

1. Спосіб зниження маси тіла людини, комплексного корегування фігури та загального оздоровлення людини, за яким вживають структуровану воду до прийому їжі, виконують фізичні вправи для м'язових груп фізіологічно найбільш змінених ділянок тіла людини, який відрізняється тим, що додатково виконують фізичні вправи на силову витривалість не менше 3-х разів на тиждень тривалістю 15-60 хвилин через 2-3 години після прийняття їжі, під час виконання фізичних навантажень аеробного характеру вживають структуровану воду та охоплюють роботою більше половини м'язової маси тіла, здійснюють піші прогулянки тривалістю до 2-2,5 годин за добу з вживанням структурованої води, контролюють зменшення маси тіла людини, зміну фігури та загальний функціональний стан людини за антропометричними показниками.
2. Спосіб зниження маси тіла людини, комплексного корегування фігури та загального оздоровлення людини за рахунок вживання структурованої води та виконання фізичних навантажень аеробного характеру за п. 1, який відрізняється тим, що за добу вживають структуровану воду обсягом від 2000 до 3000 мл.