

БЕЛЛИ-ВОПРОСЫ

Они неизбежны. Как только вы говорите своим друзьям, родственникам, коллегам или незнакомцам с улицы о том, что занимаетесь беллиденсом, начинаются белли-вопросы.

Помогает ли этот танец худеть?

Появляется ли плоский животик?

Или, чтобы танцевать танец живота, нужно быть толстенькой?

Становится ли живот больше, когда вы делаете все эти упражнения?

А вы носите драгоценные камни в пупке?



Существует, конечно, целая куча избитых старых приколов вроде того, что живот аж над барной стойкой нависает, что у меня не живот, а джелли-белли (желе), что он аж хохочет от вашего вопроса, и что на самом деле это не «быть толстенькой», а настоящая свинина. Приколов этих столько, что живот может разболеться! Но что все-таки делать танцовщице? Давать раздражительные ответы на глупые вопросы или искренне попытаться провести настоящий ликбез? Многое зависит от того, кто именно задает вопрос, и чего он заслуживает: смысленной реплики или информативного ответа. Я привожу здесь оба варианта, чтобы вы знали, как и что отвечать на вопросы о вашем танце.

Помогает ли этот танец худеть?



Остроумно: Нет! Когда я нагружаю себя всеми этими бисеринками, цехинами, монетками, зеркальцами и метрами юбок, то начинаю весить на пять кило больше.

На полном серьезе: Что ж, беллиденс – это форма физической активности, и, как любая физическая активность, он помогает, когда вы пытаетесь сбросить вес. Но посещать занятия час в неделю – это не способ. Чтобы похудеть, необходимо переиначить привычки питания и ежедневно выполнять по меньшей мере полчаса различных упражнений, ежедневно – то есть каждый день. Эти упражнения могут быть беллиденсом, а могут быть чем-то совершенно другим.

А будет ли плоский животик?



Остроумно: Нет, круглота моего животика определяется тем, что у меня есть матка и для нее нужно место. Никакая диета и никакой танец живота не заставят эту матку испариться!

На полном серьезе: Беллиденс определенно укрепляет брюшные мышцы. Благодаря увеличивающейся силе и способности контролировать живот втягивается. Если каждый день танцевать полчаса или больше и при этом изменить питание, жировые ячейки начнут сокращаться по всему телу, в том числе и в области живота. Это может сделать живот плоским, не таким, как обычно. Но плоский живот для большинства женщин – недостижимая мечта. В женском теле есть органы, которых нет в мужском, и они находятся как раз за пупком. Строение тела некоторых женщин таково, что эти органы расположены максимально далеко от пупка. Но обычно даже у очень стройной женщины из-за расположения матки будет небольшая выпуклость на животике. Вместо того чтобы гоняться за плоским животом, почему бы не порадоваться женственности наших форм?

Чтобы танцевать беллиденс, нужно быть толстенькой?

Автор: Administrator
13.12.2012 10:41 -



независимых экспертов, проводивших независимую оценку, и в соответствии с требованиями стандарта ISO 9001:2015.

~~ALL INFORMATION CONTAINED HEREIN IS UNCLASSIFIED EXCEPT WHERE SHOWN OTHERWISE~~