

A narancsbőr legendája

HA NEM ZSÍR,
** akkor mi?



KEZEDBEN
A MEGOLDÁS!

ASHLEY BLACK és JOANNA HUNT

ASHLEY BLACK és JOANNA HUNT

A narancsbőr legendája

HA NEM ZSÍR,
akkor mi?

Első kiadás

Könyvmolyképző Kiadó, Szeged, 2018

NYILATKOZAT

Kötelesek vagyunk megemlíteni, hogy a könyvben foglaltaknak nem célja bármilyen egészségi állapot kezelése, diagnosztizálása vagy előírása, azok kizárólag tájékoztató jelleggel bírnak. A könyvben foglalt információk célja képzett egészségügyi szakemberek javaslatának kiegészítése, nem pedig annak kiváltása. A kiadó és a könyv írói minden felelősséget elhárítanak, és sem közvetlenül, sem közvetetten nem tehetőek felelőssé a könyvben foglaltak felhasználásából és/vagy alkalmazásából eredő károkért. Más szóval kérjük, hogy a könyvben olvasottakat a józan ész keretein belül alkalmazzák, ahogyan azt testi épségük megóvása esetén is tennék. Folyamatosan kutatásokat végzünk, hogy tudományosan is igazoljuk a Fascia Blaster®-t meghatározó főbb egészségügyi markereket, ebből következően a könyvben szereplő példák egyelőre nem rendelkeznek tudományos alappal. A könyvben foglaltak nem értelmezendők orvosi javaslatként.

Bármely fogyókúra vagy mozgásprogram (így a könyvben felsorolt mozgásformák) megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával!

Tartalomjegyzék

Ashley köszönetnyilvánítása	9
Előszó	15
Bevezető	23
1. Koboldok, unikornisok, cellulitisz és tündérpor	29
2. A fasciológia alapjai	49
3. Ép kontra roncsolódott fascia	73
4. Miért roncsolódik a fascia?	107
5. Cellulitiszkezelési módszerek	125
6. Fasciád elemzése	139
7. Lehetőségek és korlátok	179
8. Igeeeeen!!! A szabályrendszer	193
9. A közeledő fas-ci-ázd-meg vihar	233
10. A mennyekből Hollywoodba, majd a háztartásokba	291
Irodalomjegyzék	325
Tárgymutató	327

Ashley köszönetnyilvánítása

Elsőként Istennek szeretnék köszönetet mondani. Meggyőződésem, hogy az Ő terve volt engem odavezetni, ahol jelenleg tartok. Egy halálközeli élményből történt feleszmélésem volt életem legmeghatározóbb eseménye, és az ennek kapcsán szerzett földön túli tudás lehetővé teszi, hogy másoknak is segíthessek. Minden, amit a világnak adni tudok, az Ő hatalmából jöhetett létre. Az Ő küldötte vagyok. Dicsérjük Őt!

Köszönetet mondok a szüleimnek, Bob és Barbara Merrillnek, valamint Don és Peggy Stansellnek, akik már akkor is támogatták üzleti próbálkozásaimat, amikor tizenkét évesen elkezdtem kézzel festett masnikat készíteni. Tudták, hogy mozgásomban korlátozott vagyok, de mindig is úgy kezeltek, mint egy élsportolót. A legfontosabb mégis az volt, hogy mindig magukkal vittek a templomba, és hagyták, hogy önmagam legyek.

Szeretnék köszönetet mondani a testvéreimnek (Reese, Anna, Billy, Mike és Blair), hogy egész gyermekkorunk alatt versengésre ösztönöztek, és hogy annyira mások és sokszínűek voltak, hogy végül mindannyiunk esetében más-más módon teljesezhetett ki egyéniségünk.

Köszönettel tartozom továbbá tágabb családom minden egyes tagjának az egész életen át tartó szeretetükért és támogatásukért. Külön köszönet a Knight családnak (Tony, Arien,

Micheal és Saskia), amiért megmutatták, hogy az életben nincsenek korlátok.

