

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»

Схема загара по Голтису. Принцип суперкомпенсации



Российский клуб Голтиса

Загар. Пример эффекта суперкомпенсации



- **Схема загара от Голтиса — профессионального путешественника, специалиста по выживанию в экстремальных условиях, автора методики «Исцеляющий импульс»**
- Применяйте, когда у Вас всего 1-2 солнечных дня среди недельных дождей или среди трудовых авралов;
- Когда отпуск отложен до зимы, а быть загорелым хочется сейчас и сразу. Вы сможете в пятницу уйти с работы белокожим и вернуться в понедельник с бронзовым загаром к удивлению сослуживцев;
- Вам предстоит много ходить под солнцем? Лучше 2 дня посвятить загару и потом спокойно бегать хоть по Африке.
- **В мини-книге найдете: замечательно простую методику как достичь за 1-2 дня загара равносильного паре недель обычного загорания.**

Внимание! Схема подходит для совершенно чувствительной кожи и **для реабилитации после солнечных ожогов!** Внимательно читайте комментарии к схеме

- **Будьте точны в выполнении рекомендаций!** Техническая четкость исполнения - один из 7 принципов методики Голтиса «Исцеляющий импульс», действует и для схемы загара.

[facebook.com goltisclub.ru](https://facebook.com/goltisclub.ru) [twitter.com woman.goltisclub.ru](https://twitter.com/woman.goltisclub.ru)

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»

Схема загара по Голтису. Принцип суперкомпенсации

Содержание

- Суперкомпенсация ... стр. 4
- Схема и таблица Голтиса для загара... стр. 5
 - Таблица суперкомпенсации ... стр. 5
 - Схема загара ... стр. 6
 - Варианты применения схемы суперкомпенсации ... стр. 10
- Поправка для чувствительной кожи и применение для реабилитации солнечных ожогов ... стр. 11
- Где задавать вопросы ... стр. 12

Мини-книга — прикладная. Обзор минимальный и конкретный. Схема загара от Голтиса — главная часть. Подлежит сверхвнимательному изучению. Ибо техническая четкость выполнения — залог успеха.

Основная фишка — в применении суперкомпенсации, т.е. периоды нахождения на солнце (нагрузка) и периоды отдыха рассчитаны специальным образом, чтобы эффект был быстрым.

Статья по схеме печаталась на крупных порталах, переносу их в мини-книгу.

Как лечить обгоревшую на солнце кожу!!!

Успехов!
Марат <http://3treninga.ru>

Обязательно соблюдайте график и комментарии к схеме!
Перед применением данной схемы загара проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом на предмет допуска к загоранию.
В случае применения Вами указанной схемы загара, Вы делаете это под Вашу полную единоличную ответственность за точность исполнения и получаемый результат.
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Схема загара, таблица, фото Голтиса. Вукста В.И. 2006 <http://goltis.info>
© Статьи. Хисамов Марат, 2008-2010 <http://goltisclub.ru>
© Фотографии, Ливанова Наталья, 2007-2010 woman.goltisclub.ru
© Оформление, аннотация, Хисамов Марат, 2010 <http://3treninga.ru>
© Распространение <http://zagar.bodyarchitecture.ru> <http://3treninga.ru> 2010
Служба поддержки на [facebook](https://www.facebook.com) и [twitter](https://twitter.com)

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»
Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Поздравляю, сейчас Вы узнаете секрет живой материи, благодаря которому сможете загореть за 1-2 дня, будто месяц провели на пляже. Невероятно? Сейчас Вам станет ясно.

Суперкомпенсация

Есть такое свойство живой ткани: После сильной нагрузки на биохимический, биоэнергетический потенциал клетки и полного восстановления (отдыха) возникает короткий период, когда потенциал растет на 20-30%! Эта огромная "прибавка к пенсии" называется "суперкомпенсация".

Теперь раскрываю секрет:

Если в этот период снова выгresti ресурс клетки (не через край, конечно), то восстановление произойдет не только до "прибавленного" уровня, но и еще 20-30% сверху!

Для Вас это означает, что повторяя правильно циклы нагрузка-восстановление-суперкомпенсация, Вы поднимаете возможности организма до небес.

Это относится и к физическим нагрузкам и к умственным, и к нагрузкам от солнечных лучей!

Применяем знания к повышению уровня меланина в клетках кожи. Получаем способ сверхбыстрого загара.

Меланин – Ваш защитник от ультрафиолета солнечных лучей. Он же определяет степень загара. Так что Вы можете на собственном опыте понять, как этот невероятный принцип работает.

