой таблетки или в натуральных соках и фруктах увеличит сопротивляемость болезнетвор-

ным бактериям. Упражнения, повышающие температуру тела также являются естественным «витамином», защищающим от болезней.

Если вас беспокоит избыток жира, попробуйте вести журнал учета потребляемой пищи. Каждый день, в течение недели, записывайте все, что вы съели, каким бы незначительным этот продукт вам не казался. Включите и те кусочки, что вы пробовали во время готовки пирога, половинку печенья, раскрошившегося в пакете, и даже крохотный тостик. Вы можете не считать калории, если не хотите, но в конце недели проанализируйте ваш список. Вы будете удивлены тем, насколько очевидно, где вы допустили излишество в еде. Такой журнал может стать единственным диетическим инструментом, который поможет сделать процесс похудения куда проще, если причина вашей полноты — неконтролируемые куски и всякая вкусная мелочь.

Вашими астральными цветами являются тона океана, то есть тысячи оттенков синего и голубого. Вы будете чувствовать исключительный подъем энтузиазма в спортивной одежде этих цветов. Выберите себе синий тренировочный костюм с серым, лавандовым и аметистовым оттенками, и почувствуете себя спокойным, умиротворенным и полным внутренней силы и энергии. Блестящий серебряный и глубокий пурпурный тона могут сделать ваш спортивный костюм одеждой победителя в любом соревновании.

Будет ли это подарок на Рождество, день рождения или «просто так захотелось», отметьте этот случай покупкой спортивного подарка. Изучите главу, посвященную знаку того, кого вы хотите порадовать, и купите что-нибудь его или ее астральных цветов. При выборе сюрприза для астрального брата или сестры вы не ошибетесь, приобретя багажник для велосипеда, пособие по уходу за велосипедом, кроссовки для аэробики, мат для занятий йогой, или просто пообещав, что вы будете вместе с вашим приятелем проходить или пробегать его ежедневные пару километров. Чувствуете в себе исключительную щедрость? Не скупитесь на подарки. Рыбы любят внимание, и чем больше подарков, тем лучше.

Выбор наилучшего партнера для занятий может роковым образом повлиять на результаты тренировок. Чтобы правильно подобрать себе напарников, обратитесь к главе 13, в которой приведены сведения по астральной совместимости. Там вы найдете список наиболее подходящих для вас знаков. Поскольку каждый знак обладает спектром влияющих сил и тенденций, пусть этот *путеводитель* поможет вам правильно использовать ваши природные и интуитивные возможности. Если вас интересует, как тренируются представители других знаков, обратитесь к главе 14, описывающей знаки как партнеров по физическим упражнениям и спорту. И если вы действительно хотите знать, как ваш друг, любовник, член семьи или начальник может улучшить свою спортивную форму, изучите соответствующую главу, посвященную его астральному знаку.

Дорога к вершинам спортивного мастерства и совершенству тела начинается возле вашей входной двери, но, перед тем, как отправиться по ней, ознакомьтесь со следующей страницей, посвященной видам спорта, физической подготовке и пище, которые наилучшим образом подходят для Рыб. Настало время привести себя в форму, убрать лишний вес и укрепить мышцы. Эта программа — часть вашего здорового образа жизни, а значит, и вашего будущего.

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ РЫБ

Аэробные танцы и безударная аэробика

Йога и растягивающие упражнения

Фехтование

Плавание и водные виды спорта

Велосипед и велотренажер

Командные виды спорта

Гребля и гребной тренажер

ПИЩА ДЛЯ РЫБ

Продукты с витамином С, включая картофель и зеленый перец

Индейка

Рыба, включая лососевые

Нежирные молочные продукты

Хлеб из зерна грубого помола и овса

Темнолистовые овощи

ГЛАВА 13



АСТРАЛЬНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

Исключите догадки при выборе партнера для бега или спортивной ходьбы, регулярных упражнений или для игры в команде. Воспользуйтесь сведениями, содержащимися в этой главе, рассказывающей об астральной совместимости, для определения наиболее подходящих для вас знаков Зодиака. И поскольку вы уже знаете, что существуют различные энергетические влияния одних солнечных знаков на другие и личность меняется, если рождение произошло на стыке двух периодов, то позвольте этому *путеводителю* помочь вам сделать правильный выбор.