A legnagyobb köszönet azonban a gyermekeimet illeti: Ryan, aki mindig is a maga ura volt, és aki folyamatosan a globális és korlátok nélküli gondolkodásra ösztönöz; Maddie, aki minden nap fényt hoz az életembe, és aki máris fiatal hölgyek új generációját vezeti egy sokkal jobb világ felé; Luke, aki imádja a fasciológiát, és mindig energiával és élettel tölti be a teret.

A gyermekeim nélkül nem alakulhatott volna ki kellő mennyiségű szeretet és odaadás bennem, hogy képes legyek „önmagam lenni”, illetve úgy adhassak, ahogyan azt teszem. Erre tanítanak a gyerekek. Feláldozták a velem töltendő idejüket, támogatták a célkitűzéseim, és mindig is „jó gyerekek” voltak. Most már kezdenek a saját lábukra állni, és alig várom, hogy láthassam, milyen hatással lesznek majd a világra. Layne és Steven is mintha a sajátjaim lennének, habár ők később váltak az életem részévé. Steven lett a nagytesó, az „egyszer élünk” és a „most vagy soha” szemlélet képviselője, valamint aki örökké cselekvésre készített. Layne, aki tizenöt éve áll mellettem, a leghűségesebb, legszeretőbb és legjobb „ajándék”, amit valaha kaptam. A kezdetektől besegített a vállalkozás minden szegmensében, ma pedig ő a mini unikornisom, aki fantasztikus munkát végez személyzeti főnökömként. Köszönettel tartozom „Húgocskámnak”, Olivia Henrynek is, aki ma már a mi Elveszett Játékaink Szigetének tagja, és aki számtalan módon segíti életem, valamint eme célkitűzésem. Köszönöm, hogy fényt hozol az életembe!

Szakmai téren köszönettel tartozom kedves barátnőmnak és író társamnak, Joanna Huntnak, amiért öt éven át hitt bennem és ebben a projektben, továbbá velem együtt vetette magát a mélybe azért, hogy ez a könyv megszülethessen. Senki nem képes úgy a szívembe és a gondolataimba látni, majd mindazt papírra vetni, mint Te. Köszönöm partnereimnek: Jeff Penningtonnak, Mike Rome-nak, George Kuriskynak és az LBI Entertainmentnek, különös tekintettel Sam Warrenre és Chuck Pachecóra, aki vállalta egyetlen nem közismert ügyfele képviseletét. Külön köszönet illeti Jeff Penningtont, akit boldog nyugdíjas éveit megszakítva ugrott velünk együtt erre a száguldó vonatra. Ügynökömnök, Shannon Marvinnak, aki Dupree Millerrel karöltve vállalta a kockázatot, és minden igyekezetével azon volt, hogy létrejöhessen ez a könyv. Köszönöm az Autumn Communications vállalatot képviselő Shelly Reinsteinnek, valamint a Mills Entertainment csapatának; Anthony Ziccardinak és a Post Hill Pressnek, amiért vállalták a kézirat kiadását. Tudományos elismerés illeti mentoráltjaimat és másokat, akik egyéb módokon segítettek a könyv létrejöttét: Bart Jamesont, Kathleen Strosst és Dr. Swet Chaudharit, aki a mindennapos mókuserék kihívásai ellenére is erősítette a könyv tudományos alapjait. Köszönöm a Grow OnlineTM csapatának, különösen Kim Kelleynek a kulturális szemléletváltás egyedi és innovatív megközelítését. Köszönet illeti saját csapatomat az OptikalTM vállalatnál, különösen Joel Ottent, aki mindig mer kockáztatni, és aki a lehetetlent is képes megvalósítani; a Woodlands SMTC számítógépes céget, akik álmatlan éjszakákon át segítettek növekedésünket; Gary Youngot, aki

felvirágoztatta a FasciaBlaster®-t, illetve Gary Solomont, a védjegy védelmezőjét; Tori Baxtert, aki gondomat viseli, ezzel lehetővé téve, hogy megtehessem mindazt, ami szükséges; Enga Shermant, jó barátomat és asszisztensem, aki már tíz éve áll mellettem jóban-rosszban. A sor végtelen, és minden egyes közreműködőnek, akik hatással voltak az életemre, a karrieremre, és megérintették a lelkem, örök hálával tartozom.

