

Содержание

Предисловие.....4

ГЛАВА 1

Язык – всему голова..... 11

ГЛАВА 2

Молодость и красота лица.....23

ГЛАВА 3

Дыхание anti-age.....33

ГЛАВА 4

Мозг: признаки старения.....53

ГЛАВА 5

Стресс и молодость.....65

ГЛАВА 6

Ось anti-age: кишечник – мозг.....75

ГЛАВА 7

Зачем нам нужны мышцы.....103

ГЛАВА 8

Прямая спина – признак молодости.....117

ГЛАВА 9

Anti-age-растяжка.....127

ГЛАВА 10

Стопы как у девушки
или как у бабушки.....139

ГЛАВА 11

Женское здоровье.....159

ГЛАВА 12

Как заниматься фитнесом, если ты только
решила заняться собой.....183

ГЛАВА 13

Про врачей.....195

ГЛАВА 14

Полезные привычки.....203

ГЛАВА 15

Собираем все в один пазл.....227

Фитнес-ежедневник.....241

Вместо послесловия.

Пара слов о мотивации.....245

Благодарности.....252

Предисловие

Я долго думала, прежде чем взяться за эту книгу, ведь мне нет еще и сорока. Но ни минуты не сомневалась, что обязана написать ее именно сейчас. Для всех – тех, кому 35 лет, 50 или даже 75. Это неважно. Не хочу привязываться к датам и говорить себе или вам, в каком возрасте кто что должен делать. Цель всей моей работы – побуждение к действиям, которые улучшают качество жизни. В том числе через эту книгу. Я не предложу вам волшебную таблетку, но могу научить вас чувствовать свое тело и использовать свой мозг. Именно наш мозг определяет, когда мы будем взрослеть и стареть. Можно научиться пользоваться мозгом и телом так, чтобы нам как можно реже требовались врачи и таблетки. Амбициозно?

Все должны знать, что надо переходить дорогу только на зеленый свет, все должны знать, что молоко нужно хранить в холодильнике, все должны знать, что здоровье можно сберечь своими руками, и для этого необязательно торчать в поликлинике, если вам уже за... У нас в ментальности вообще как-то туго с восприятием возраста. «Ну а чего вы хотели в ваши-то годы?» – сказала врач моей 27-летней клиентке. И так на каждом шагу. Предубеждения и нелогичные выводы. Нельзя ничего, если у тебя грыжа, варикоз, недержание мочи, остеохондроз. Только гулять. Максимум, может быть, плавать. Но это же ерунда!

Периодически кто-то в фитнес-сообществе нет-нет да и выложит фото или видео с людьми старше 70 лет, которые пришли в фитнес в преклонном возрасте и достигли невероятных результатов. Они называют это «мотивацией», мол, смотрите, если так происходит даже в семьдесят, зачем сознательно превращать себя в старика своими руками, когда можно так не делать? Или воспитательные примеры людей, которые всю жизнь закаляются, подтягиваются, приседают, бывшие спортсмены, сохранившие и трезвость ума, и силу тела. Примеров много, и мне раньше казалось, что их будет больше, ведь те, кому сейчас нет и тридцати,

кто находит время для себя три раза в неделю, чтобы поддерживать мышечную массу, кто занимается зрением и тренирует вестибулярные функции, отправляется на танцы или занимается скандинавской ходьбой, не должны бросать свои нагрузки, как только им стукнет пятьдесят, например? Или как?

Я не могу однозначно ответить на этот вопрос, потому что жизнь вмешивается в самые идеальные планы. Но и сейчас, работая с клиентами более десяти лет, я вижу, что многие перегорают уже к сорока: «Устала, силы не те, хочется лежать, смотреть легкие ненавязчивые сериалы, если и читать, то что-то несложное, тренировки набегами». Как будто что-то перегорает внутри. Мы и сами не замечаем, как по-детски импульсивно решаем съесть пирожное, а не полезный салат, как едим что-то перед телевизором, как бесконечно пьем чай с печеньем, как пытаемся сесть в общественном транспорте, как вдруг решаем вместо лестницы пользоваться лифтом, словно на всем экономим силы, чтобы дома рухнуть на диван. Причин тому может быть много: от накопившегося стресса до гормональных сбоев, на которые, кстати, тоже будет воздействовать стресс. Мы толкуем о возрасте, о старости, намекаем, что уже не те, что были раньше, но при этом же встаем в позицию ребенка: беспорядочно питаемся и не планируем будущее, прямо как дети. А ведь мы – взрослые, которым все еще необходимо быть бодрыми и не скрипеть суставами после каждого чиха. Помочь вернуть себя можно и нужно, просто не сиропами, травами и абонементом в поликлинику, а с помощью регулярных тренировок, которые по большому счету не требуют огромных усилий.