ОВЕН:

Наиболее совместимые:
Знаки второго выбора:

Лев и Стрелец
Водолей,
Близнецы, Весы

ТЕЛЕЦ:

Наиболее совместимые:
Знаки второго выбора:

Дева и Козерог
Рак, Рыбы,
Скорпион

БЛИЗНЕЦЫ:

Наиболее совместимые: Весы и Водолей
 Знаки второго выбора: Овен, Лев,
 Стрелец

РАК:

Наиболее совместимые: Скорпион и Рыбы
 Знаки второго выбора: Телец, Дева,
 Козерог

ЛЕВ:

Наиболее совместимые: Стрелец и Овен
 Знаки второго выбора: Весы, Рак,
 Водолей

ДЕВА:

Наиболее совместимые: Козерог и Телец
 Знаки второго выбора: Скорпион, Рыбы,
 Рак

ВЕСЫ:

Наиболее совместимые: Водолей, Близнецы
 Знаки второго выбора: Скорпион, Рыбы,
 Рак

СКОРПИОН:

Наиболее совместимые: Рыбы, Рак
 Знаки второго выбора: Козерог, Дева,
 Телец

СТРЕЛЕЦ:

Наиболее совместимые: Овен и Лев

Знаки второго выбора: Козерог, Дева,
Телец

КОЗЕРОГ:

Наиболее совместимые: Телец и Дева

Знаки второго выбора: Рыбы, Скорпион,
Рак

ВОДОЛЕЙ:

Наиболее совместимые: Близнецы и Весы

Знаки второго выбора: Стрелец, Овен,
Лев

РЫБЫ:

Наиболее совместимые: Рак и Скорпион

Знаки второго выбора: Козерог, Дева,
Телец



ДВЕНАДЦАТЬ ЗНАКОВ КАК ПАРТНЕРЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ОВЕН

Исключительно верный друг, может осыпать вас комплиментами и подарками как никакой другой знак. Если вам нужна помощь в овладении вашей программой упражнений, обратитесь к Овну. Однако будьте готовы к рассказу о том, какой знающий, щедрый и остроумный ваш товарищ по тренировкам — все это будет говориться каждую минуту и, возможно, на протяжении всего сезона. Но на это стоит смотреть сквозь пальцы, потому что он или она действительно знают, что такое спорт и физические упражнения.

Овны наслаждаются обществом и бывают хорошими организаторами, но обожают находиться в центре внимания. Они чаще всего видят мир сквозь розовые очки, и поэтому склонны сотворять себе кумиров.

ТЕЛЕЦ

Если вы ищете надежного друга, остановитесь на Тельце. Он или она будут преданы вам до гроба. Они не блещут красотой или обаянием, но всегда помогут разумным советом. Вы можете рассчитывать на Тельца — товарища по команде или тренера, если захотите узнать о том, как подготовиться к тренировке, постепенно остывать после нее и извлекать максимум возможного из своих беговых туфель — но помните, что ваш Телец, скорее всего, не станет учитывать вашу индивидуальность.

Телец может быть консервативен, поэтому полезно будет немного ограничить его 24-каратовое тело в гимнастическом зале, на теннисном корте или в клубе. Возможно, внешнее влияние, грубоватые, соленые шуточки и некоторая лесь помогут Тельцу расцвести физически и духовно.

БЛИЗНЕЦЫ

Большинство Близнецов имеет массу друзей. С ними приятно проводить время, если вы можете угнаться за ними. Эти люди умеют развлекать себя и других, наполнены оптимизмом буквально 364 дня в году и двигаются подобно молнии. Они никогда не бывают скучны.

Если вы хотите поиграть в теннис или вместе потренироваться с Близнецами, лучше заскочите сами за своим приятелем на машине, не догова-

ривайтесь о встрече в условленное время на корте. Верно, как божий день, что что-нибудь случится, и вы окажетесь на спортивной площадке в кроссовках и с ракеткой в руках один. Конечно, затем вы договоритесь о следующей встрече. Заметим, что дружба с яркими Близнецами, по контрасту, может сделать представителей других знаков достаточно непривлекательными и даже старомодными.