További köszönet a FasciaBlaster® barátnőimnek, akik folyamatosan arra készítetnek, hogy ne adjam fel, és minden nap emlékeztetnek, hogy miért is csinálom mindezt. Külön köszönet moderátoraimnak: Pam, Ella, Janette, Kim, Stacey és Chelsea, továbbá a teljes motivátorcsapatnak. Dea, Johlae és Sherri: köszönöm az extra szereteteket és támogatásokat. A BlasterSisters™ nélkül ez a könyv soha nem juthatott volna el a könyvesboltok polcaira; mozgalmunk szeretetével és befogadásával millióknak segítenek majd. A hála nem fejezi ki eléggé, hogy mit is érzek **#BlasterSquad**™ csapatom iránt.

Köszönet két nagyszerű férfinak, akik már nincsenek velünk: Sam Aloninak és Dan Hoytnak. Ez a két csodálatos személy olyan üzleti alapokkal látott el, amiket a mai napig alkalmazok. A szellemetek örökké fennmarad, és életemre gyakorolt hatásotok láncreakciót indított be. Köszönöm, hogy Ti voltatok az első láncszem!

Köszönet Danielnek, aki az oldalonról lelkesített úgy, hogy egyszerűen hagyta, hogy a könyv írása során magamat adhassam. Köszönöm, hogy ösztönözte kreativitásom, továbbá köszönöm a kitartást és a „varázskarkötőimet”.

KÜLÖN ELISMERÉS ILLETI AZ ALÁBBIAKAT:

ÁBRÁK: STEVEN CHERRY, MADELEINE IGNON, KIM KELLEY ÉS BART
JAMESON

BORÍTÓTERV: LUNCHBOX DESIGN, NYC

BORÍTÓTERVÉRT FELELŐS KREATÍV IGAZGATÓ: OLIVIA HENRY

HAJ ÉS SMINK: KELLY THORPE

KIADVÁNSZERKESZTÉS: POST HILL PRESS® ÉS SPIRO GRAPHICS, INC.

INTERNAL MODELING: OLIVIA HENRY

FÉNYKÉPEK: DEBBIE PORTER PHOTOGRAPHY



JUDY GASS

JÚNIUS 29.

„Soha nem voltam még tagja egy olyan szerető, támogató, csodálatos és mindent megosztó csoportnak, mint ez – PEDIG NAGY csoport vagyunk. Annyira örülök, hogy én is BlasterSister lehetek! Szétrobantjuk a zsírsejteket, és szétrúgjuk a cellulitisz hátsóját. Egytől egyig mindannyiótokat szeretnék megölelni. Imádlak Titeket. Köszönöm az ösztönzést. Ti vagytok a legjobbak.”



A könyvben számos utalás található harmadik fél tulajdonában lévő védjegyekre. Ezek, illetve tulajdonosaik teljes listája a könyv végén tekinthető meg.

ELŐSZÓ

Éveken át, míg ez a könyv csak tennivalóim között díszelgett, azon gondolkodtam, kit kérnék fel az előszó megírására, és hogyan rendszerezném mindazt az információt, amit meg akarok osztani a világgal. Az előszó legfőbb feladata az, hogy hitelessé tegye az írókat az olvasó szemében. Választhattam volna OscarTM-díjas művészt vagy a leghíresebb sportolók valamelyikét, illetve számos elit ügyfelem közül egy milliárdost vagy éppen egy királyi család valamely tagját, de valahogy sosem éreztem helyénvalónak ezt az elképzelést. Valójában mindig is zavart, hogy csak a híresek és gazdagok „ashley-zálódnakTM”.

Amikor a saját termékeimre gondolom, és arra, hogy mi is a küldetésem a Földön, a válasz az, hogy egy átlagos nőnek megadjam a lehetőséget, hogy hírességnek *érezhesse* magát, hogy hozzáférhessen ahhoz a tudáshoz, amivel a gazdagok és híresek rendelkeznek, és hogy királynői bánásmódban részesülhessen. Hű akartam maradni a márkanévhez, ezért ahelyett, hogy olyan személyt kértem volna fel, akit már mindannyian ismerünk, olyasvalakit választottam, akivel az olvasó azonosulni tud.

