

УДК 796.41  
ББК 75.6  
С15

TAIKAN RESET DIET KYUKYOKU NO BUBUNYASE  
Kenichi Sakuma

Copyright © 2019 Kenichi Sakuma  
All rights reserved.  
Russian translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

### Сакума, Кэнъити.

С15 Японский секрет стройности : методика, позволяющая похудеть только там, где это нужно, за 4 минуты в день / Кэнъити Сакума ; [перевод с английского И. А. Швагер]. — Москва : Эксмо, 2022. — 160 с. : ил.

Точечная редукция — это программа, которая позволяет убирать жир из тела именно в тех местах, где это нужно, и при этом сохранять его там, где требуются округлые формы (например, в груди). С помощью методики японского тренера участниц конкурсов красоты Кэнъити Сакума вы сможете «накачать» или сделать чуть более рельефными только те части тела, которые в этом нуждаются. При этом для достижения изменений потребуются затрачивать всего 4 минуты в день. Пошаговое руководство, большое количество подробных иллюстраций и абсолютно доступные и понятные упражнения научат ваше тело работать с жировыми запасами максимально эффективно. Первые результаты уже через месяц!

УДК 796.41  
ББК 75.6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Сакума Кэнъити

## ЯПОНСКИЙ СЕКРЕТ СТРОЙНОСТИ

МЕТОДИКА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПОХУДЕТЬ ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ ЭТО НУЖНО, ЗА 4 МИНУТЫ В ДЕНЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *О. Ключникова*  
Художественный редактор *М. Клава-Янат*  
Литературный редактор *И. Лаврова*  
Компьютерная верстка *Е. Гаврилова*  
Корректоры *Ю. Дорогова, И. Чиркова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 гiмарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тayар бeнiсi: «ЭКСМО»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дуken : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

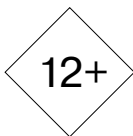
book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
“ЭКСМО-АСТ”

ISBN 978-5-04-168758-8



9 785041 687588 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книг



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bombora.ru](https://www.bombora.ru) [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com) [bombora](https://www.bombora.com)

ISBN 978-5-04-168758-8

Дата изготовления / Подписано в печать 05.08.2022.  
Формат 70x100<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,96.  
Тираж экз. Заказ

МЧИТАЙ·ГОРОД

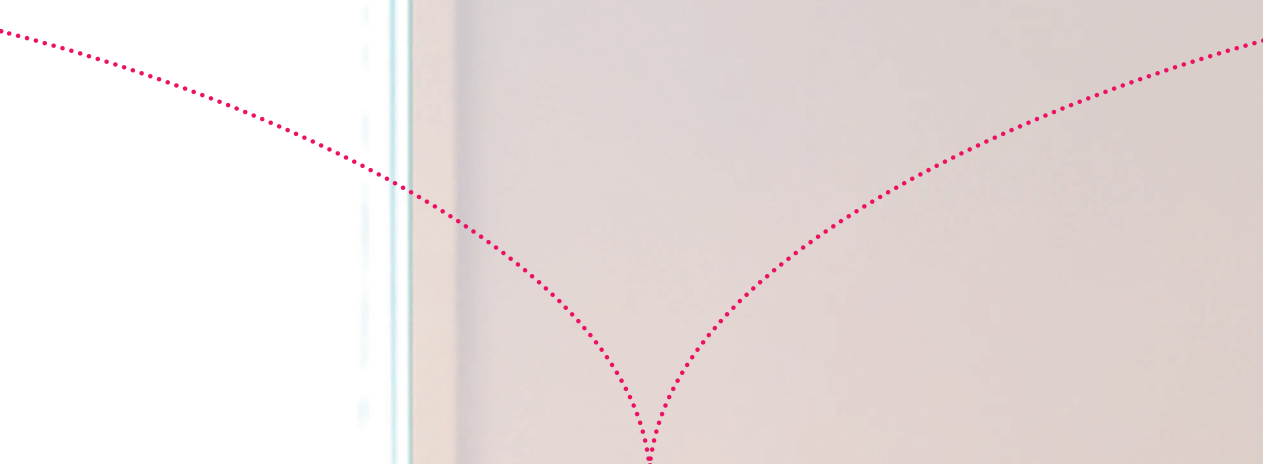
© Швагер И.А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# СЕКРЕТЫ МОДЕЛЕЙ

