

Ольга Енко

ТЕЙПИРОВАНИЕ ЛИЦА

**Омоложение
во сне**



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 613
ББК 51.204.0
Е61

Енко, Ольга.

Е61 Тейпирование лица. Омоложение во сне /
Ольга Енко. — Москва : Издательство АСТ,
2021. — 224 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-120912-4

Современные методики омоложения и сохранения естественной красоты постепенно вытесняют еще недавно популярные агрессивные методы: инъекции и глубокие пилинги. В моде бережное отношение к коже, безопасность, максимальная физиологичность в воздействии на нее.

Кинезиотейпирование, которому посвящена книга Ольги Енко «Тейпирование лица. Омоложение во сне» один из эффективных способов естественного омоложения в домашних условиях и идеально отвечающих современным требованиям.

Метод заключается в том, что эластичные ленты накладывают на определенную зону лица, шеи и области декольте по определенным схемам, и результат уже заметен через 4-6 часов. Методику можно использовать на ночь. Вы спите или отдыхаете, а тейпы работают!

Кинезиотейпирование это новая философия любой современной девушки или дамы.

Это просто, легко, эффективно и безопасно!

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-120912-4

© Енко Ольга
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие от автора

Дорогой читатель, если Вы держите в руках мою книгу или открыли первую страницу в электронном виде, это значит, что Вас волнует вопрос сохранения своей красоты и молодости естественными методами, в домашних условиях, и, желательно, простым, понятным и самое главное — действенным способом.

Я Вас поздравляю, этот метод Вы нашли!

И чтобы Вы могли принять решение уже сейчас о том, что эта книга — та самая инструкция, которую Вы долго ждали, проведем тестирование. Да-да! Это — практическое руководство к действию.

1. Встаньте перед зеркалом.
2. Положите чистые ладони на среднюю часть лица (скулы, щеки).
3. Сделайте движение руками по диагонали — вверх.
4. Зафиксируйте руки в верхней точке.
5. Посмотрите на свою среднюю часть лица: скуловые мышцы «пошли» на свое место, вследствие чего ушла носогубная складка. И щечные мышцы (наши щеки) встали на место, благодаря чему подтянулся угол рта и ушли брыли, овал лица стал более четким.

Если Вы будете таким образом фиксировать мышцы по 6–10 часов ежедневно в течение 30 дней, то они начнут привыкать к новому положению, включится мышечная память. Учеными доказано, что мышечная память формируется в течение 21 дня.

На нашем лице более 57 мышц, которые нуждаются в поддержке. С возрастом одни мышцы приходят в гипертоническое состояние, укорачиваются

и, соответственно, тянут нашу кожу, образуя морщины примерно также, как резинка образует складки на ткани. А другие мышцы подвергаются гипотонии, то есть ослабевают, образуя провисы на нашей коже, нежелательные складки. А в идеале, мышцы лица, как и всего тела, должны быть в нормотонусе. Тогда у нас не будет на лице нежелательных морщин и складок.

Я думаю, Вы согласитесь с тем, что наше лицо нуждается в тщательном уходе и поддержке мышц. Именно поддержку мышц лица мы освоим с Вами вместе. Для этого нам надо будет разобраться в ряде процессов: познакомиться со своим лицом, узнать об основных его мышцах и освоить эстетическое тейпирование.

Я уверена, многие из вас помнят великую актрису XX столетия, невероятную красавицу Элину Быстрицкую, которая поддерживала красоту с помощью эластичного бинтования на ночь. Именно этот секрет позволил ей сохранить четкий овал лица, гладкий лоб и распахнутые глаза на долгие годы.

Этой женской смекалкой пользовались многие красавицы в советский период: повязка, калька на лоб, приклеенная на жирный крем, монетка или пуговка, помещенная на межбровное пространство — все для того, чтобы сформировать новую мышечную память, осознанную привычку.

Представляете, в какое шикарное время мы живем сегодня! Теперь не нужно сложно и долго бинтовать свое лицо, носить кальку или монетку, чтобы поддержать свои мышцы лица в нормотонусе. Сейчас появился современный метод, уникальная лента под названием кинезиотейп. Ее свойства приближены к свойствам здоровой кожи человека, поэтому Вы ее не ощущаете на лице.

Часть 1
Введение

История тейпирования

Современную эластичную ленту создал японский реабилитолог Кензо Касе для облегчения послеоперационного состояния мышц и костной системы, а также для ускоренной работы с гематомами и отеками еще в 1970-х годах.

Сам метод кинезиотейпирования заключается в том, что эластичные ленты накладывают на определенную зону тела, например сухожилия или мышцы, по специальным схемам.

Такие эластичные ленты называются кинезиотейпами или просто тейпами.

Сами тейпы состоят из эластичной основы (обычно это 100% хлопок)

и гипоаллергенного клейкого слоя. Он нужен для того, чтобы крепиться на коже и как можно дольше держаться на теле.