Я пишу книгу еще и для родителей, потому что мне очень грустно смотреть, как они все чаще смотрят телевизор, не выпуская мобильных из рук. Как сильно убеждены в том, что возраст уже не тот и все проблемы со зрением, позвоночником, суставами именно из-за старости, а не потому, что они вообще не занимаются собой. Я думаю, что пишу обо всех родителях, верно? Многие клиентки постоянно спрашивают о занятиях для своих мам, но в то же время говорят что-то типа «она у меня ничем заниматься не будет, ей все сложно, просто потому что не хочет, выбирает вязание под сериал». При этом у меня есть клиенты онлайн, которым и 60, и 75 лет, и эти чу-

десные женщины три раза в неделю занимаются фитнесом, много ходят и читают книги. Нет-нет да и находится кто-то, доказывающий, что может быть по-другому. Это любовь к себе, с которой сложно, я не спорю.

**Из всех заманчивых способов
«как заставить себя что-то делать»
первым должна стоять любовь
к себе, ведь именно из любви,
а не муштры и ненависти,
появляется стимул заниматься
и телом, и мозгом.**

Об этом мы в книге и будем разговаривать. О способах полюбить фитнес, тело, себя, чтобы достойно выглядеть и чувствовать себя в любом возрасте.

Эта книга для всех женщин, не только тех, кому за сорок. Молодые женщины, скорее всего, тоже не хотели бы, преодолев некий возрастной рубеж, резко почувствовать себя хуже. Раньше было мало информации, а сейчас ее слишком много. Поэтому женщинам в возрасте эта книга точно поможет избежать потерянности в интернете, а молодым позволит продлить здоровье и ощущение расцвета очень надолго.

Я не предлагаю волшебную таблетку или какой-то один способ, моя цель – подарить вам знания, изложенные простым человеческим языком, рассказать об удивительном организме, который очень любит заботу о себе. Жизнь – восхитительный дар, есть шанс наслаждаться ею до самого победного конца, так почему бы не делать это, не отвлекаясь на болячки?

Прежде чем мы начнем говорить о практических способах проявления заботы и любви к себе, хочу перечислить признаки старения организма, чтобы вы понимали: возраст – это не только про морщины.

- Ослабевает и уменьшается в размере мышечная ткань, начинает замещаться жировой тканью. Вес часто при этом остается прежним, но объем тела меняется: оно становится более крупным, дряблым, появляются проблемные зоны.
- Митохондрии ослабевают, становятся менее активными, и мы быстрее устаем. Вот она, причина стремления полежать на диване: энергии становится меньше, после любой физической нагрузки мы очень сильно утомляемся.
- Ухудшаются когнитивные способности мозга, появляется забывчивость. Нам сложнее учиться, сохранять концентрацию на одном деле, мы становимся невнимательными и ищем очки, которые у нас на голове.
- Снижается чувствительность клеток к инсулину, развивается переедание, все чаще тянет на сладкое и клонит в сон после еды.
- Ухудшается сон: он очень поверхностный или стало сложнее уснуть, добавим к этому храп и дыхание ртом – вот и понятно, почему утром мы просыпаемся разбитыми.
- Падает уровень половых гормонов и либидо, становится все равно, как мы выглядим.
- Снижается активность щитовидной железы, что ведет к замедлению метаболизма. Мы начинаем набирать вес, даже если питаемся строго как раньше. Он растет незаметно, на 2-3 кг в год.
- Ухудшается зрение, и многие начинают носить очки и считают, что это неотъемлемая часть возраста, хотя это совсем не так, но об этом мы с вами поговорим позже.

«Что плохого в старении организма?» – спросите вы. Да, нужно любить себя и принимать любые цифры в паспорте, тем более важным аспектом хорошего самочувствия является опора на себя изнутри, и тогда никакие цифры не будут казаться плохими. Но почему бы не улучшить то, что реально возможно?

