

# Как определить тип телосложения и идеальный вес



*Марина Кошлыфо*

# **Как определить тип телосложения и идеальный вес**

*Марина Кошлыфо*

# Как определить тип телосложения и идеальный вес



Здравствуйтесь, дорогая  
читательница!

Я - **Марина Комильфо**,  
эксперт в теме выбора  
правильного питания для  
Здоровой, Яркой,  
Продуктивной жизни.



Однажды меня осенила идея, что проще всего начать налаживать жизнь с самого близкого, с тела. Это было верное решение.

Тогда я ни за что бы не поверила, что забуду напрочь про возраст, стану снова невестой и женой, буду уверенно путешествовать по миру, жить во Франции, получу двойное гражданство, выучу с нуля французский. И самое главное, буду любить себя.

Теперь мне нравится мое отражение во всех зеркалах и витринах.

**Мою миссию вижу в том, чтобы Вы дополнили ряды красивых, совершенно здоровых, уверенных в себе женщин, независимо от даты рождения.**

## Как определить тип телосложения и идеальный вес

Чтобы идти к цели нужно её знать, а еще лучше видеть.  
Давайте «увидим» наши лишние кг.

Для этого определим индивидуальный идеальный вес.

### 1. Определить свой идеальный вес



Для этого нужно вначале определить свой **тип телосложения**.

Нужно измерить в см свое запястье.

Если нечем, то обхватите запястье средним и большим пальцем.

Если один палец накрывает другой вы – астеник

Если слегка касается вы – нормостеник

Если пальцы не сходятся вы – гиперстеник

Или по таблице ниже в см (смотрим для женщин)

[Таблица определения типа телосложения](#)

Определить свой **вес** по таблице (смотрим для женщин)

[Таблица идеального веса](#)

### **Пример**

Окружность запястья – 16 см

Я женщина - нормостеник

Мой рост = 167 см.

Значит, диапазон моего идеального веса 53,3 – 59,8 кг.

### **Почему такой разброс?**

Из-за анатомической разницы в длине и размере конечностей и других частей тела.

Поэтому берем золотую середину. И мой идеальный вес примерно = 55 кг

Теперь вы знаете свой идеальный вес!

И знаете, сколько у вас лишних кг:

**ваш вес сегодня – идеальный вес = лишний вес**

\*\*\*\*\*

Что делать дальше?



## 2. «УВИДЕТЬ» свои лишние килограммы



Взять одну или несколько пластиковых бутылок от воды, соответствующих по объему количеству лишних кг.

Например, 15 кг – 15 литров. Это 3 бутылки по 5 л.

Налить в них воды.

Можете поносить их все одновременно (в рюкзаке, например, для удобства).

Ну и как вам таскать ЭТО на себе денно и ночью?

## Действуйте!



В заключение хочу сказать, что если вы хотите избавиться от лишнего веса раз и навсегда – нужно действовать. Согласитесь, что можно сколько угодно читать про Правильное питание, знать, как похудеть, но совсем другое дело - СДЕЛАТЬ это.

Я сама нашла ответы на свои вопросы и страхи только после участия в фестивалях ЗОЖ, когда на практике почувствовала, насколько вкусно и приятно это самое здоровое питание.

Только после того, как пообщалась с вживую с людьми, которые годами и целыми семьями практикуют этот образ жизни, до меня дошло, что это самое верное дело, потому что ВСЕХ, без исключения, приводит к РЕЗУЛЬТАТУ!!!

Поэтому от души приглашаю Вас на практике испытать, что такое питание для вашей красоты и молодости.



Узнать научное и практическое обоснование моей простой Системы.

Удивиться легкости перехода на новый рацион и потрясающе вкусные рецепты такого выбора еды.

Приглашаю Вас на мой курс «Красота сбывается»! Присоединяйтесь и узнайте, как обрести стройное, красивое тело, стать здоровой, надолго сохранить привлекательность и всю полноту активной интересной жизни. Я буду счастлива вдохновить Вас на яркую и вкусную жизнь в совершенно здоровом и счастливом теле!

Ниже Вы найдете мои контакты, по которым можно связаться со мной и задать все интересующие вопросы. Я всегда рада общению с Вами!

**Я всегда рада общению с Вами!**

## **Мои КОНТАКТЫ**

**Моя страница ВКонтакте:** [https://vk.com/kak\\_mechtat](https://vk.com/kak_mechtat)

**Группа ВКонтакте:** [https://vk.com/stan\\_legkoy](https://vk.com/stan_legkoy)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/online.school.komilfo/>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/marina.komilfo/>

**Канал YOUTUBE**

**E-mail:** [mary-charmant@yandex.ru](mailto:mary-charmant@yandex.ru)

**Viber, WhatsApp:** +7 903 727 03 50