

Екатерина Мириманова

СИСТЕМА МИНУС

60

или Мое
волшебное похудение



2007



*Несколько слов о том,
зачем я написала эту книгу*

, , —
—
?
— « », —
,
?
,
—
,
— 60
—
« 60». —

,

,

,

.

,

-

.

,

,

-

.

,

-

,

,

.

-

:

,

,

,

-

—

-

.

—

.

—

,

,

-

—

—

-

-

.

—

,

,

,

,

,

.

,

-

,

,

-

.

,

-

—

,

-

.

,

—

·

，

，

·

—

，

—

·

«

—

，

».

，

，

，

—

·

，

，

—

·

«

—

» « (

，

，

，

·

，

—

！

，

，

，

，

／

·

—

—

·

，

！...

，

，

	,		,
,		,	
			-
	.		
	,		-
,		.	,
			-
	.	.	



Гуаба 1

， ， ， -

， - ，

- .

-

， .

— .

- ，

， ， -

. -

，

，

，

».

， ，

. -

10 .

-

« »

« »

，

13

. ，

9 (

), ，

， .

，

：

(

).

,

.

,

,

,

,

,

,

,

.

,

,

.

.

.

. 16

,

,

,

: «

»

,

.

,

,

.

50

175

.

6

,

,

,

,

,

,

,

7—8

67, 70, 75 —

.
 ,
 ,
 .
 5-
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 6
 ,
 ,
 — 13
 ,
 .
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 .
 112 !
 100 .
 ,
 89 —
 .
 50 ,
 ,
 .
 ,
 , , ,

3—4

« !» « !»,

« ».

. 120 56- -
 ? , !
 .
 , ,
 , ,
 . -
 ,
 . 7 !!!
 .
 , , -
 10 . ,
 - ,
 . , -
 , .
 ...
 . ,
 .
 , -
 . -
 — -
 . , -
 , , , .
 - , -
 , , ,
 .
 , -
 .

?

— ! — —

...

,

-

.

,

-

,

-

,

,

-

.

,

-

.

,

-

,

.

-

,

,

?

-

,

.

,

-

,

,

.

,

-

.

-

.

,

,

,

.

,

,

.

-

,

-

.

,

,

,

,

.

,

,

-

,

-

,

,

-

.

.



Tuafa 2

where is always a way». - : «Whenever is a will,

— , —

(

,). ,

,

· , , —

,

:

— , « »,

(

,

, « »);

— / , (

,

— .

— !

,

,

,

,

);

— , , , ,

, (, —

,

);

— (, —

,

,

);

—

—

!!!

60 —

!

1000

1000

?!

?

!»

10

«

»,

,

-

.

-

,

,

,

:

«

,

-

»,

,

-

,

.

-

,

,

.

/

5—10

,

-

,

.

-

,

-

,

,

-

?

,

,

.

-

!

.

-

,

,

.

,

,

.

-

,

.

-

.

170,

—

110.

20

!

44-

— 120

6

56-

—

— , , « —

» . , ,

. , —

, , —

, — ,

, .

—

, :

—

! ,

, —

.

, —

.

, —

.

, —

, —

.

, —

.

: « ,

» . :

.

,

,

—

,
 .
 ,
 .
 ,
 ,
 :
 —
 ,
 !
 .
 !!! !
 ,
 ,
 .
 ,
 ,
 ?
 ,
 ,
 ,
 !
 !
 ,
 ,
 ,
 ,
 .

«

» ,

•

,

•

•

,

• <<

»?

,

•

,

,

,

•

<<

» —

•

2

,

,

•

,

,

•

,

,

,

,

,

•

,

1000 (!) !

!

8

56-

44-

2

, — -
 -
 .
 — « » -
 « », -
 . « » -
 . : « , -
 . - -
 , , -
 , . ,
 ! , -
 , ,
 ,
 , . -
 » , -
 ,
 .
 , ,
 . , , -
 . , -
 . — -
 , , -
 , , -
 , « » -
 « » — -

?!