Я прекрасно помню себя в 15, 20, 25 и далее лет и могу сейчас точно сказать, что поддерживаю свои физические качества и ощущение себя на прежнем уровне. Да, какие-то вещи стали даваться с трудом. Например, я приучила себя ложиться около 22.30, поэтому мне тяжело отмечать даже Новый год. Я выберу теплую ванну вместо шумной вечеринки, но это связано не только со взрослением, но и с моими приоритетами. Я уже давно знаю, что мне нравится, а что нет, однако если есть вещи в себе и своем организме, на которые можно повлиять, то почему бы и нет? Я не предлагаю втирать в лицо волшебные кремы за огромные деньги, как и проходить бесконечные дорогостоящие процедуры для лица и тела. Здорово, когда на это есть средства, но мой многолетний опыт показывает вот что.

Ежедневные небольшие рутины для заботы о себе – регулярные несложные тренировки для лица и тела, питание, техники работы со стрессом – позволяют из года в год чувствовать себя прекрасно и просто вычеркнуть заботы о болячках из списка приоритетов.

Если вам еще нет сорока, не откладывайте в сторону эту книгу. Чем раньше вы начнете заботиться о себе, тем лучше. Чтобы был стабильный и удовлетворяющий вас результат, необходимо начинать с возраста, когда все и так прекрасно. Это своего рода накопительный счет здоровья и красоты. Если оттуда постоянно снимать деньги, ничего не вкладывая, то в один прекрасный день на счету будет пусто.



Язык – всему голова

ГЛАВА

Книгу я решила начать с рассказа о неочевидной для многих части тела. Если раньше было совсем непонятно, что такое тазовое дно, где оно находится и почему так важно им заниматься, то сейчас о важности интимных мышц знают если не все, то почти все. Теперь очередь дошла и до языка, о котором раньше все молчали. Знаете, я вообще заметила, что в области самопознания постоянно происходят какие-то археологические раскопки: нет-нет да и обнаружится какая-то сверхважная косточка или мышца, которая всегда была рядом, но о ней почему-то никто не говорил.

Сейчас такая же история с языком, как еще пару лет назад была с тазовым дном. Продвинутые стоматологи, гнатологи, ортопеды и ортодонты знают все про мьюинг – комплекс упражнений для артикуляционно-мимических и жевательных мышц лица – и понимают важность работы с языком. Но вот среди непрофессионалов пока полная тишина на эту тему. Или негатив: «Еще и языком заниматься? Ерунда какая! Сначала учат дышать, потом в туалет ходить, а теперь это. Сразу же видно, придумывают курсы на пустом месте, чтобы деньги с людей сдирать. Лох не мамонт, он не вымрет!»

Знаю, что именно это вы и подумали. К дыханию мы еще обязательно вернемся и обсудим, что же там может происходить неправильно, причем уже происходит у большинства людей. А пока начнем с языка.

Мы не будем особо разбираться в том, почему среди врачей существует негласный заговор – молчать о важных частях тела и о том, как они определяют нашу эстетику и здоровье. В конце

концов, и Джордано Бруно на костре сожгли за новаторские идеи, никто ж не знал, что он правду говорит. С годами удостоверялись, что Земля действительно вращается вокруг Солнца. Так и здесь: у людей знания распаковываются десятилетиями, что-то постоянно меняется, а чему-то не уделяется внимание, потому что на первый план в медицине выходят совсем другие вещи. Но если обратиться к анатомии, то язык всегда находился там, где он и должен быть.

Этот орган всегда играл очень важную роль в пищеварении, коммуникации, чувствовании. В данных сферах его важность признают, и ее никто не оспаривает. Но только недавно стали говорить о важности положения самого языка и о том, что это определяет эстетику развития лицевого черепа, влияет на дыхание, развитие прикуса, пищеварение и парасимпатический отдел нервной системы.

Нас как женщин в первую очередь будет интересовать линия подбородка, угол молодости, отсутствие брылей, наполненность лица. Неужели язык на все это воздействует? Да.