Дело за малым – узнать длительность циклов нахождения на солнце и в тени, периоды суперкомпенсации.

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Подпишись бесплатно:

[Виртуальная экскурсия по Клубу Результат](#)

И получи подарки:
Журнал №3 Первый шаг
Журнал №6 Удвоение прибыли

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»
Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Таблица Голтиса для загара

Циклы/ Шаги	Лицом	Спиной	Одним боком	Другим боком	Скрыться в тени
Шаг 1	1,5	1,5	1	1	3
Шаг 2	2	2	1	1	3
Шаг 3	3	3	1,5	1,5	5
Шаг 4	5	5	2,5	2,5	5
Шаг 5	7	7	3	3	7
Шаг 6	9	9	5	5	10
Шаг 7	12	12	7	7	10
Шаг 8	15	15	10	10	10
Шаг 9	20	20	15	15	15
Шаг 10	25	25	20	20	20
Шаг 11	35	35	25	25	30
Шаг 12	45	45	30	30	40

В ячейках таблицы - время в минутах.

Для очень чувствительной и для обгоревшей кожи периоды другие — смотрите комментарии на стр. 11

Читать таблицу по строчкам, слева — направо. В колонках написано какой стороной тела загорать, время в минутах.

Совет: Используйте таймер в мобилке и отмечайте пройденные этапы на распечатке таблицы.

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Избранные ссылки:

[Секрет Сильных Решений](#)

[Как выбрать между тем, что правильно и тем, что легко?](#)

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»
Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Начинаете с шага 1. Сначала загораете лицом к солнцу. Время в минутах смотрите в таблице: на пересечении строки «Шаг 1» и колонки «Лицом»

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат
Избранные ссылки:
[Бизнес или хобби? Про ловушку для новичков](#)



Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»
Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>



Затем поворачиваетесь спиной к солнцу. Время в минутах смотрите в таблице:
на пересечении строки «Шаг 1» и колонки «Спиной»

[facebook.com](https://www.facebook.com) | goltisclub.ru | twitter.com | woman.goltisclub.ru

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»
Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Затем поворачиваетесь к солнцу одним боком.

Время в минутах смотрите в таблице: на пересечении строки «Шаг 1» и колонки «Одним боком»

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат
Избранные ссылки:
[Бизнес или хобби? Про ловушку для новичков](#)

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»
Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>



✓ Затем поворачиваетесь к солнцу **другим боком**.

Время в минутах смотрите на пересечении строки «Шаг 1» и колонки «Другим боком»

✓ Затем **уходите в тень**. Время в минутах на пересечении строки «Шаг 1» и колонки «Скрыться в тени»

✓ Далее переходите к Шагу 2 и повторяете всю цепочку аналогично.

Варианты применения схемы суперкомпенсации:

С уперэкстремальный	С верхскоростной
Э кстремальный	С коростной
Н ормальный	З а недельку
О собый вариант для чувствительной кожи или для реабилитации от солнечных ожогов	

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?»
Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Варианты применения схемы суперкомпенсации:

Суперэкстремальный	Сверхскоростной, 1 день
Когда все циклы за 1 день проходите. С рассвета до заката	
Не рекомендуется применять , т.к захватываете часы активного солнца И допускается для тех, у кого нет кожных проблем.	
Не сгорите. Загар будет. Применяйте, когда очень-очень надо и времени лишнего нет. Для тех, кому позволяют чувствительность кожи и мировоззрение.	

Экстремальный	Скоростной, 2 дня
Когда очень торопитесь загореть, но часы активного солнца пропускаете. Все шаги таблицы с 1 по 12 проходите за пару дней.	
От номера шага, на котором закончили прошлый день, отнимаете 2 . Это и будет номер начального шага текущего дня. Также откатываться при перерывах больше 2 часов.	
Например, 1 день начали с 1 шага и закончили на 7 шаге . Тогда 2 день начинаете с 5 шага (7-2).	

Нормальный	За недельку
Когда загораете недельку, проходя шаги таблицы за несколько дней.	
Делаете перерыв на период повышенной активности солнца (примерно с 12 до 15, уточняйте для Вашей широты). После любого перерыва более 2 часов откатываетесь по таблице на 2 шага.	
Например, 1 половину дня закончили на 4 шаге, сделали перерыв пока солнце активное и продолжаете загорать с шага 2 (4-2).	
С какого шага таблицы продолжать каждый следующий день?	
К номеру шага, с которого начинали прошлый день, прибавляете 2 . Это и будет номер начального шага текущего дня.	
Например, 1 день начали с 1 шага и закончили на 7 шаге. Тогда 2 день начинаете с 3 шага (1+2).	
<ul style="list-style-type: none">•Рекомендуется исключить время с 12 до 15 часов•Купаться можно, но в тени - или же быстро окунуться для охлаждения и в тень.•Применять схему загара в солярии запрещается!	