A könyv nyomtatásakor versenyt írtam ki privát Facebook[®]-csoportomon belül, ami több mint százezer taggal a Facebook[®] legnagyobb női támogató csoportja. A csapatom segítségével választottam ki Janette Grape ajánlását. Janette egy azok közül, akik fejében elszabadult vonatként cikáznak a gondolatok

testképükkel kapcsolatban, legyenek fitnessmodellek, túlevők, alultápláltak, Doktor Szöszik vagy átlagnők.

Janette egy gyönyörű nő: alakja bármilyen normához képest idilli. Mégis saját elméje börtönében élt eltorzult testképe miatt, és mert úgy érezte, kicsúszott a kezéből az irányítás. Csodálatos története, amely egyszerre szól önfelfedezésről, megerősödésről, ösztönzésről és arról a hajtóerőről, ami arra sarkallta, hogy továbbadja az őt ért jó cselekedetet, valójában minden nő története. Mindannyian egy utazáson veszünk részt, hogy kapcsolatot létesíthessünk valós külső és belső szépségünkkel – azzal a szépségünkkel, aminek forrása a tudás, a megerősödés, de legfőképpen önmagunk szeretete. Janette mostanra átvette az irányítást saját teste és elméje fölött, és gondoskodik arról, hogy élete hátralevő része élete legcsodásabb időszaka legyen. Íme, átváltozásának története, ami akár a Te történeted is lehetne.



JANETTE GRAPE SZEMÉLYES AJÁNLÁSA

„Amikor először hallottam Ashley Blackről, a már amúgy is kusza életem megállíthatatlanul száguldott lefelé a lejtőn. A testképem a béka fenéke alatt volt. Gyűlöltem önmagam, de ránézésre ezt senki nem mondta volna meg. Akkoriban ötödik éve próbáltam kievickélni egy 27 éven át tartó evészavar okozta szenvedéssorozatból. A terápia részeként, és mert nem akartam egy 13 éves lány testében

élni, elkezdtem súlyt emelni. A testemet ért abúzus miatt, ami magában foglalt éhezést, vagdosást, vényköteles gyógyszereket, túlzott testmozgást és három terhességet, a „cellulitisz” igencsak szembetűnővé vált. A helyzet még jobban eldurvult, amikor elkezdtem magamra szedni a kívánt kilókat. Ha csak arra gondolok, hogy mit műveltem a testemmel, még ma is könnybe lábad a szemem. Valójában soha nem arról szólt ez az egész, hogy csontsovány, kövér, izmos vagy szálkás vagyok, hanem arról az érzésről, hogy elveszítettem az irányítást a testem felett, amiről valójában nulla tudással rendelkeztem.

A betegségem miatt addigra már elveszítettem a munkámat, a házamat, a férjemet, a gyerekeimet, és egyszer öt másodperc választott el attól, hogy az utcára kerüljek. Az orvosok hirtelen szívmegeállás szindrómával diagnosztizáltak, és kikötötték, hogy nem edzhetek, még csak nem is dolgozhatok, mert bármelyik pillanatban végem lehet még attól is, hogy ott ülök. A totális reményvesztettség miatt volt időszak, amikor azt gondoltam, mindenkinek jobb lenne, ha nem is léteznék. El tudod képzelni, hogy egy olyan hétköznapi dolog, mint a cellulitisz, ilyen lavinát indítson el?

Valami csoda folytán, Isten kegyelméből a volt férjem és én újra egymásra találtunk, és másodszor is összeházasodtunk. Hosszú út állt mögöttem, de őszintén szólva továbbra is kaotikus állapotok uralkodtak a testemben, a fejemben és az életemben egyaránt. Átküzdöttem magam a nehézségeken, és az egészségi állapotom valamennyire stabilizálódott, viszont ekkorra megszállottként próbáltam megszabadulni a cellulitistól. Néha embriópózbá összegömbölyödve sírtam, mert nem értettem a saját testemet, a férjem pedig már az

őrület határán volt, mert nem értette a viselkedésemet. Újra a válasz szélére sodródtunk.