Влияние языка на молодость лица

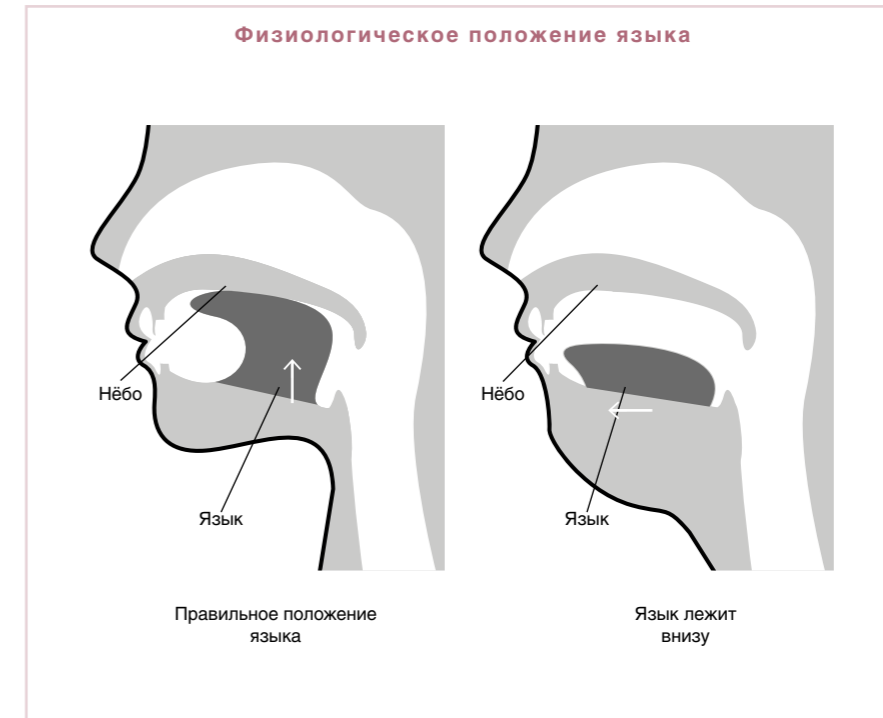
Вы вообще задумывались о том, почему одни женщины с возрастом жалуются на отсутствие подбородка, когда он сразу переходит в шею, а другим удается сохранить красивый и четкий угол молодости? Замечали ли вы, приоткрыт у вас рот в течение дня или закрыт? Дышите ли вы ртом днем? Храпите ли ночью? Где лежит ваш язык в состоянии покоя?

Если рот постоянно приоткрыт, лицо стало узким, щелкает и/или болит височно-нижнечелюстной сустав, ушел четкий угол молодости и вас мучает храп, ваш язык лежит внизу. Причем там он может находиться уже с детства. Вы наверняка видели, как у детей лицо из юного, наполненного, широкого с годами внезапно вытягивается и становится вертикальным. Так вот, происходит это из-за того, что язык лежит не наверху, а внизу, и человек с самого раннего возраста дышит не носом, а ртом. В результате язык не может поддерживать те лицевые кости, которые на него опираются.

Язык – это механизм, на котором держится и вокруг которого развивается наше лицо.

Всей спинкой язык должен располагаться на нёбе, не доходя до передних верхних зубов на 1,5 мм, и все структуры нашего лица (зубы и кости) выстраиваются вокруг языка. Самое главное в его положении в домике (наверху) то, что так он держит открытыми наши дыхательные пути.

Изначально форма нашей верхней челюсти U-образная, но из-за дыхания ртом и неверного положения языка она начинает менять свою форму и становится V-образной.



Как же форма лица меняется из-за языка?

Если язык лежит внизу, мышцы лица и шеи начинают работать иначе. Из-за узкой верхней челюсти нижние зубы становятся кривыми, наезжают друг на друга, им там попросту тесно, и нижняя челюсть вдобавок уезжает вглубь. Все это происходит из-за сужения верхней челюсти.

Эстетика нашего лица и положение зубов зависят от баланса мышц.

Изнутри это язык, который держит форму зубного ряда, а снаружи щечные мышцы. Если язык по ряду причин опускается вниз, мы начинаем неправильно глотать. Да-да, и глотать тоже можно неверно. Ах, если бы мы знали все это раньше, скольких бы проблем можно было избежать!

Чтобы проглотить слюну или чай, необходимо, чтобы в полости рта образовалось отрицательное давление. Когда язык лежит наверху, зубы закрываются и слюна сама идет дальше в глотку при отрицательном давлении в полости. Если же язык лежит внизу, организму приходится год за годом включать еще и дополнительные мышцы на лице и сзади на шее, чтобы просто сглотнуть. Со временем эти мышцы становятся перегружены. А все потому, что мы тратим очень много энергии там, где она попросту не нужна. Мы сами делаем двойную работу. Вода, чай, кофе, слюна – 2000 раз в день мы только сглатываем слюну. Глотая с помощью щек и мышц шеи, невозможно создать качественное давление в полости рта. Мы неправильно глотаем тысячи раз каждый день, миллионы раз за всю жизнь, а потом удивляемся, откуда у нас взялись на лице заломы, морщины, недоразвитый угол молодости, отчего подбородок сразу плавно перетекает в шею.

