

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО!
100%
МАРИЯ ЖУКОВА

Супер- Аэробика

для лица и шеи



Мария Жукова
Супер-аэробика для лица и шеи.
Морщинам – категоричное «нет»!
Серия «Книга под рукой»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691840
Супер-аэробика для лица и шеи. Морщинам – категоричное «нет»!: АСТ; М.:; 2014
ISBN 978-5-17-084094-6

Аннотация

Перед вами уникальная система омоложения кожи лица. Это особый комплекс упражнений, который тренирует определенные мышцы лица, подтягивает кожу, не давая образовываться морщинам. Уже через две недели вы заметите первые результаты. А все, что для этого нужно – несколько минут в день заниматься гимнастикой для лица перед зеркалом. Тысячи мужчин и женщин уже проверили действие! Они уверены, что она эффективнее, чем многие дорогостоящие процедуры, средства по уходу, а иногда даже хирургическое вмешательство. В книге подробно и с иллюстрациями описаны несколько комплексов этой гимнастики, а также дана полезная информация по питанию и уходу за кожей, которая поможет вам достичь невероятных результатов в кратчайшее время.

Содержание

Вступление	5
Отражение становится старше	7
Почему стареет кожа лица	8
Когда появляются морщины	11
Типы старения кожи лица	13
Первый тип старения – «усталое лицо»	13
Второй тип старения – «морщинистое лицо»	13
Третий тип старения – старческая деформация лица	14
Четвертый тип старения – комбинированный	15
Пятый тип старения – мускулистый	15
Шестой тип старения – «старческое лицо»	16
Морщинки в наследство	17
Современные способы омоложения	18
Использование стволовых клеток	18
Фотоомоложение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Мария Жукова

Супер-аэробика для лица и шеи.

Морщинам – категоричное «нет!»

Упражнения пару недель и лицо просто ожило. Утром теперь себя шикарно чувствую: проснулась, сделала упражнения, умылась и чувствую себя бодрой и красивой. Рекомендую всем, потому что начинать заботиться о своей внешности – никогда не рано!

Ирина, Москва

Эта гимнастика действительно работает. Уже после 2-х дней выполнения упражнений (правда я очень часто повторяла комплекс – утром, днем и вечером) резко разгладилась носогубки, эффект лифтинга на лицо. И со стороны это очень заметно! Вообще лицо и подбородок выглядят как от круговой подтяжки. И еще я думаю, мне советы по питанию помогли и масочки натуральные. Очень простые, без лишних заморочек, а работаю не хуже дорогих.

Фаина, Липецк

Эта книга «подкупила» простотой и четкостью описаний упражнений. Без лишней воды и всяких заумностей, и иллюстрации, конечно, помогают быстрее схватить суть. Книга – то, что нужно для деловой женщины!

Татьяна, Дубна

Слышала разные мнения про эту гимнастику и решила сама попробовать. У меня правда пока еще морщин нет, всего 24 года, лицо молодое, но есть небольшие проблемки. Так вот – гимнастика, не только подтягивает кожу, но активизирует разные нужные процессы – кислородом насыщает, лимфу разгоняет. Мне помогло очень, кожа очистилась и цвет лица хороший теперь. Я себе нравлюсь. Я не жалею потраченного времени, думаю эта книжка мне еще ни один раз пригодиться.

Валерия, Саратов

Вступление

Дорогие мои! Эта книга посвящена вам, прекрасной половине человечества. Года отстукивают уже не первый и даже не второй десяток, а душа остается такой же молодой, как в девичестве. Я сознательно не обращаюсь к вам нашим русским, не очень благозвучным названием «женщины» (то ли дело «леди», «миссис» или «мадам»). Обращение «женщина», и сразу выстраивается ассоциативная цепочка: немолодая, с морщинками на лице, уставшая, замотанная и т. д. и т. п. Возможно, именно поэтому, слыша, как нас окликают: «Девушка», становится на душе светлее. Поверьте мне, даже даме очень среднего возраста приятно осознавать, что кто-то ее еще считает девушкой.

