

МАСТЕР

ЗДОРОВЬЯ

МАРИНА
ДОРН

#БЕЗФИЛЬТРОВ

ФЭЙС ФИТНЕС

ЛИЦО НА МИЛЛИОН



Издательство
АСТ
Москва

УДК 613.4
ББК 51.204.1
Д68

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Дорн, Марина.

Д68 #БЕЗ ФИЛЬТРОВ. Фэйсфитнес. Лицо на миллион —
Москва : Издательство АСТ, 2020. — 288 с. — (#Мастер
здоровья).

ISBN 978-5-17-121961-1

Разгладим все до единой морщинки! Подтянем овал лица и сделаем профиль идеальным! Выровняем цвет кожи и навсегда избавимся от синяков и кругов под глазами! Вернем красоту и молодость вместе с книгой Марины Дорн!

Марина Дорн — международный фэйсфитнес-тренер, бьюти-эксперт и популярный блогер с сотнями тысяч подписчиков — делится системой упражнений для лица, рецептами домашней косметики, секретами тейпирования и многими другими полезными советами, благодаря которым твое лицо станет настолько идеальным, что больше не понадобятся ни фильтры, ни маски в соцсетях.

*Высказанные в тексте мнения отражают исключительно личные
взгляды автора и могут не совпадать с позицией издательства.*

*Настоящее издание не является учебником по медицине.
Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*



Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-121961-1

© Дорн М., 2020
© Линок А., фотографии, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вместо предисловия	9
---------------------------------	----------

Глава 1.

Как взро­с­леет наше ли­цо	13
---	-----------

Четыре признака взросления и ошибки в борьбе с ними	15
--	----

Про точку невозврата, или Когда уже слишком поздно	20
---	----

Подведем итоги?	24
-----------------------	----

Глава 2.

Судьба твоего лица через 20 лет.

Заглянем в будущее	25
---------------------------------	-----------

Четыре типа взросления лица	26
-----------------------------------	----

<i>Тип 1 – гравитационный</i>	26
-------------------------------------	----

<i>Тип 2 – уставшее лицо</i>	28
------------------------------------	----

<i>Тип 3 – мелкоморщинистый</i>	29
<i>Тип 4 – мускульный</i>	30
Общие правила ухода за лицом (для всех и для тебя)	32
<i>Постулаты ежедневного ухода</i>	34

Глава 3.

Вечная молодость без колюще-режущих предметов, или Как на встрече выпускников выглядеть как дочка одноклассницы	45
--	----

Три правила вечной молодости	48
Формула омоложения	49
Звучит просто! В чем подвох?	50

Глава 4.

Упражнения, которые скинут 10 лет с твоего лица	53
--	----

Анкета для определения типа взросления	54
Девять правил для максимальной эффективности	58
Комплекс для гравитационного типа старения ...	61
Комплекс для типа старения — уставшее лицо ...	83
Комплекс для типа старения — мелкоморщинистый	105
Комплекс для мускульного типа старения	123

Глава 5.

Бьюти-факультатив 141

Гравитационный тип старения 143

Тип старения — уставшее лицо 153

Мелкоморщинистый тип старения 165

Мышечный тип старения 177

Глава 6.

Точечные бомбардировки по проблемам

твоего лица 193

Носогубная складка 195

Брыли, бульдожьи щеки,
поплывший овал 197

Морщины марионетки 201

Кольца Венеры 203

Второй подбородок 206

Глава 7.

Массаж лица, который изменит твою жизнь

(возможно, и личную) 211

Медовое армирование 212

Буккальный массаж 219

Губы 224

Межбровье и лоб 226

Глава 8.**Тейпирование вместо уколов красоты 229**

Выбор тейпов 231

Приступаем к тейпированию! 235

*Ответы на возникшие в твоей голове вопросы ... 247***Глава 9.****Секреты косметолога. Девять процедур,
которые сделают твою кожу идеальной 249***Профессиональная чистка лица дома 251**Осветление лица 253**Ровная и сияющая кожа 254**Убираем мешки под глазами 256**Пилинг для лица с молочной кислотой 257**Боремся с куперозом 260**Советский рецепт для фарфоровой кожи 261**Ядерный пилинг 263**Домашняя тканевая детокс-маска 266***Глава 10.****Косметика своими руками 267**

Японская рисовая вода для умывания 269

Домашняя сыворотка
с гиалуроновой кислотой 271

Домашнее сухое умывание от купероза 272

Домашний суперпитательный крем с ДМАЭ	273
Волшебный тоник с молочной кислотой	275
Омолаживающий крем по царскому рецепту	277
Уникальный омолаживающий и отбеливающий крем для взрослой кожи	278
Выведение пигментных пятен с помощью камфарного масла	279
Омолаживающий крем для лица и тела от Марлен Дитрих	280
Лучший в мире овсяный гель для умывания	281
 Послесловие	 283

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ



Чем отличается современная женщина от средневековой русской дворянки в плане ухода за собой? Да, у нас появились новомодные кремы и процедуры, стоящие баснословных денег. Косметология в последние полвека со свистом ушла в отрыв, невиданный для наших предков. Но суть остается прежней. И тогда, и сейчас женщины готовы почку отдать за молодость и красоту.

