

Очередность	Перед	Спина	Правый бок	Левый бок	Тень
Цикл 1	1,5	1,5	1	1	3
Цикл 2	2	2	1	1	3
Цикл 3	3	3	1,5	1,5	5
Цикл 4	5	5	2,5	2,5	5
Цикл 5	7	7	3	3	7
Цикл 6	9	9	5	5	10
Цикл 7	12	12	7	7	10
Цикл 8	15	15	10	10	10
Цикл 9	20	20	15	15	15
Цикл 10	25	25	20	20	20
Цикл 11	35	35	25	25	30

Наверное, многих терзает вопрос, как загореть за 1 день так, как будто вы месяц валялись на пляже? Из этой статьи вам станут известны секреты живой материи, которые помогут достичь этого. Существует такое свойство как суперкомпенсация.

Что это такое

После мощной нагрузки на биоэнергетический и биохимический потенциал клеток и полной регенерации образуется краткий период, когда потенциал вырастает на 20-30%. Эта мощная прибавка носит название суперкомпенсация. Теперь секрет: если в данный период снова забрать ресурс клетки (не весь, конечно), то восстановление происходит не только до добавленной отметки, но и еще плюс 20-30%.

Это значит, что при повторении циклов нагрузки-регенерации-суперкомпенсации, вы способны поднять возможности организма на невероятный уровень. Эти знания можно применять для повышения меланина. Получается метод быстрого загара. Меланин является защитником от ультрафиолета. Он же определит степень загара. Так что вы сможете понять, как этот принцип действует. Дело за малым, требуется узнать

продолжительность циклов нахождения в тени и на солнце.

Схема загара Голтиса

Итак, дабы загорать за 1 день до подобия шоколада требуется эта схема. Голтис – это путешественник-профессионал, специалист по выживанию. В схеме время указывается в минутах. Загорать требуется так: сначала полторы минуты лицом к солнцу, после 1,5 минуты задом. После этого очередь правого и левого бока по 1 минуте. Цикл завершается 3 минутами в тени.

Если что-то отвлекает или не хватает терпения на 11 циклов, то на новый день требуется продолжать цикл наоборот. Так вы обретете полезное, применимое на практике знание. В итоге на курорте вы сможете насладиться солнцем с первых дней. Кроме того, вы сохраните драгоценные деньки отпуска от «белой кожи», процедур использования защитного крема и крема от ожогов. Если вы поедете в отпуск только к концу лета, то за пару выходных вы получите красивый курортный загар даже на обычном озере или во дворе дома.

Вы заметите уникальную вещь: природа снабжает нас всем необходимым для защиты и использования солнечной энергии во благо. Правильный загар помогает повысить иммунитет.