Метод кинезиотейпирования первыми испытали спортсмены и стали его использовать для быстрого восстановления после травм и тяжелых тренировок. И уже в 1988 году на Олимпиаде в Сеуле весь мир увидел многих участников в разноцветных лентах-кинезиотейпах.

Затем тейпирование зарекомендовало себя в таких областях, как:

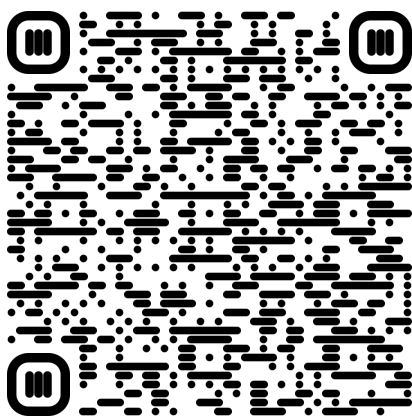
- ортопедия;
- неврология;
- хирургия;
- педиатрия.

И только совсем недавно, в 2016 году, разноцветные пластыри пришли в бьюти-индустрию для решения эстетических проблем.

Именно кинезиотейп способен убрать гипер- и гипотонус и восстано-

вить нормальный тонус лица, улучшить качество кожи и повернуть время вспять.

Вы можете продолжить диагностику, скачав программу для считывания QR-кода. [QR-код 1]



Видеодиагностика
«Убираем носогубку и брыли»
«Межбровные морщины»
«Опущение век и горизонтальные морщины на лбу»

Я уверена, эта книга станет Вашей лучшей подругой и экспертом в области сохранения и поддержания красоты и молодости.

Теперь можно разгладить морщины на лице за одну ночь, не прибегая к «уколам красоты».

В бьюти-индустрии появились современные методики омоложения, которые дают эффект лифтинга и ботокса без уколов и негативных последствий в короткие сроки и подходят людям разных возрастов!

Не так давно на пике моды были такие агрессивные методы, как инъекционная косметология, пластика лица по показаниям и без.

Но время идет, и тенденции меняются...

Сейчас в тренде отказ от агрессивной борьбы за омоложение, от «уколов красоты» и жестких химических пилингов. И связано это с тем, что:

1. Начался этап «Эко», переход от искусственного к натуральному;
2. Сместился фокус с «Помолодеть, как она» на «Сохранить свою есте-

ственную красоту и молодость как можно дольше».

Поэтому на рынке бьюти-индустрии наблюдается следующая ситуация:

- спад количества инъекций;
- уменьшение доз агрессивных препаратов;
- спад пластики без показаний;
- востребованность неинвазивной технологии омоложения.

Люди стараются быть ближе к природе, они выбирают натуральные и безопасные продукты как питания, так и омоложения. Более внимательно относятся к выбору бытовой химии и средств по уходу за кожей лица и тела.

Девушки хотят не повернуть время вспять, а желают притормозить процесс старения, взять его под контроль насколько это возможно.

И главное: женщины не хотят быть одинаковыми!

Статичное, неподвижное кукольное лицо «как у всех» уже не в моде. Девушки желают оставить свою индивидуальность, живую подвижную мимику, подчеркнуть свою «изюминку» в естественной красоте!

Дамы хотят получать удовольствие от процедур, которые они или косметологи проводят на коже лица, а не страдать от боли и страха, например, от негативных последствий инъекций.

Поэтому большую популярность набирают такие естественные методики омоложения, которые физиологичны по своей природе и не травмируют кожу и мышцы:

- гимнастика для лица (тот же фейс-фитнес, фейсбилдинг, йога для лица);
- различные массажи и самомассажи (вакуумный, буккальный, миофасциальный);
- эстетическое кинезиотейпирование.

Любовь к вышеперечисленным способам омоложения объясняется тем, что методики не занимают много времени, доступны по цене и обучиться им может любой желающий за короткий период времени!

Эта книга об удивительных ленточках, которые создал японский ученый для спортсменов и истоки которых в эстетике лица начинаются с Элины Быстрицкой, которая на ночь бинтовала лицо эластичными бинтами.

Вы сможете окунуться в увлекательный мир по возвращению своего лица во время сна благодаря комфортной и простой методике, доступной каждому. Освоив метод эстетического тейпирования, Вы избавитесь:

- от поперечных и вертикальных морщин на лбу;
- опущенного века;
- морщин и отеков вокруг глаз;
- отечности носа, носогубной складки;
- кисетных морщин вокруг рта, брылей, нечеткого овала лица, опущен-

ных уголков рта, морщин на шеи, отечности и одутловатости лица.

Вы обретете правильные привычки по уходу за своим лицом, узнаете все о своих мышцах лица, омолодитесь на 5–10 лет, начнете получать комплименты, а самое главное — полюбите свое отражение в зеркале.