**Кэнъити Сакума** —  
официальный тренер  
участниц международного  
конкурса красоты  
«Мисс Интернешнл 2019»

Программа  
«Точечная редукция»




# БЫСТРО ПОХУДЕТЬ ВСЕГО ЛИШЬ ЗА 4 МИНУТЫ В ДЕНЬ

В первой книге о похудении, купленной мною 10 лет назад, говорилось о том, что сбросить вес можно, ограничив потребление жиров и сосредоточившись на потреблении углеводов. Поверив этому, я на протяжении трех месяцев на ужин съедал по 4 миски белого риса. И какое уж там похудел — поправился аж на 11 килограммов!

Сегодня нас по-прежнему окружает огромное количество информации о том, как сбросить лишний вес. **Но пока не узнаете достоверную, вы ничуть не похудеете, а потраченное время и усилия окажутся напрасными.** Подобно уникальным рецептам первоклассных блюд, полученным путем проб и ошибок, мною была создана идеальная программа по формированию красивого тела.

Мою предыдущую книгу «Метод Сакума. Японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день» приобрели 1,2 миллиона человек, благодаря такой популярности ее стали называть «Библией» для худеющих. Поэтому в моей новой книге «Точечная редукция» я подробно расскажу вам о том, как уменьшить объемы в определенных частях тела раз и навсегда.



Каждый из нас, хотя и в различной степени, может быть не уверен в какой-то части своего тела, будь то низ живота, талия, бедра или ноги. Я хочу, чтобы как можно больше людей перестали волноваться об идеальных формах. Поэтому я и написал эту книгу.

ЖЕЛАЕТЕ **ПОХУДЕТЬ**  
РАЗ И **НАВСЕГДА?**  
ПРИВЕСТИ СВОЕ **ТЕЛО**  
В **ТОНУС**? ЗНАЧИТ,  
ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС!



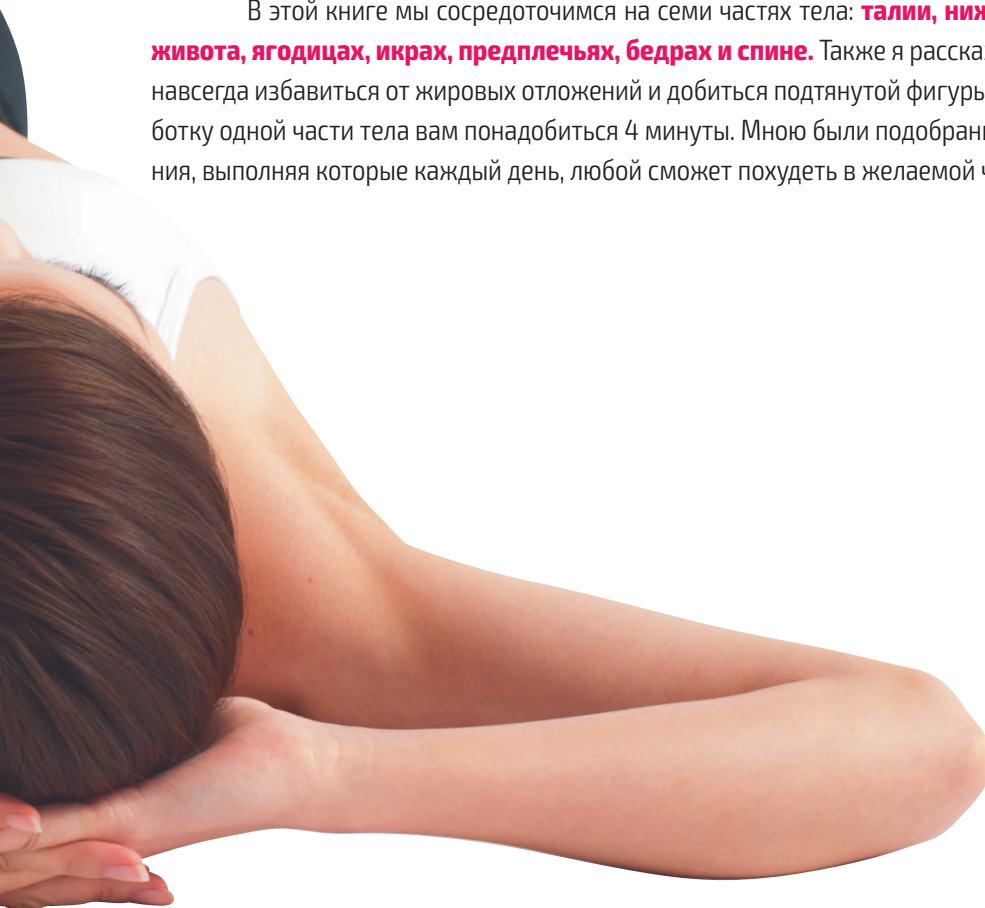
Передавая свои знания широкой аудитории с помощью книг, блогов, семинаров, я вместе с тем продолжаю использовать наработки, полученные в ходе сотрудничества с профессионалами из сферы красоты.