A testem félreértelmezése, és hogy azt gondoltam, a cellulitisz zsír, minden rossz alapját képezte. Egy nap, amikor agyonkritizáltam magamon minden egyes kis mélyedést, ráncot és gödröcskét, a férjem ezt mondta: – Nem hiszem, hogy felfogod, mennyire fáj ez neked. Amikor Rád nézek, egy gyönyörű nőt látok, akit Te folyton csak bántasz. Nem tetszik, ahogyan a feleségemmel bántsz.

És akkor végre megértettem. Ez a kijelentés rákényszerített, hogy meglássam: ahogyan magamra tekintek és ahogyan magammal bánok, kihat másokra.

Röviddel ezt követően láttam egy FasciaBlaster® reklámot. Nem sok reményt fűztem hozzá, de azt gondoltam, miért is ne, hiszen már minden mást megpróbáltam.

Szó szerint meghallgattatott az imám.

Miután megérkezett a FasciaBlaster®, és elkezdtem használni, néhány kérdés merült fel bennem, így üzenetet küldtem Ashley-nek egy pár fotómmal kiegészítve, mivel erre ösztönöz mindenkit. Elállt a lélegzetem, amikor ő maga küldött választ hangüzenet formájában. Nem akartam elhinni, hogy ennyire kedves és közvetlen. Azonnal elnyerte a bizalmam, ami számomra szokatlan volt, és elkezdte előrefelé terelgetni a fejlődésem.

Elindultam az átalakulás útján, de az eredmény nem azonnali volt. Kisebb változásokkal indult, amik a Mennyből érkező apró üzenetekként jelentkeztek. Az egész az éntudattal kezdődött. Amint az egész testemen gyengéden alkalmazni kezdtem a FasciaBlaster®-t, sírtam, mert emlékeztem, hogy régen milyen galád módon bántam a testemmel, amely annyi szeretetet adott

nekem. A testem küzdött, hogy életben tartson, én pedig folyamatosan akadályoztam. Elkezdtem méltányolni a testem, és megkövettem, amiért azelőtt gyűlölettel fordultam felé. Elkezdtem megérteni, hogy nincs okom szégyenkezni. Izgalmas felfede-

**A testem küzdött,
hogy életben
tartson, én pedig
folyamatosan
akadályoztam.**

zés volt ismereteket szerezni a kötőszöveetről. Korábban semmit nem tudtam róla, illetve arról, hogy milyen jelentőséggel bír. A FasciaBlaster® megadta a kontrollt, amire szükségem volt, és a kötőszöveettel kapcsolatos tudással felvértezve valóban átvettem az irányítást, de egészséges szinten. Ugyanekkor feltűnt, hogy a magamról formált gondolatok hatására az egészségi állapotom is javul. És mivel a magamról alkotott véleményem javult, a férjemmel való kapcsolatom is javulni kezdett. A fascia, ami oly sok önutálatot és haragot raktározott magában, elkezdett kismulni; mélyre zárt érzelmek törtek a felszínre, a cellulitisz pedig elkezdett eltűnni. A testtartásom is kijavítottam, ami végre, életemben először tökéletes. A testmozgás végre eredményt is hoz az egészséges kötőszövetnek, izmoknak, idegtevékenységnek és véráramlásnak köszönhetően. Nem csak a testem egészségi állapota javult, hanem a kapcsolataim minősége és az életminőségem is.