Главная проблема в том, что никто не знает про это, не копает дальше. Большинство женщин делают себе уколы красоты и думают, будто этого достаточно для сохранения молодости лица, что на самом деле не так. Но стоит восстановить правильную функцию – и мы меняем структуру лица. Мы помогаем нашему телу освободить дикое количество энергии, которое оно может использовать на другие, более важные функции, а не тратить на глотание, которое не должно быть таким энергозатратным.



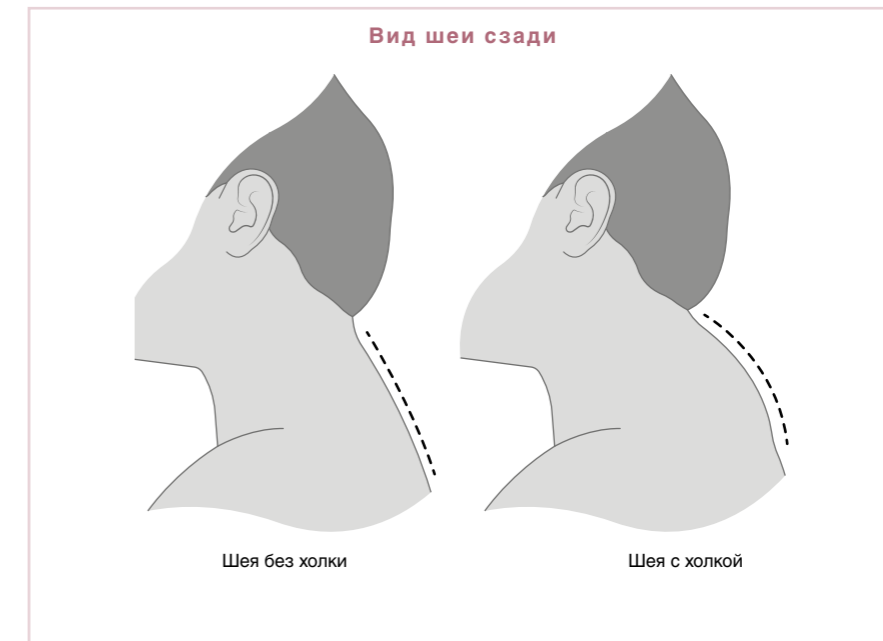
Здесь вы найдете примеры неправильного глотания.

На какие еще части тела влияет язык?

Качество дыхательных путей тоже полностью зависит от положения языка. Храп, апноэ (задержка дыхания во сне), дыхание ртом на тренировках, в жизни, во сне, хроническая заложенность носа и зависимость от капель для носа – это все звенья одной цепи.

Шея и спина

Язык внизу – это узкие дыхательные пути. Такой пример: многие люди связывают появление вдовьего горбика с сидячим



образом жизни и работой за компьютером. В этом положении голова как бы «уезжает» вперед и шея вытягивается. Однако это связано не только с работой в офисе, но и с неправильным дыханием. «Съехавшей» вперед головой и шеей человек пытается раскрыть свои дыхательные пути, чтобы хоть как-то себе помочь. При этом сильно возрастает нагрузка на спину – это я как тренер говорю: страдает связочный аппарат, в худшую сторону меняется тонус мышц.

Лимфатическая система

Если мы ночью и днем дышим ртом, язык постепенно приподнимается и в результате нас ждут не самые приятные диагнозы – частые простуды, заложенность носа, гайморит, воспаление миндалин. Когда же язык лежит наверху, усиливается отток лимфы от ЛОР-органов, и вся грязь сама уходит, поскольку мышцы активируются, усиливая отток. Вы же помните, что лимфа течет благодаря мышечным сокращениям? Наше небо, по сути, и есть наш нос, и опора от языка увеличивает отток лимфы от носа и гайморовых пазух – очистительная система постоянно и хорошо работает. Кроме эстетики и красивой линии подбородка бонусом уходят хронические заболевания, которые отнимали силы и деньги на бесконечные лекарства.