Жажда быть самой-самой и сегодня ведет нас на кушетку (а иногда и на операционный стол) ради того, что мы до конца не понимаем. Нечто мистическое и неизведанное для обывателя под названием процедуры омоложения.

Скажу честно, из пятнадцати лет в «красивой» индустрии двенадцать я была яркой фанаткой всего колющего, режущего и радикального. Помнится, уже к 27 годам мое лицо отведало все виды ботулинических токсинов, гиалуронки, пептидов и всего остального, что можно ввести иглой под кожу. Молодость казалась такой простой и доступной.

Счастье длилось недолго. В декабре 2017 года мне благополучно удалили опухоль головного мозга. Одной из причин столь быстро развившейся болячки стали регулярные инъекции молодости.

Мало кто знает, что втершиеся в доверие ботокс и филлеры являются факторами роста. Попадая через

иглу косметолога в кожу, а затем и в общий кровоток, они питают не только то, что надо для выполнения своей основной функции, но и то, что не надо. В результате они действуют, словно удобрение на сорняк, в разы усиливая рост всех доброкачественных образований в качестве побочного эффекта. Я скажу больше: на обучении врачей-косметологов эти моменты деликатно обходят стороной, не уделяя им пристального внимания.

Думаю, виной всему присущая женщинам легкомысленность в вопросах внешности. Та же самая легкомысленность, которая когда-то толкала красоток покрывать свою кожу толстым слоем токсичных свинцовых белил, сегодня ведет нас на очередные модные инъекции.

Мало кто осознает, что противопоказанием для этих процедур является даже такая распространенная штука, как миома матки или поликистоз яичников. В добавок мы совершенно не знаем иных путей к молодости и красоте, которые, как вы узнаете из этой книги, могут быть в тысячи раз безопаснее и эффективнее ваших самых грандиозных фантазий.

Та операция разделила мою жизнь, мой подход к здоровью и красоте на «до» и «после». Стопроцентное противопоказание к косметологическим инъекциям, более 2 млн руб., потраченных на лучшие мировые тренинги и переформатирование знаний и опыта в омоложении, дали свои плоды.

В этой книге — моя собственная методика, выработанная своими руками и на своем же лице за три года.

Это на 100 % безопасные и эффективные приемы, которые сотворят чудо даже тогда, когда кажется, что поможет только скальпель.

Именно эта методика преобразила лица и жизни более чем 300 000 женщин совершенно разного возраста (моей любимой ученице 89 лет). Просто, эффективно, безопасно и без финансовых затрат.

Теперь настала твоя очередь! С этого момента твое лицо — наш совместный успешный проект.

Глава 1

КАК ВЗРОСЛЕЕТ НАШЕ ЛИЦО



Часто ли вы посещаете косметолога? Довольны ли своим лицом? А сколько денег потрачено впустую на очередной магический крем, который не работает? Хотите, угадаю? Баночки с косметикой за 100/1000/10000 руб., маски, чистки, патчи и прочие новомодные приблуды глобально не решили проблему на твоём прекрасном лице в виде противных бульдожьих щечек, носогубных заломов и синяков под глазами, предательски выдающих возраст.

Угадала? Почему же так происходит? Жить бы нам и радоваться, веря в то, что написано на упаковке с очередным чудотворным кремушком. Эту рекламную кампанию в наши уши и глаза активно втирают безупречные женщины с матовыми лицами со страниц глянцевого журналов и голубых экранов. Но не тут-то было.

И мне если честно, это напоминает вселенский заговор косметических гигантов. Потому что они не говорят главного. Если ты сейчас жуешь обед, рекомендую отложить. А беременным, слабонервным и несовершеннолетним дальше лучше вообще не читать. Ибо сейчас будет разрушена картина мира молодости и красоты, навязанная нам теми, кому это выгодно.

ЧЕТЫРЕ ПРИЗНАКА ВЗРОСЛЕНИЯ И ОШИБКИ В БОРЬБЕ С НИМИ

| ————— // ————— |

Ни один крем, купленный в магазине или через каталог, не помогает от морщин. Вне зависимости от бренда, стоимости или гонорара звезды, которая его пиарит. И точка.

| ————— // ————— |

Сейчас докажу эту гипотезу. По законам производства косметической продукции, представленной в массмаркете, ни одно средство не имеет права проникать глубже эпидермального слоя кожи. Но основная причина появления морщин находится на порядок ниже — в дерме.

Слышали про коллагеновые волокна? Так вот, в молодости они имеют форму тугой спирали, а с возрастом из-за замедления и изменения многих процессов, происходящих в коже, начинают растягиваться и становятся похожими на бельевые веревочки. Именно этот процесс ведет к дряблости кожи.

А теперь вспомни, сколько раз в очередной рекламе очередного крема ты слышала про то, как он