РАК

Если вы один из немногих верных друзей Рака — примите наши поздравления! Вы будете в полной мере испытывать его любовь и глубокое уважение. Рак немного склонен к пессимизму и печали, но — внимание! — не предавайтесь сочувствию и сопереживаниям, иначе скоро пожалеете об этом.

Старайтесь выполнять свои упражнения в аэробном режиме, когда тренируетесь с другом-Раком. Рак готов к напряженному ритму и не простит вам лени или опозданий. Попробуйте отправиться на заплыв в бассейне или море вместе с Раком, и увидите, каким трудным соперником он может быть.

ЛЕВ

Львы как друзья способны вовлекать вас в любые начинания. И трудно не приобщиться к стилю их жизни. Они будут часами помогать

вам совершенствоваться в триатлоне, соперничая и потяя вместе с вами, но только для того чтобы выбить вас с позиции победителя, когда наступит решающий этап.

Вы можете положиться на красоту ваших дружеских отношений со Львом, но знайте : он всегда будет первым, даже предлагая вам идти вперед (при условии, что и у вас есть шанс прийти к цели первым). Помните об этой особенности Льва, и вы сможете многому научиться.

ДЕВА

Чтобы хорошо узнать вашего приятеля-Деву, может потребоваться некоторое время: они кажутся очень надежными, но достаточно робки. У них мало настоящих друзей, но их золотое сердце стоит многого.

Девы имеют способности ко многим видам спорта и физической подготовки, а своими обширными познаниями в области здорового питания они могут очень помочь вам. Если вы хотите быть в курсе новейших диет или жаждете совета, как сдерживать свой вес, обратитесь к своему другу-Деве.

ВЕСЫ

Весы — знак партнерства, и поскольку они склонны сдерживаться в проявлениях любви, дружбы и спортивного азарта, вы никогда не услышите от них критики по поводу того, как вы тренируетесь. Вы, скорее всего, вырастаете и

расцветете под деликатным влиянием Весов. Они склонны к похвалам.

Существует только одно «но»... вы можете почувствовать, что вас немного используют, поскольку Весы имеют талант манипулировать другими людьми — в основном с пользой для себя. Тем не менее, на них можно всегда рассчитывать, поскольку их способный ум умеет принимать мудрые решения.

СКОРПИОН

Этот товарищ почти гарантирует активный характер ваших отношений. Но учтите: не следует говорить вашему другу-Скорпиону, что вы не расположены упражняться, если он или она уже у вас и готовы к тренировке. Вас все равно погонят на беговую дорожку, в класс для занятий аэробикой или бассейн. Сильная соревновательная сторона характера Скорпиона может не соответствовать настроениям более мягкого знака, например Весов, но нельзя отрицать, что Скорпион выкладывается полностью. Вы услышите критику со стороны представителя этого знака, если только сами попросите об этом. Но помните, что не следует также критиковать и Скорпиона.

СТРЕЛЕЦ

Восхитительный — вот слово, которым можно описать Стрельца как партнера по упражнениям. Он умен, весел, красноречив. Однако

вы должны мириться с его способностью говорить, не думая о том, что он может быть услышан.

Если из вашей жизни ушло веселье и радость, подружитесь со Стрельцом. Он настолько стремителен, что некоторая часть этой энергии будет выплескиваться и на вас — просто будьте готовы к этому и не обращайтесь внимания на критику и придирки.

КОЗЕРОГ

Если среди ваших друзей есть Козерог, то внимание вам обеспечено. Козерог честен, имеет понятие об этике и не оставит вас одного у беговой дорожки, если вы договорились с ним о совместной тренировке. На представителя этого знака можно положиться.

Козероги — серьезные люди и понимают важность регулярных занятий для сохранения фигуры и гибкости — и тела, и ума — по мере взросления и старения. Если вам нравится интеллигентный, тонкий юмор, ищите общества Козерога, и вы не прогадаете.