На данный момент у меня заключены контракты с 63 агентствами, в которых работают эксклюзивные модели. В том числе лица модных журналов и девушки, участвующие в конкурсах «Мисс Интернешнл», «Мисс Мира» и «Girls Award». Им я помог скорректировать форму тела с точностью до миллиметра. В ходе этой работы мне удалось приблизить к идеалу фигуры огромное количество моделей, а также актрис и бодибейкеров.

**Исходя из этого опыта, я выяснил, что самое главное, что интересует многих девушек и женщин, — это как похудеть раз и навсегда.** Все потому, что каждый мой клиент комплексовал по поводу какой-то части своего тела.

Человека, у которого тело в целом выглядело бы красиво и идеально сбалансированно, просто не существует. Все мы разные: у кого-то одна часть тела толще, у кого-то — тоньше. Хотя бы чуть-чуть приблизив тело к идеалу, человек становится более уверенным в себе. И каждый раз, видя сияющие улыбки людей, воспользовавшихся моей книгой, я все больше убеждаюсь в этом.

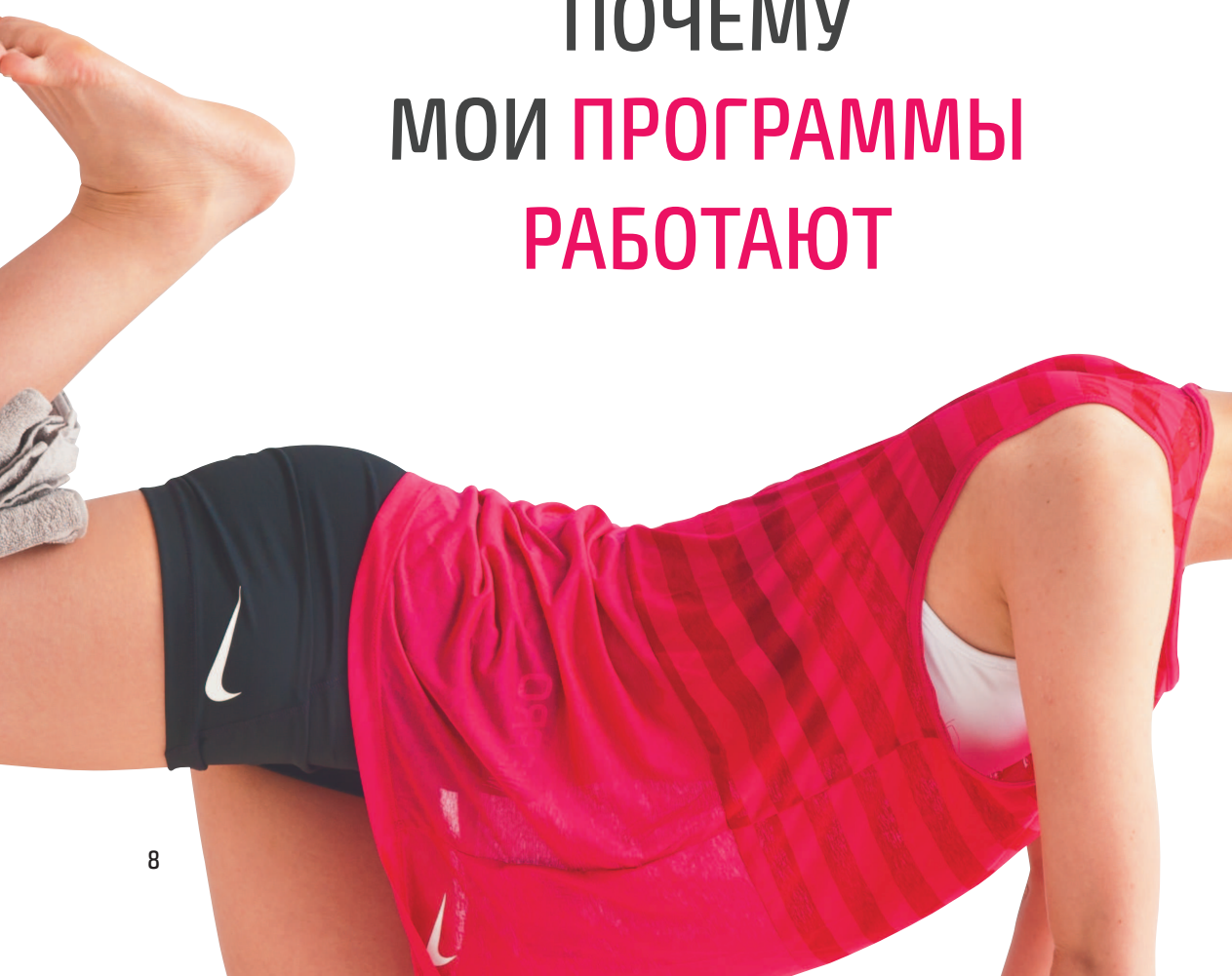
В этой книге мы сосредоточимся на семи частях тела: **тали, нижней части живота, ягодицах, икрах, предплечьях, бедрах и спине.