Мозг

Помимо механического и функционального влияния языка на тело, есть и неврологическое. Оно связано с четырнадцатью парами черепных нервов. Тренируя язык, мы тренируем мозг! А мозг, как вы догадываетесь, влияет на все: на наше настроение, силу, амплитуду движений, выносливость, боли. И если язык функционирует неправильно, это сказывается на работе нашего мозга и на всем, что он контролирует.

Мышцы

Мускулатура языка также глубоко связана с мышцами челюсти и горла, и в результате, если у вас нарушено положение языка, это может привести к плохому положению шеи, низкой ее стабильности, что способно повлиять на баланс, а еще, как показывают новые исследования, на силу мышц. В 2014 году было проведено исследование, которое показало, что правильное положение языка во время силовых тренировок может увеличить силу на 30%. Как вам такой нереальный, казалось бы, факт?!

Осанка

Информация от глотания передается в ядро одиночного пути – это одно из ядер продолговатого мозга, который связан с дыханием. То есть, когда мы глотаем, у нас создается активность продолговатого мозга и черепных нервов, стимулируя ствол мозга, который регулирует боль, симпатику, тонус, мышечную осанку. То есть упражнения для языка влияют на осанку, потому что идет возбуждение ядер, которые лежат в той же части ствола, что контролирует нашу осанку. Работайте над ней и положением языка одновременно. Упражнения для осанки – это хорошо, я бы сказала, отлично, но без работы с языком можно так и не увидеть прогресса. И снова я подвожу вас к выводу о том, что работа нам всегда необходима комплексная.



Здесь вы найдете результаты исследования, чтобы подробно изучить данную тему.



Здесь вы найдете примеры упражнений для языка.



Молодость и красота лица

ГЛАВА

Как вы думаете, можно ли сохранить молодость и красоту без ботокса и операций? Мне лично кажется, это крайние и не всегда удовлетворяющие меры. Начнем с того, что если женщина хронически отрицает свой возраст, ей важно обратиться к психотерапевту. В 50 лет невозможно и НЕ НУЖНО выглядеть на 30. Между этими возрастами пропасть жизни и опыта, событий и откровений. Я бы не хотела в свои годы снова стать девочкой и выглядеть как подросток, потому что это психологическое расстройство. Но я вполне понимаю женщин, которые хотят выглядеть ХОРОШО. Да, безусловно, генетика у всех разная, и я тоже знаю женщин, которым не дашь больше (нужную цифру вставить), но их не так много. И если вы не из их числа, гнаться за чужой генетикой довольно глупо – можно пропустить много хорошего в жизни.

Вполне нормально хотеть выглядеть хорошо. Это когда у женщины красивая осанка, нет отеков, немного естественных морщин, но они, разумеется, есть, губы не поджатые, подбородок не уехал вперед или назад, нет второго подбородка, который плавно перетекает в шею, брови не хмурые, плечи не сутулые, шея не втянутая, а характер не мерзкий (с возрастом, кстати, наш характер все больше будет определять визуальные дефекты на лице). Вот на эти вещи МОЖНО И НУЖНО влиять. И делать это благодаря ежедневной недолгой работе с лицом, шеей и всем телом. Еще раз повторяю: недолгой, то есть тренировки не должны занимать час или больше. Существует миф, что на это требуется уйма времени, и из-за таких заблуждений

женщины даже не пробуют начать, предпочитая хирургов. Увы, но после операции эффект длится недолго и быстро наступает откат, ведь все привычки, в том числе двигательные, остались прежними. Это, знаете, как с интимной операцией: 90% рецидивов, потому что никто потом не занимается мышцами тазового дна...

Что же на самом деле нужно для сохранения молодости и красоты лица?

1. Правильное питание и ограничение сахара

Про питание, думаю, нет вопросов? Белки, жиры, углеводы – наш строительный материал, мы состоим из этих нутриентов, поэтому, если себя ими правильно питаем, то и выглядим соответственно – при условии, что у нас хорошо работает ЖКТ и мы усваиваем нутриенты из продуктов. Кстати, ошибочно считать, что нужно есть какие-то особенные артишоки или красную икру нон-стоп. Основа рациона все та же: белок, жиры, углеводы, а уж из каких источников вы будете их набирать, зависит от вашего бюджета.

Что не так с сахаром? Многие же уверены, что он очень нужен для здорового мозга. Демонизировать сладкое я не хочу – нам ведь не нужно провоцировать развитие расстройства пищевого поведения, но во всем и особенно в сахаре должна быть мера.