Мини-книга «Как загореть за 2 дня и не сгореть?» Схема загара с эффектом суперкомпенсации для быстрого результата <http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Важно!

✓ Для чувствительной к солнечным лучам кожи или для реабилитации после солнечных ожогов следует начинать с 10 секундных интервалов!

Может показаться странным, что от солнечного ожога спасение ищем опять на солнце. Чтобы понять это, следует представлять работу принципа Суперкомпенсации.

Ларчик просто открывается. Травмированная или гиперчувствительная кожа по сравнению с нормальной обладает низкой способностью выдерживать солнце. Но обладает же, не вспучивается покорном от первого луча солнца.

Значит раскочку маятника суперкомпенсации начинаем с меньших по времени нагрузок. С 10 секундных

Можете по аналогии переделать «минутную» таблицу загара в «секундную». Уменьшайте в таблице минуты до секунд в пропорции: 1 мин -> 10 секунд

Или подписаться на рассылку, где я сообщаю о любых новостях про схему загара <http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Еще раз поздравляю, Вы обрели полезное, практически применимое знание.

В результате, Вы сможете на курорте наслаждаться солнцем с первого дня. Развернетесь на полную катушку. Сбережете драгоценные дни отпуска от «синдрома белой кожи», от процедур намазывания защитными кремами «до» и сметаной «после».

Если Ваш отпуск только в конце лета, то **Вы легко получите загар, неотличимый от курортного. Буквально за выходные.**

Вы обнаружите поразительно простую вещь: природа снабдила организм всеми средствами защиты и обращения энергии солнца во благо. Правильный загар повышает иммунитет. Так что Вы везунчик от рождения. :)

Вам показалось, что схема непонятна, возникло много вопросов? До того, как попробовал лично, я сам был в вопросах к описанию, как по весне дерево в цвету. :)

Тогда мы с женой просто протестировали на себе схему Голтиса 2 мая 2008 года. Вопросы к схеме отпали в первые 15 минут. Сомнения осыпались за полтора часа.

Можете почитать отчет под названием «[Как мы замерзли загорать](#)».

Где задавать вопросы?



группа «Клуб Голтиса»
на facebook'e



@goltisclub
в твиттере
@mmxplorer



LIVEJOURNAL

<http://mmxplorer.livejournal.com>
в моем ЖЖ-блоге (Марат)



В комментариях на сайте
Российского клуба Голтиса

И в специальной рассылке посвященной схеме
загара с суперкомпенсацией

Подпишитесь на сайте
<http://zagar.bodyarchitecture.ru>

Поделитесь миникнигой с друзьями!



Марат Хисамов, инструктор
Подготовительных Курсов Исцеляющего
импульса (ПК ИИ) <http://3treninga.ru>

Facebook | Twitter | ЖЖ | Майл.ру | Я.ру

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Подпишись бесплатно:

[Виртуальная экскурсия
по Клубу Результат](#)

И получи подарки:
Журнал №3 Первый шаг
Журнал №6 Удвоение прибыли

Рекомендуемые рассылки

✓ Мини-курс «**Описание методики Голтиса и 5 упражнений мини-курса**»
<http://impuls.bodyarchitecture.ru>

✓ Мини-книга «**Как убрать Галифе на бедрах? Суперкомпенсация**». Упражнение от Голтиса.
<http://antigalife.bodyarchitecture.ru>

✓ Исследование темы
«**Что такое Архитектура тела?**»
<http://sacred.bodyarchitecture.ru>

✓ «**Секреты и рецепты. Чем питаться? Переход на здоровое питание**»
<http://pitanie.bodyarchitecture.ru>

Дружественные рассылки

✓ Секрет Голоса. Мини-курс «С Новым Голосом!»
<http://secretgolosa.ru> Бесплатные упражнения, которые преобразят Ваш голос!

✓ Мини-курс «**Идеальное произношение. Английский язык**».
Бесплатный самоучитель серии «Бац! И умешь!» <http://english.bezakcenta.ru>

✓ Мини-курс «**Идеальное произношение. Немецкий язык**». Бесплатный самоучитель серии «Бац! И умешь!»
<http://po-nemetski.proiznesi.ru>

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

[Виртуальная экскурсия по Клубу Результат](#)

И получи подарки:
Журнал №3 Первый шаг
Журнал №6 Удвоение прибыли