Итак, милые мои, все началось именно с этого ненавистного мне слова «женщина». Если раньше я просто не слышала другого обращения на улице, в магазине, на работе, кроме как «девушка», то вдруг стала замечать, что меня все чаще стали называть «женщина». Это заставило меня пристальнее взглянуть в свое отражение в зеркале.

Я всегда ухаживала за собой, пользовалась кремами, делала маски, но не постоянно, а время от времени, без какой-либо системы. В результате, что же мне рассказало зеркало? В свои неполные сорок лет я действительно выглядела не ахти как. Вид был какой-то усталый, кожа тусклая, морщинки уже проложили свой след у глаз и в уголках рта. Для любой прелестницы такое открытие – довольно неприятный сюрприз. Вдруг начинаешь понимать, что время уходит, что еще чуть-чуть, и твоя красота и привлекательность останутся в прошлом.

В панике я стала думать, что же делать. Закупила массу дорогих кремов и других средств по уходу за кожей. Однако мало что действительно помогало. Безусловно, салоны красоты предлагают огромный ассортимент средств по омоложению. Однако все эти процедуры, как правило, дороги, а чтобы добиться видимого результата, необходимо провести не один курс, а несколько. Это мне было, честно говоря, не по карману, не говоря уже об услугах модных сейчас пластических хирургов. Да и лечиться под нож в моем возрасте, я думаю, еще рановато. Я обратилась к народным средствам.

Оказалось, это не так просто, – найти надежное и не очень заморочное средство. Многие рецепты наших бабушек, увы, устарели, потому что сложно в магазине найти тот или иной продукт или траву, многие слишком уж сложные. Согласитесь, не каждая из нас сможет между работой, детьми и кухней еще чего-то настаивать, заваривать и процеживать. Поэтому что-то откинула сразу же после прочтения рецепта, что-то после первого применения, но нашлись рецепты, которыми я пользуюсь и по сей день. Но и их оказалось недостаточно.

Не знаю, насколько долго продолжались бы мои метания, но однажды мне в руки попала статья о лифтинг-гимнастике для лица, которая дает замечательный омолаживающий эффект. Я стала собирать информацию, и решила во что бы то ни стало испробовать этот метод на себе.

Какие-то упражнения я нашла, какие-то придумала сама. Все упражнения я выполняла каждый день, добавляя определенные маски и кремы. Кроме того, старалась есть только здоровую пищу, почаще находиться на свежем воздухе и спать не менее 8 часов каждую ночь.

Уже после месяца занятий друзья и знакомые в один голос стали допытываться, что происходит. Версии высказывались одни за другой, начиная с получения наследства и заканчивая новой влюбленностью. Но все как один утверждали, что я сильно помолодела. Я и сама стала замечать удивительные изменения: кожа на вид стала значительно лучше, ровнее, появился румянец, стали незаметны возрастные пигментные пятна. Мелкие морщинки у глаз разгладились, веки немного подтянулись, поэтому взгляд стал более открытым, складочки в уголках рта значительно уменьшились. Теперь я с удовольствием ловлю заинтересованные

взгляды мужчин и откликаюсь только на обращение «девушка». Конечно же, я не перестаю заниматься гимнастикой для лица и шеи, которая, к слову сказать, занимает у меня не так уж много времени.

Как видите, милые мои девушки, леди, миссис, мадам, все в ваших руках! Немного терпения, желания и свободная минутка могут творить чудеса. Именно о чуде омоложения мы и поговорим с вами в этой книге.

Сначала мы узнаем, почему и как меняется наша кожа лица, что старит нас значительно раньше нашего биологически заложенного старения, а что помогает и в преклонном возрасте выглядеть на пять с плюсом. Я подскажу вам меры профилактики раннего старения.

Затем, конечно же, освоим волшебную лифтинг-гимнастику и не позволим годам оставлять столь явные следы на нашем личике. Заодно поговорим о тех народных методах омоложения, которые действительно эффективны, и о питании, делающем нашу кожу более молодой и привлекательной.

Итак, дорогие мои, в путь за красотой и молодостью!