. , , -
 . , , ,
 .
 .
 , ,
 . ,
 , ,
 .
 .
 ,
 .
 !
 ,
 ,
 .
 .
 ,
 .
 :
 .
 .
 ,
 ,
 ,
 .

— «99,9».

100,

105.

99,

100

— , !»

, . -

, , .

, «

» .

, 62—63 .

« »

. (!)

- , -

61 , -

, -

, , -

. , -

, , ?

, .

, :

« ,

! ?

?»

,

. 60 , -

61 - -

. , ,

.

! ,
 , « » , « -
 » —

,
 : «62—63 —

, -
 59 . -

. -
 » . -

59. ,
 ,

ЧТО: -
 ! .

, -
 , , -

-
 , - 80 . ,
 , , -
 , -

5—10 , —

120 .

?»

».

—

,

•

•

!

•

;

•

2

•

2

,

•

,

,

•

2

2

,

•

•

2

54- !

,

,

,

•

2

2

,

•

2

•

,

,

,

•

50 ,

20

«Some roads become clear, as we start the journey».

: «

».



_____:

?

?



_____:

，

， ， ， ，

，

， ，

， 《

》

。

， ？

，

—

，

，

，

—

。

？

_____：

，

45+？

，

！

_____：

：

《

《 60》。

，

，

！

—

，



За месец до родов - 110 кг,
в парке Куусково

Январь 2005 г. -
115 кг



В кафе «Оранжевая корова» с дочкой, перед
Новым годом, декабрь 2004 г. - 115 кг




Январь 2005 г. - 115 кг



В юстях, февраль 2005 г. - 120 кп



Март 2005 г. - день рождения мужа,
последние дни перед началом
похудения - 120 кг





Февраль
2005 г., - 120 кг



Март 2005 г. -
день рождения
мужа,
последние
дни перед
началом
похудения -
120 кг



Март 2005 г. - 90 кл



*На пикнике в Подмоскowie -
начало мая 2005 г. - 88 кл*



Конец июня 2005 г. - 82 кг

».

« 47 ,

, , , -

, 1

! 125 ,

— 119 ».

« , -

, -

:

6, -

. 6,5 ,

, —

95 . 7 , 90».

, 50,

— 5 , -

— 55 .

,

— . —

.

? _____ :

? ,

- ?

?

?

-

?

,



_____:

,

.

?

-

.

?

?

-

-

-

-

,

,

.

.

.

,

,

,

-

-

.

-

.

,

-

,

.

,

,

-

.

,

,

,

,

5—6

.

-

,

(

).

,

-

?

_____:

!

_____:



Гуаба 3

1.

_____!

6

12.

2000

3000,

, , -
 , . -
 , , -
 , -
 , ,
 , -
 .
 . -
 ,
 ,
 ,
 . -
 . -
 ,
 « » , -
 : , -
 . -
 , : «
 - » .
 , ,
 - , ?
 ,
 ,
 ().
 :
 ? ,
 ,

. ,
 , -
 .
 ?
 .
 ,
 ().
 ,
 , -
 . -
 ,
 . ,
 , -
 «
 » ,
 ,
 , -
 . -
 ,
 .
 , -
 , -
 ,
 « » .
 ,
 , -
 ,
 ,
 .

«

».

«

?»

5—6

«6

».

9,

12,

. : , -
 , . -
 , , -
 .
 , , -
 30 , , -
 , . -
 , «
 6» — ,
 . , , —
 . , , -
 , (-
 ,
).
 ?
 . -
 - ,
 , -
 . -
 , . -
 , — -
 . -
 ? : -

. , 12 —
 ,
 , . —
 , —
 . 12 , —
 , —
 . —
 , —
 . , —
 « » , —
 , —
 .
 , —
 ? —
 , —
 , —
 , —
 . —
 , —
 . —
 , —
 12 ? —

12.

(12)

12».

12

(-

».

,

,

.

-

,

.

-

?

,

-

.