Az igazi löketet az adta, amikor csatlakoztam a FasciaBlaster® privát Facebook®-csoporthoz: egy csodás nőkből álló csapathoz, akik szeretetet, támogatást, ösztönzést és elfogadást nyújtanak egymásnak. Hogy micsoda? Sebezhető, erős, bátor nők, akik

egymás elé merik tárni hibáikat, és kellő biztonságban érzik magukat ahhoz, hogy segítséget és támogatást kérjenek? Szavakkal leírhatatlan egy ilyen csoport építő hatása! Tudod, a betegségem legfőbb kiváltó oka az volt, hogy gyermekkoromtól kezdve rengeteg elutasítást kaptam hozzám közel álló nőtársaimtól. Számomra felfoghatatlan volt az, hogy szeretetre és elfogadásra találtam egy olyan női közösségben, ahol a teljes méretskála képviseltette magát. Nem akartam elhinni. Ez most komoly? Amint pörgettem magam előtt a képeket, azt gondoltam, hogy ezek a csodálatos és bátor nők ugyanolyan testképproblémákkal küzdenek, mint én. És azon felül, hogy ösztönzésre leltem, hiszen éreztem, nem vagyok egyedül a gondjaimmal, mindig, amikor rossz érzés kerített hatalmába, bejelentkeztem, és én is próbáltam valaki mást ösztönözni. Az általam nyújtott szeretet és támogatás folyamatos viszonzásra lelt. A csoportnak köszönhetem, hogy eljutottam a jelenlegi szintre, és magam mögött tudtam hagyni a betegségem. Minden nő megérdemelné, hogy megkapja azt a támogatást, szeretetet, szabadságot és kötődést, amit e csoport nőtagjai. Rendkívüli élmény idetartozni, a mozgalom pedig folyamatosan növekszik. Akárcsak egy ritka, egzotikus növény, ami folyamatosan növeszti új hajtásait. A cellulitisz legyőzése és nőtársaink megerősödése tagadhatatlanul és megállíthatatlanul robog előre.

Az utazás azonban még korántsem ért a végéhez, amiért hálával tartozom Istennek. Tovább járom az utam, melyen Ashley szabályrendszere életem szerves részét képezi. Az ő módszerei lehetővé teszik mindazt, amit 27 évnyi kutatás, kórházi tartózkodás, terápia és gyógyszeres kezelés képtelen volt. Ezen folyamat segítségével kitörhetek önutálatom és egy

életen át tartó evészavar börtönéből. Szavakkal leírhatatlan, hogy mennyire hálás vagyok a megszerzett információkért, és hogy életemben először úgy gondoskodhatom a testemről, ahogyan azt megérdemli. Csak annyit mondhatok: köszönöm. Istennek és Ashley Blacknek.

Az életem a könyvben olvasható információáradatnak köszönhetően gyökeresen megváltozott. A Tiéd is meg fog. Az én történetem eléggé szélsőséges, de ettől függetlenül minden olvasó érzékeli majd az itt olvasottak hasznosságát, és azt, ahogy hatásukra fokozatosan változik majd a saját testükhöz való hozzáállásuk. Bármilyen is legyen a háttérsztori, a fasciád elfogadása, a saját szabadságod elfogadása – hogy szabadon élj, szeress és önmagad lehess.



Janette és én örülködünk egy, az otthonomban tartott intenzív FasciaYoga™ edzést követően egy FasciaBlaster®-es kezelés előtt

BEVEZETŐ

Üdv a buliban!

Ha a kezdedben tartod ezt a könyvet, akkor a következő két kategória valamelyikébe tartozol. 1-es kategória: totális Ashley Black-rajongó és elkötelezett fasciarobbantó. Valószínűleg falod a témával kapcsolatban fellelhető blogokat, videókat, rádióműsorokat és Facebook®-posztokat, és úgy vártad a könyv megjelenését, mint a karácsonyt... tízzel megszorozva... szteroidokkal megspékelve. Kora reggel, órákba nyúlóan, fanatikusan lógsz a FasciaBlaster® privát Facebook®-oldalon, már több ezer lélegzetelállító, minden egyes (értsd: MINDEN EGYES!) testrészről fellelhető ELŐTTE-UTÁNA képet láttál. Talán minden bátorságodat összeszedve már Te magad is feltetted a saját ELŐTTE-UTÁNA képeidet, és érezted azt a hatalmas önbizalomnövelő erőt, amit ismeretlen nőtársaid által, a világ minden tájáról küldött ösztönző és pozitív kommentek indítottak be. Megérintett a csoportban tapasztalt szeretetet és támogatást, és felfedezted, hogy nőtársaid előtt kitárulkozni tulajdonképpen nem is annyira ijesztő. Lehetséges, hogy részt vettél egy CrashAndBlast™ bulirobbantó promóción vagy egy MeetAndTreat™ kezeléssel egybekötött találkozón. Bársonyosabb a bőröd, csökkent a fájdalom, és sokkal hatékonyabbnak érzed a testmozgást. A testeddel együtt az