** Также я расскажу вам, как навсегда избавиться от жировых отложений и добиться подтянутой фигуры. На проработку одной части тела вам понадобится 4 минуты. Мною были подобраны упражнения, выполняя которые каждый день, любой сможет похудеть в желаемой части тела.







**ПОЧЕМУ  
МОИ ПРОГРАММЫ  
РАБОТАЮТ**





В первой книге «Метод Сакума» я представил 5 упражнений, помогающих избавиться от привычек, из-за которых наше тело набирает лишний вес и мышечную массу, а также активизирующих работу каркасных мышц. Как только эти мышцы начинают работать, все тело становится красивым и подтянутым. И по мере того как организм всё больше включается в работу, основной метаболизм увеличивается, а количество жира уменьшается — в этом особенность моей программы.

После того как с помощью моей первой книги вы избавите тело от вредных привычек, действие программы «Точечной редукции» окажется еще более эффективным. Именно потому, что у вас уже будет заложена база, вам удастся быстро похудеть в желаемых частях тела. Так вы достигнете максимального результата при минимальных усилиях.

Конечно, даже те, кто не воспользуется программой, описанной в моей первой книге, смогут достичь желаемого результата. В первой главе подробно описывается методика, поэтому в ней вы сможете найти всю необходимую информацию.

