

Способ комплексного корректирования фигуры человека включает употребление структурированной воды в прием еды, выполнение физических упражнений для мышечных групп физиологически наиболее измененных участков тела человека. Дополнительно употребляют структурированную воду после принятия еды, выполняют физические упражнения аэробного характера, и упражнения силовой выносливости не менее 3-х раз в неделю в течение 15-60 минут. Используют спортивные тренажеры преимущественно в тренажерном зале с употреблением структурированной воды во время указанных физических упражнений, контролируют уменьшение массы тела человека, изменение фигуры и общее функциональное положение человека по антропометрическим показателям приборов.