életed is megváltozik. A szó több értelmében erősebbnek érzed magad. Már nem bünteted magad, ha esetleg nem úgy nézel ki, mint a magazinokban látható modellek, vagy nem „felelsz meg” a társadalmi ideálnak. A saját ideálotat teremtetted meg. Talán életedben először beleszeretsz saját testedbe, és ez a testedet elárasztó önbizalom az életed más területein is jelentkezik. A munkahelyi teljesítményed növekszik, jobban alszol, a kapcsolataid erősödnek, és úgy érzed, hogy saját magad fiatalabb, jobb, erőtől duzzadó változata vagy.

Nőtársaid világhódító mozgalmának mikrokozmosza vagy. Egy erős, bátor és gyönyörű nők alkotta különleges szövetség ez, akiknek elege van abból, hogy mások mondják meg, hogyan kellene vagy éppen nem kellene kinézniük, illetve mit és mit nem tehetnek saját testükkel. Olyan nők, akiknek elege van a versengésből, az összehasonlítgatásból és a kritizálásból, és készen állnak arra, hogy szeressenek, osztozzanak, ösztöngözzenek és változást érjenek el a világban.

Ha gőzöd sincs, hogy eddig miről beszéltem, akkor egyértelműen a 2-es kategóriába tartozol. Lehet, hogy a reptéren botlottál bele ebbe a könyvbe, vagy egy jó barát adta kölcsön. Elképzelted, hogy láttál már a tévében, vagy csak simán rákattintottál egy clickbait reklámra. Megtetszett a borító, és beleolvastál, mert ugye, ha létezik gyógymód a cellulitiszre, az Téged nagyon is érdekelne. „Fasciaújonc” vagy még: egy B2BTM (blaster-to-be; leendő robbantó). Egyelőre ne foglalkozz azzal, hogy mit is jelent mindez. Habár hasznosnak tűnhet megtudni, mi is szolgálhat gyógyírként a cellulitiszre, mégis inkább egy önmagadról és a testedről szóló végtelen tanulásba kezdesz. Végtelen tanulásba. A könyvben írottak

örökre megváltoztathatják az eddig követett mintát, és befolyásolhatják az egészséghez való hozzáállásod. Furcsának tűnhet, hogy pont egy cellulitiszről szóló könyv fogja majd alapjaiban megrengetni az életedet, de várd ki a végét! Ígérem, megéri! Nem arról van szó, hogy annyira puhányak lennénk, hogy egy kis, a lábunkon éktelenkedő narancsbőr visszatarthatna álmaink megvalósításától és céljaink elérésétől. (Egyáltalán miért említ egy cellulitiszről szóló könyv álmokat és célokat?) Hanem, és most jól figyelj: *A cellulitisz gyógy módjának kulcsa egyben választ ad ezer, a testeddel, egészségeddel és megjelenéseddel kapcsolatos megválaszolhatatlan kérdésre.* Valójában egyfajta „mesterkulcs”, ami épp olyan alapvető fontossággal bír, mint azt tudni, hogy a túléléshez vízre, oxigénre és vére van szükségünk. Ha egyszer a birtokodba kerül ez a kulcs, annyi ajtót nyithatsz ki, amennyit csak szeretnél. Oly módon tudsz változtatásokat elérni a testeden, amiről soha nem gondoltad, hogy lehetséges. Olyan egészségügyi és ortopéd problémákat tudsz orvosolni, amikről előzőleg azt állították, hogy lehetetlen. Eltüntetheted a cellulitiszt, megszüntetheted a fájdalmat, a korlátokat és még sok egyebet.