При соблюдении обычной диеты жир равномерно уходит со всего тела. И как правило, хотя снижается вес, фигура не приобретает модельную форму. «Точечная редукция» станет следующим шагом, благодаря которому вы сможете уменьшить объемы желаемых частей тела. Завершив каждый из четырех этапов, гарантирующих успешное похудение, вы измените свою фигуру раз и навсегда. Более того, поскольку вы избавите мышцы от «вредных привычек», полученный результат закрепится, и вы не вернетесь к прежним формам.





# ПОПРОБУЙТЕ И ВЫ В ОДНО МГНОВЕНИЕ СТАНЕТЕ НА ОДИН РАЗМЕР МЕНЬШЕ!



**Спустя  
24 часа**

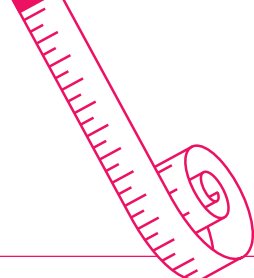
**Руки:**  
22,2 см  
— 0,8 см  
см

**Спина:**  
77 см  
— 1 см  
см

**Низ живота:**  
70 см  
— 2 см  
см

## Комментарий Сакумы

Моментальное уменьшение объемов живота произошло потому, что путем корректировки положения таза и лопаток, которые были смещены, ее осанка вновь приобрела правильное положение, и внутренние органы, которые были опущены, вернулись на свое исходное место. В нижней части живота результат сохранился ненадолго. Все потому, что в этой зоне было мало мышечной массы. Чем больше ее у вас, тем дольше будет действовать эффект мышечной памяти.



**До**

**Пример 2**  
**Женщина М**  
**20-30 лет**

Рост: 158 см

Вес: 51,6 кг

**После (спустя минуту)**



Талия: 69 см



Бедра: 48 см



Талия:

→  
**- 1,5 см**

Бедра:

→  
**- 0,5 см**



Талия: 67,5 см



Бедра: 47,5 см

**Спустя 24 часа**

**Талия:**  
70 см  
**+1**  
см

**Бедра:**  
47,5 см  
**- 0,5**  
см

**Комментарий Сакумы**

Поскольку у нее была круглая спина, она смогла мгновенно уменьшить талию, просто выпрямившись. Но так как желудок расположен там, где талия, то количество потребляемой пищи и воды влияет на ее размер. Именно поэтому спустя 24 часа он увеличился. Если она воспользуется программой «Точечная редукция», то непременно сможет сохранить достигнутый результат.

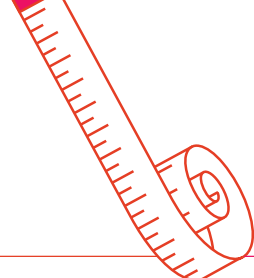
**Как женщина М мгновенно преобразилась**

# ПОПРОБУЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ «ТОЧЕЧНОЙ РЕДУКЦИИ» И ВЫ ПОСТЕПЕННО ПОХУДЕЕТЕ



## Комментарий Сакумы

Снижение веса произошло потому, что она стала использовать больше мышц в повседневной жизни, ее суставы стали более подвижны, и количество расходуемой энергии увеличилось. Упражнения задействовали неактивные мышцы. И это сыграло большую роль в похудении.



**До**

Пример 4  
**Женщина Р**  
**30-40 лет**  
Рост: 170 см

**После** (3 месяца тренировок)



Низ живота: 87см



Бедра: 97см



Вес: 60,2 кг

Низ живота:



**- 8,5 кг**

Бедра:



**- 2,2 см**



Низ живота: 78,5 см



Бедра: 94,8 см



Вес: 58,4 кг

Вес:



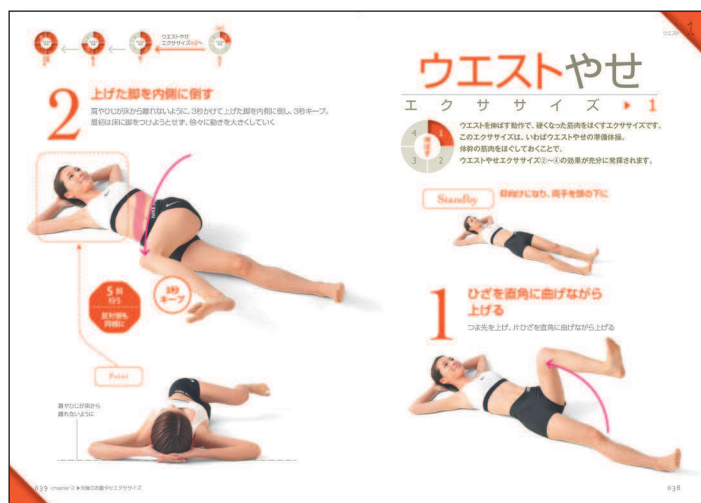
**- 1,8 кг**

### Комментарий Сакумы

Ее поясница была искривлена, а живот опущен, но благодаря моим упражнениям у нее получилось скорректировать положение таза, что привело к снижению веса. Замечу, что для того, чтобы похудеть на 1,8 кг, необходимо сжечь 12,960 калории. Уникальность моей программы в том, что вы сможете тратить на упражнения лишь несколько минут в день и достичь желаемого результата.

## Как выполнять упражнения

Просто выполняйте упражнения в указанном порядке,  
и вы добьетесь уменьшения объемов в желаемой части тела,  
а также навсегда избавитесь от лишнего жира.



### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УПРАЖНЕНИЯ

### ВАЖНО!

СОВЕТЫ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ  
ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

ВЫПОЛНИТЕ  
5 РАЗ

ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ  
САМОЕ В ДРУГУЮ  
СТОРОНУ

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ И ВРЕМЯ  
ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

### УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ

ВАРИАНТ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ СЛОЖНО  
ВЫПОЛНЯТЬ ОБЫЧНЫЙ

### УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ

ВАРИАНТ С БОЛЬШЕЙ НАГРУЗКОЙ ДЛЯ ТЕХ,  
КОМУ УПРАЖНЕНИЕ ПОКАЗАЛОСЬ ЛЕГКИМ

### НУЖНО

КАК СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ,  
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

### НЕЛЬЗЯ!

КАК НЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ,  
ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ И ДОБИТЬСЯ  
НУЖНОГО ЭФФЕКТА

### ВБЛИЗИ

### ВИД СПЕРЕДИ

### СБОКУ

### СВЕРХУ

ВИД УПРАЖНЕНИЯ ПОД ДРУГИМ УГЛОМ  
ИЛИ В ПРИБЛИЖЕНИИ

### ПРОЧИЕ ПРИМЕЧАНИЯ

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТРАВМЫ ИЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ,  
ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ И НЕ  
ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ. ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ  
НЕ ЗАДЕРЖИВАЙТЕ ДЫХАНИЕ, ПОСКОЛЬКУ  
ЭТО МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.  
СТАРАЙТЕСЬ ДЫШАТЬ РОВНО



”

Уменьшение объема желаемой части тела

глава

1

С е к р е т  
т о ч е ч н о й  
р е д у к ц и и

# ЖИР ОТКЛАДЫВАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ЕГО БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО

Когда мы бросаем взгляд свое отражение в зеркале, то первым делом видим самую объемную часть тела. И каждый день в голове у многих девушек и женщин возникают самые разные переживания: «Живот все растет и растет...», «Верхняя половина тела нормальная, а икры толстые», «Боюсь надевать что-то без рукавов» и т. д. Так почему же, что бы мы ни делали, жир скапливается в нежелательных для нас местах?

Жир, враг стройной фигуры, обычно делится на «подкожный» (тот, который мы можем ухватить пальцами) и «висцеральный» (тот, который прикрепляется к внутренним органам). Это знают все. Однако на самом деле существует и третий тип жира — «эктопический». Он называется так потому, что откладывается там, где его быть не должно, вплоть до мышц.

**Так, например, подкожный жир подобен белому жиру в филейной части мяса. Что же касается эктопического, то он словно жир в мраморном мясе, то есть глубоко проникает в волокна.**