Отражение становится старше

Когда мы каждый день смотримся в зеркало, то мало замечаем, что происходит с нашей кожей день ото дня. Человеку свойственно не замечать мелочи, особенно когда какие-то действия выполняются нами на полуавтомате, например, утренний макияж. Нам кажется, что все как всегда. Это заблуждение быстро развеивается, стоит нам встретить «заклятую» подругу, с которой мы долго не виделись. Именно она, всплеснув руками и проворковав: «Что-то неважно ты сегодня выглядишь. Не выспалась?», в какой-то мере делает доброе дело. Она заставляет нас обратить более пристальное внимание на свою внешность и заметить то, что мы долгое время старались не замечать. Не расстраивайтесь, если, то, что вы увидите в зеркале, совершенно не соответствует вашим ожиданиям. Настало время активных действий по борьбе со старением вашей кожи.

Предупрежден – значит, вооружен, поэтому мы сначала разберемся:

- почему на нашем личике появляются эти противные морщинки и складочки;
- какие процессы протекают в нашей коже с течением времени;
- как противостоять раннему старению нашей кожи.

Почему стареет кожа лица

Ни для кого не секрет, что мужчины с возрастом нередко выглядят импозантней и интереснее, чего часто не скажешь о нас с вами, дорогие мои девочки. Мало того, что они медленнее стареют (если, конечно, ведут здоровый образ жизни), но и с появлением морщинок зачастую приобретают более мужественный вид.

Исследователи пришли к выводу, что процесс образования морщинок на лице у женщин протекает значительно быстрее, чем у представителей мужского пола. Первые складочки у нас, как правило, образуются вокруг рта уже в молодом возрасте.

Ученые выделяют три основных причины ускоренного старения кожи прекрасной половины человечества:

1. Наша кожа лица содержит меньшее количество потовых желез. В результате она увлажняется не так интенсивно, как у наших мужчин, и быстрее теряет свою гибкую структуру. Дефицит влаги – это первая причина преждевременного увядания кожи.

2. В нашей коже проходит меньшее количество, нежели у мужчин, кровеносных сосудов, которые отвечают за перенос кислорода и питательных веществ. Именно поэтому мужская кожа дольше остается более молодой и здоровой.

3. У нас наблюдается, как правило, в области рта большая плотность мышечных волокон, которые расположены близко к слоям эпидермиса. Эти мышцы «заставляют» кожу постоянно сокращаться, что, в свою очередь, приводит к образованию более глубоких морщин.

Однако, дорогие мои, не станем завидовать нашим мужчинам, с физиологией не поспоришь, и у нас есть более важные дела. Тем более что помимо выше указанных факторов существует еще множество причин, не связанных с природным строением кожи, по которым мы выглядим старше своего биологического возраста. Вот здесь-то мы многое можем изменить. Итак, преждевременное старение кожи нашего личика может происходить вследствие:

1. Различных расстройств внутренних органов и систем нашего организма, особенно функций желез внутренней секреции. А это значит, что нам нужно внимательнее относиться к своему здоровью. При первых признаках того или иного заболевания, а также ухудшения самочувствия, головных болях, бессоннице и т. п. обязательно обращаться к специалисту. Он сможет провести обследование и выявить причину наших недугов. Перефразируя фразу «В здоровом теле – здоровый дух», можно сказать: «У здорового тела – здоровая и молодая кожа».

2. Стоматологических проблем. Оказывается, отсутствие зубов нередко приводит к западанию щек, что также может стать причиной появления морщин. Это значит, что нужно не ждать такого состояния, когда кроме вставной челюсти ничего не поможет, а вовремя лечить свой рот.

3. Стрессов, подавленного эмоционального состояния, нервного перенапряжения. Отличное настроение, радость, как это ни удивительно, благоприятно отражаются на кровоснабжении и питании кожи. С другой стороны, унылое настроение, страх, раздражение, гнев действуют на нее угнетающе.

Вспомните, среди ваших знакомых дам наверняка есть те, на лицах которых как бы застыла маска неудовольствия или злости (нахмуренные брови, прищуренные глаза, презрительно изогнутые губы). Со временем это выражение лица формирует морщины в соответствующих местах напряжения лицевой мускулатуры. В результате такая женщина не только