Mindig, minden tudományág folyamatosan bővül új információkkal. Régebben ezek a friss felfedezések csak a társadalmi elit – a híresek és gazdagok – számára voltak elérhetőek, majd az azt követő tíz év során az információ fokozatosan átszivárgott az utca emberéhez. Manapság a modern technológiának és a közösségi médianak köszönhetően az információ a Föld minden pontján szinte azonnal elérhető a „Megosztás” gomb megnyomásával. Amint együtt belevágunk ebbe az utazásba, szeretnék arra kérni, hogy tárd ki az elméd, és fogadd

el, hogy sokkal több mindent megtanulhatsz a saját testedről, mint amit anno elhitettek veled. Tényleg így van!

NYISD KI A SZEMED ÉS UGORJ!

A hatalmas kasszasikert hozó Mátrix egyik legendás jelenetében hősünket, Neót egy utazásra hívják, ami alapjaiban fog megváltoztatni és megcáfolni mindent, amit az életről tud. Választania kell. Morfeusz két kapszulát ajánl fel neki, egy kéket és egy pirosat. A kék kapszula kitörli a tényt, hogy valaha találkoztak, illetve mindent, ami Neo tudatában szerepel a Mátrixról. A kék kapszulával visszatérhet a hétköznapi életéhez, a hétköznapi munkájához a hétköznapi kis fülkeirodájában, és a jelen helyzetnek megfelelően élhet, ahogyan mindenki más. A piros kapszula felnyitja a szemét, és segítségével teljességében megélheti a valóságot. Lehetővé teszi majd számára, hogy lássa és megértse a Mátrixot, ami az emberi fajt tudtán kívül mély álomban és kiábrándultságban tartja. A piros kapszula hatására felébred, és életében először átveszi az irányítást saját élete felett. Mielőtt Neo választana a kapszulák között, Morfeusz így szól:

„Gondolom, most úgy érzed magad, mint a mesében Alice, mikor a nyúl üregébe esett. Úgy nézel, mint aki elfogadja, amit lát, mivel azt várja, hogy felébred... Hadd mondjam el, miért vagy itt. Azért, mert tudsz valamit. Bár nem tudod megmagyarázni, de érzed. Érezted egész életedben. Valami baj van a világgal.

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)

Nem tudod, mi az, csak azt, hogy van... Ez az érzés hozott el hozzám. Tudod, hogy miről beszélek? Ez a világ, mellyel eltakarják szemed elől az igazságot... Ha a kéket veszed be, a játéknak vége... De ha a pirosat, maradsz Csodaországban, és én megmutatom, milyen mély a nyúl ürege... Ne feledd, amit kínálok, csak az igazság, semmi több.”

Ebben a könyvben az igazságot kínálok a saját testedről, semmi egyebet. Amint olvastad, lehet, hogy úgy érzed magad, mint a nyúlüregbe zuhanó Alice, de érdemes kivárni a végét, mert hamarosan számos izgalmas lehetőségre lelsz majd. Azért olvasod ezt a könyvet, mert tudsz valamit. Nem tudod megmagyarázni, mi az, viszont érzed. Nem tudod, mi az, de ott van benned. Tudod, hogy sokkal több információt szerezhetsz meg, mint aminek eddig birtokában voltál, és most választás előtt állsz. Nyílj meg az igazság felé, és engedd meg, hogy megmutassam, valójában milyen mély is a nyúl ürege! Lehet, hogy megbotlasz majd, újraolvasol, megkérdőjelezed saját magad, vagy annyira lesokkolnak az olvasottak, mint az előtted járó BlasterSistereket. Csak annyit kérek Tőled, hogy bízz a folyamatban és élvezd a „szabadesést”! Ennek a könyvnek nem csupán az a célja, hogy megváltoztassa és rendbe szedje a cellulitiszről kialakult képedet. A cél az, hogy újra Te irányíts. Látszólag a tested, de valójában az életed fölött veszed vissza az irányítást. A Te döntésed. Nincs piros vagy kék kapszula, csak az én „Ashley Black” kapszulám. Vedd be és ugorj! Üdv a buliban!