,

6

,

: « ,

,

,

».

,

,

.

—

.

-

,

12

?

,

-

-

,

,

-

,

,

.

12

.

-

,

.

-

,

-

,

-

.

-

,

-

—

,

.

,

,

-

,
 -
 ,
 -
 ,
 -
 . «
 -
 ?» —
 -
 ,
 :
 — ,
 -
 (,
), ;
 — ,
 -
 ,
 ;
 — -
 ,
 -
 ;
 — , , , ,
 ,
 -
 ,
 -
 ,
 ;
 —
 .
 ,
 ,
 .
 ,
 -
 ,
 -
 ,
 -

. , -
 . ,
 , . , -
 , , -
 , , -
 . , -
 , . , -
 , , -
 . , -
 , , -
 . , -
 () . -
 (,) , -
 () , -
 . , -
 , , -
 . , -
 . , -
 , , -
 , , -
 , « » -
 , — -
 . -

?

2

⋮ ⋈

?

2

2

».

•

•

2

,

2

—

,

2

•

,

,

⋮ ⋈

?!»

2

•

2

•

(

9

2

)

2

2

2

2

2

<<

».

2

2

•

2

2

,

,

•

(

1

2

$$),$$



!

«

»

(

/

),

12

6

«

»



ОБЕД

»

,

,

,

,

?

,

-

,

-

(

),

(

),

,

-

.

,

—

,

-

«

12».

/

,

-

.

,

(

-

,

-

).

-

,

/

/

—

50

-

«

6»,

,

.

.

,

,

-

-



—

?

: «

ра у».

5—6

?

— ;

— « 6» (-

: , ,);

— (50);

— ;

— .

— -

·

,

·

: «

6

,
1000

?!»

·

,

,

·

,

·

,

,

·

-

·

·

·

,

,

10

·

,

-

,

,

·

,

,



_____:

?



_____:

_____:

?

?

_____:

!

1

?

?

_____:

3—5 10 ,

， ， ， -

2—3 ?

! _____:

. 3—5 10

.

,

.

,

,

.

? _____:

,

.

?

?

_____:

,

,

,

.

,

,

,

,

6

,

4

,

,

.

,

.

? _____:

,

?

! _____:

,

-

.

_____:

- ?

?

_____:

.

,

,

.

-

,

—

.

-

«

»

,

,

,

.

,

,

,

,

,

!

(<http://minus60.forum24.ru/>):

).
 700 ,
 — 2,5 ,
 — 2,5 (— 10).
 ,
 (—
),
 .

2 !
 14 !
 ,
 !
 .

,
 —
 173 ,
 2
 91 ... 29 ,
 3 14 ,
 14, 62 .
 !
 ,

3 !
 5 , — 5 , — 2
 — 6 .
 .

2 !
 15 , — 5 .
 —
 ! !

!

,

-

!

,

!

,

,

.

,

,

-

,

-

—

,

,

.

-

,

,

.

?!

,

,

-

.

,

,

-

,

.



Глава 4

2:

—
:
, ,
5
: « !»
.
—
, , — ,
?
— ,
,
!
— ?
.
,
?
! «
!» — ,
,

100

200

, ,
 ,
 !
 ?!
 : « , -
 , », :
 « / 10 , -
 , -
 ?» — , ?
 , 10 .
 ? ?
 - ?
 , -
 ,
 . ,
 .
 , ,
 .
 , -
 , .
 « »,
 .
 , -
 : ,
 .

?

!

,

.

/

/

,

,

.

«».

,

-

-

,

,

,

-

?

!

-

,

,

-

«1000»:

,

.

,

«X»,

.

,

,

,

,

.

:

?

,

.

,

,

:

,

,

.

—

—

.

,

,

.

—

5

.

.

,

,

,

5

.

,

.

,

:

,

,

—

,

.

,

,

.

.

,

,

(

).

·
(
)

·
?

·
5

15—20

:

-

-

,

-

.

«

,

».

-

—

:

-

.

«

»,

.