ВОДОЛЕЙ

Говорят, что дружба с Водолеем — это кусок льда на пироге. Не обижайтесь, если Водолей не скоро сможет выбрать время для тренировок с вами, поскольку типичный представитель этого знака имеет множество друзей. Но если вы тер-

пеливы, то будете вознаграждены — он или она стоят того, чтобы подождать.

Водолей — свободная и вольная натура. Да, вы найдете в нем соперника, но только ради здоровья и физической формы, но не получите от него никаких шишек и синяков. Водолей сам поднимет кубок с шампанским за успешное окончание игры, и вы, вместе со всеми остальными членами команды (и соперничающей командой), сможете поддержать этот тост.

РЫБЫ

Дружеские отношения с Рыбами бывают не легкими, поскольку их стандарты очень высоки, однако они могут быть отличными партнерами по команде. Подобно Козерогу, на них всегда можно положиться. Кроме того, они переполнены энтузиазмом и по-настоящему обаятельны.

Вам может потребоваться серьезная мотивация, чтобы заставить вашего друга-Рыб двигаться. Обязательно звоните ему перед тем, как отправиться на запланированную встречу на корте, заезжайте за ним перед тренировкой по аэробике и всегда напоминайте, чтобы он не забыл свои кроссовки, пока тренировки для него не станут внутренней необходимостью. После этого отойдите в сторону, потому что Рыбы любят критику, к счастью, в сочетании с мягким, добродушным юмором.



Если вас интересуют дополнительные сведения о том, как можно привлечь тот или иной знак к физическим занятиям и упражнениям, обратитесь к оглавлению и найдите конкретную главу, посвященную вашему любимому, супругу, ребенку, другу или начальнику. Вы можете с удивлением обнаружить, что вы оба очень похожи, или — наоборот — резко отличаетесь в подходе к тренировкам и потребностям в питании.

СОДЕРЖАНИЕ

Специальные указания для всех знаков Зодиака	7
<i>Предисловие</i>	8
Глава 1. ОВЕН март 21 — апрель 20	17
Глава 2. ТЕЛЕЦ апрель 21 — май 21	38
Глава 3. БЛИЗНЕЦЫ май 22 — июнь 21	60
Глава 4. РАК июнь 22 — июль 23	80
Глава 5. ЛЕВ июль 24 — август 23	100
Глава 6. ДЕВА август 24 — сентябрь 23	120
Глава 7. ВЕСЫ сентябрь 24 — октябрь 23	140
Глава 8. СКОРПИОН октябрь 24 — ноябрь 22	160
Глава 9. СТРЕЛЕЦ ноябрь 23 — декабрь 21	180
Глава 10. КОЗЕРОГ декабрь 22 — январь 20	202
Глава 11. ВОДОЛЕЙ январь 21 — февраль 19	222
Глава 12. РЫБЫ февраль 20 — март 20	242
Глава 13. <i>Астральная совместимость</i>	260
Глава 14. <i>Двенадцать знаков как партнеры по тренировкам</i>	263

Популярное издание

Ева Шоу

АСТРОЛОГИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Главный редактор *Л. Михайлова*

Редактор *М. Донская*

Корректор *Т. Нарышкина*

Технический редактор *Т. Кулагина*

ЛР 064134 («КРОН-ПРЕСС») от 07.06.95

Подписано в печать с готовых диапозитивов 25.06.98.

Формат 70×100¹/₃₂. Тираж 10 000 экз.

Бумага газетная. Усл. печ. л. 11,05. Печать высокая.

Заказ 0532

ООО Издательский Дом «КРОН-ПРЕСС»
103030, Москва, ул. Новослободская, 18, а/я 54

По вопросам реализации обращаться по адресу:

127254, Москва, Огородный проезд, 6

Тел.: 218-30-03, 219-82-14

Отпечатано с готовых диапозитивов
на Книжной фабрике №1 Комитета РФ по печати.

144003, г. Электросталь Московской обл.,

ул. Тевосяна, 25



Каждый знак Зодиака
имеет свою особую силу
и потенциал.

Попробуйте следовать
звездам — и вы обретете
отличную физическую
форму и получите заряд
жизненной энергии.

ISBN 5-232-00854-4



9 785232 008543 >



КРОН-ПРЕСС