,

,

,

:

-

-

,

.

,

-

,

-

«5+»,

-

,

,

-

,

-

,

,

,

-

-

,

,

-

-

,

-

.

-

,

-

-

,

,
 . ?
 — ,
 . — ,
 — ,
 . — ,
 — :
 « ,
 ?»
 .
 , 60,
 ,
 . —
 , —
 . ,
 , —
 ,
 . —
 , —
 !
 ,
 . —
 ,
 30 ,
 .

<<

10

— 60

5

,

•

2

,

,

,

•

,

,

,

•

2

•

2

,

,

•

,

•

•

,

•

,

•

,

,

,

•

,

,

•

—

,

,

•

•

2

•

,

,

,



«КОШКА» - ОТЖИМАНИЯ С ПРОГИБОМ СПИНЫ

30



МАХИ НОГАМИ, СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ



Коломенское, июль 2005 г., около 80 км

Усадьба Ку스코во,
август 2005 г. - 78 кл



Июль 2005 г. - 78 кл



Турция, май 2006 г. - 68 кг



В Турции в мае 2006 г. - 68 кг



Ешпел, апрель 2007 г., 60,5 кг



Крит июнь 2007 г., 60,5 кг



Теперь я помещаюсь в одну
дрючину своих старых брюк -
сентябрь 2007 г. - 60 кг



А это сентябрь 2007 г., 60 к1

20



МАХИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (БОКОВЫЕ)

:

:

5

20



МАХИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (ВПЕРЕД-НАЗАД)

:

:

:

:

5

20

:



ПОДНЯТИЕ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

:

:

:

30

:

3—5

:



ПОДНЯТИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

:

:

:
45

15

— 1

3—5



МАХИ В СТОРОНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



ПРЫЖКИ-НОЖНИЦЫ

().

: 5 , -

:

,

,



НАКЛОНЫ СТОЯ

:

:

,

:

—

.

.

.

: 5—10 -



«ВОЛНА»



ВОСЬМЕРКА ЯГОДИЦАМИ

10—20

« »



: ,

: ,

, 30

.

: -

— —

.

: 5 , -

.

: -

.

, -

, , -

, . -

, .

.



<< _____ >>

:

,

,

:

,

-

,

—

,

,

:

-

-

,

,

10,

.

,

.

:

5

,

-

10

.

:

-

.

.

.

,

,

-

,

-

.

-

,

,

,

.

，

。

，

：

？

5-

。

，

，

？

！

：

，

，

。

（

，

）

，

，

，

，

，

（

）。

，

：

，

，

，

，

。

。

? _____:

! _____:

»,

? _____:

! _____:

5

•



Грета 5

3.

—

?

,

.

-

,

.

—

-

: «

-

,

-

25—30 ?

», —

.

-

,

-

,

.

,

-

.

-

-

,

. «
 ». : «
 » « » — ?»
 , , , -
 -
 . ,
 ,
 ,
 ?
 ,
 ,
 ?
 ?
 ,
 (
)?
 ,
 . , -
 , -
 40 60 . ,
 , -
 . ?
 ! , -
 , -
 .
 , ?

).

4-

).

⋮ ⋈

?!»

<<

» —

35,

10

— . , —

, , —

,

• , •

—

— : , , —

, .

—

—

, ,

, —

,

• ,

!

•

« »

(, —)

,

•

,

• ,

,

—

, , , —

,

,

,

. —
 , , ,
 , , ,
 . , ,
 . ,
 — ,
 . ,
 ,
 ? .
 ,
 . ,
 ? — , « »
 , «
 »
 .
 , ,
 —
 . ,
 ,
 .
 — ,
 ,
 ,
 . ,
 — ,
 .

,

,

,

.

—

,

,

.

(,),

.

,

,

.

.

,

.

?

5

?

/

, () .
 ,
 ,
 .
 .
 —
 ,
 ,
 .
 ,
 .
 ?
 , — ,
 , .
 (« » « »,
 «amberat»),
 ,
 .
 ,
 ,
 ,
 .

?

« »

· : « , -
?» , -
, · -
: « , -
?»
, -
· , -
- ·
, , -
, , -
·
, , -
· -
·
, ·
, ,
, ,
, ,
, 40—50
?
, ,
· ,
·



_____:



_____;



_____:



_____:



Tuaba 6

‘
«OOPS, I DID IT AGAIN»

— . ,

,

·

∴ « ,

»,

, , , -

·

∴ « ,

(,) , -

, ...»,

,

·

« »

·

,

,

- , -

· -

—

, -

,

-

·

∴

·

-

. ? ,
 , - ,
 , -
 . -
 , -
 .
 , ,
 , -
 .
 ? « »
 « ».
 ,
 :
 (,).
 -
 , -
 . -
 ,
 .
 , :
 « , !
 , -
 . , ,
 , ,
 , ,
 ,

, , , -
 . , ,
 ! !
 ! !» — , -
 , .
 , ,
 , . -
 , , -
 , .
 « », , -
 . ,
 , , -
 , , -
 , : « -
 , !» -
 . -
 , -
 : « -
 ? , -
 , ».
 , 25 -
 , , -
 , , -
 « » -
 . -
 « », -
 : « » — -
 .

?

,

,

,

?

,

,

?

« !» — « , 3, 5, 10

!»

« ! / !» — « ,

, , ,

!»

« ». — « ,

.

».

,

,

.

.

— ,

.

， -

· -

·

， ， — -

·

， -

- ，

， ，

· ， -

， ， ，

5, 10, 20

·

， ， -

· -

· ，

， ，

5

，

， ， -

« » · ， -

： «

?!

， !»

10

， ， -

，

， -

，

50—60

. , -
 -
 , !
 , — .
 ,
 , -
 ,
 « -
 » ? ,
 ?
 —
 . , -
 - , -
 , , -
 ? .
 « -
 », , -
 ? ,
 .
 - .
 , -
 ,
 , .
 , -
 , , -
 , .
 , -
 , -
 . , -

.

,

,

-

.

,

,

,

,

.

65.

,

«

»

,

.

-

,

-

,

(!)

-

.

5

,

-

.

,

-

.

,

,

.

-

,

,

,

,

-

.

-

,

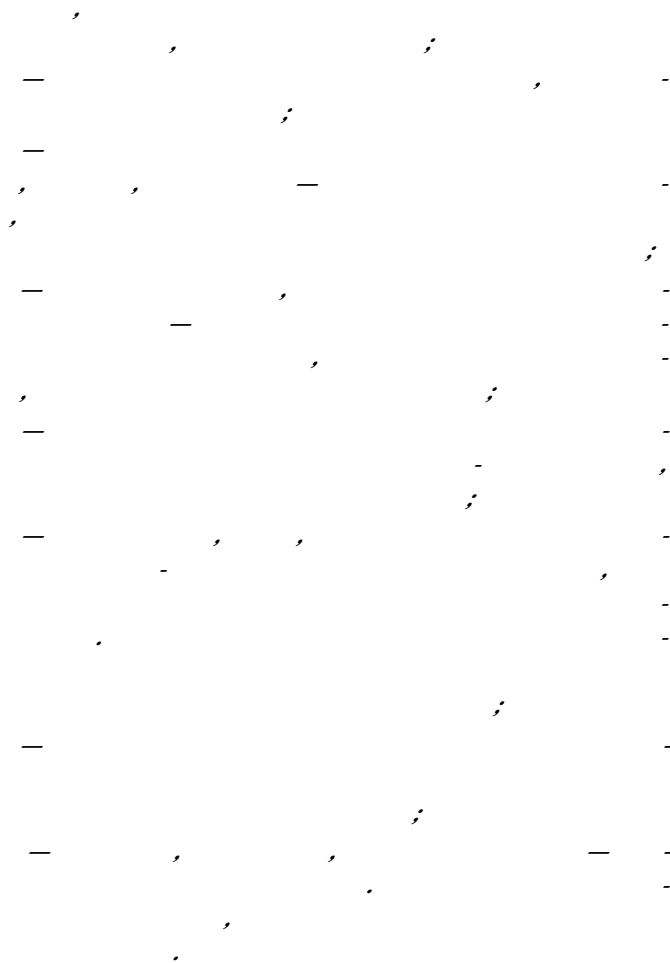
-

:

—

-

—



，

，

，

，

50-

48-

，

，

—

，

！

5

48-

，

： «

»， « —

，

，

：《 》， —

：

《

》。

：

?

：

！

10

2

5

!!!

！

!!!

— 7—10



_____:

«

»

«

»,



_____:

?

?



_____:



_____:

...

«

»

«

»,



_____:

1.

2.

3.

4.

5.



_____:



OTB T:

18

;

—

,

—

,

,

—

,

•
;

—

,

—

—

,

•



Грѣхъ 7

30 ,

« 27 .

2 .

« 33 .

20

— 10 .
(2),

« , , ! — 23 , 2 -
. 6 . -
, ! -
, , -
, ! -
: « , -
!» : , . , -
! .
!!!
! 46 -
, 48—50, ! ! -
: , , -
, !
! -
! ! -
, , -
! -
! !
. « !»
« 19 . -
— -
. .

$$).$$

9

40

?

».

?

!!

?

29

(

, 4

. . ,
, ».

« 27 . —

. 81, — 75, 6 .

7

. — ,

. ,

, (

).

».

« 32 .

5

« »

— . ,

, ,

. ,

, —

. ,

— , —

,
 .
 .
 —
 ,
 : « — ,
 , , , ,
 !»
 ,
 .
 !»
 « 27 .
 15
 30 (, , 10),
 — .
 — ! !
 . «
 » ().
 ?
 : « , !» «
 ».
 — , ,
 ! ,
 .
 ,
 : « ».

—

,

« » ,

.

—

: « !»

100 — ! ,

! , !

! !

! , **3**

18 .

—

,

— ,

— ,

! ! !

!

—

: « !

!», ,

.

« » .

: « !»

!

!

!

!

!

-

!

-

! (, .)

,

,

-

,

!

,

,

!»

« 20 , 165 .

-

55

83.

.

.

75 .

70.9

-

.

-

,

.

.

,

59 !

-

,

,

.

,

.

,

,

!

?

.

-

.

,

.

-

,

20-

-

62.
 56,8. 58,6. 20 , —
 !
 .
 ,
 .
 !
 !»
 « 30 . 2 ,
 (—
). 7,5
 2 . ,
 - .
 :
 , - .
 , « -
 ». —
 !!!
 , —
 60 ,
 .
 , 72
 (75). !
 ».
 « 20 . 5 , -
 11 2 . ? !
 , , , -

22

0,6

4

5

. , -
 , -
 , !»
 «
 « ».
 , -
 . -
 , 16.
 70 .
 .
 , ,
 , 15. :
 18 « » 85 .
 - 10 .
 ,
 25. .
 ,
 .
 : , , -
 .
 27 126 .
 - -
 , , , -
 ,
 2006 , -
 - —
 . - ,

—

!

»

28 75,9

164

2004 118

?

»

«

»

2005

2

15

18.00

3

(66-

60-),

, -
 .
 -
 .
 ,
 ,
 , !
 ,
 ,
 ,
 (8 ,).
 ,
 .
 .
 « » ,
 ,
 .
 .
 -
 ,
 ,
 .



!

2

2

2

1

•

,

,

,

,

•

—

,

9

,

—

,

1

•

2

1

2

3

—

2

2

—

•

2

1

2

1

2

•

1

•

2

2

•

,

•

2

1

•

Оглавление

	,	3
1.		10
2.		23
3.	1. !	68
4.	2.	107
5.	3. -	143
	?	
6.		
	«OOPS, I DID IT AGAIN»	167
7.		198
		221