И мера эта в сутки – 30 г (рекомендация Всемирной организации здравоохранения) из всех источников. То есть не только количество ложек сахара, которое вы добавили в чай или кофе, но и того сахара, что входит в состав продуктов – как натуральных, так и промышленного производства. Например, в одном кусочке зефира 32 г сахара (вот вам уже суточная норма), в плитке молочного шоколада 50 г, а в столовой ложке даже домашнего варенья не менее 8-10 г. Из натуральных продуктов сахара больше всего в сладких фруктах (да-да, сахар в них тоже считается!) – в одном среднем банане примерно 14 г сахара, а в 100 г свежей или замороженной клубники всего 4-5 г.

А глюкозу мы получаем не только из яблока, варенья или конфет. Организм расщепляет до глюкозы ЛЮБОЙ углевод. Гречневая каша или пирожок с яблоком – вроде оба станут глюкозой, но на теле и коже лица отразятся плохо именно пирожок и прочие сладости.

«Почему же сахар так вреден для молодости и красоты кожи?» – спросите вы. Слышали что-то о гликации? Гликация, или гликирование, – это естественный физиологический процесс, во время которого белки соединяются с молекулами сахара. В результате происходит образование конечных продуктов гликирования. Они негативно воздействуют на наше состояние и внешний вид: снижают скорость обменных процессов и ускоряют увядание кожи. Мы не можем избежать гликации, но можем ее затормозить, ограничивая себя в ежедневных латте с сиропом, конфетах, финиках и продуктах, зажаренных до хрустящей корочки. Много сахара в рационе уничтожает ваш коллаген и эластин, что автоматически ведет к образованию все большего количества морщин и обвисанию тканей лица. Подумайте об этом, когда решите съесть что-то жареное, а к чаю взять десерт.

2. Потребление питьевой воды

Не чай, не кофе, не сок, не алкоголь, не суп, не квас, а именно вода! Два литра – вот что я рекомендую. Если, конечно, у вас нет проблем с почками и врачом не предписано иное. Приня-

то скептически относиться к этой цифре – мол, не надо себя заставлять. Ну я так скажу: по опыту те, кто пьют и не доводят свою кожу до состояния пергамента, выглядят лучше тех, кто с пеной у рта доказывают, что пьют пару стаканов в день и ничего с ними не происходит. В том-то и дело – ничего хорошего. И я не против кофе, но надо помнить, что он обезвоживает, поэтому всегда пейте воды в 2 раза больше, чем выпили чашек кофе.

3. Работа с телом

Отеки и застой лимфы связаны с сутулостью плеч, когда вы просто зажимаете малые грудные мышцы, напрямую влияющие на отток лимфы от лица и рук. Сутулясь, вы не даете диафрагме работать в полной мере, а ведь именно она качает до 75% всей лимфы в организме. Сутулость будет влиять на ваши брыли и морщины-марионетки (они идут от уголков рта вниз к подбородку). И еще про тело и отеки. Лимфу по организму гонит мышечная работа, а не дрю-сю-сю в виде антиотечных прыжочков и упражнения «Тараканчик». Будет здоровое тело, хорошие мышцы и суставы – не будет никаких отеков!

4. Правильное положение языка во рту

Да, именно он будет определять положение вашей головы наряду с дыханием, а также эстетику угла молодости. Когда у нас висит зобик под подбородком, это не соли и не жир. Это вяло лежащий язык внизу, который от природы обязан быть приклеен к нёбу (1,5 мм от передних зубов). Нёбо у нас сверху, если что. Повторюсь, у многих людей с детства закреплена привычка дышать ртом, а не носом – у них всю жизнь открыт рот: на улице, во сне, на спорте, в транспорте. К тому же мы очень вяло жуем – пару раз жамкнули зубами, и готово. И не умеем глотать – поджимаем губы и помогаем себе головой. А во всех этих действиях нам активно должен помогать язык. Клиенты, которые кладут язык наверх и делают для него упражнения, замечают, что у них не просто подтягивается подбородок, но и

уходят отеки лица, перестает закладывать нос, потому что за счет опять же мышечных сокращений происходит отток всякой гадости от ЛОР-органов.

5. Самомассаж лица

Мышцы на лице все тесно связаны друг с другом, поэтому можно и нужно уделять им внимание хотя бы по 10 минут в день. Если не сильно давить, пытаясь руками разгладить многолетние морщины, можно извлечь из тренировок лица много пользы.

6. Подвижный апоневроз

Апоневроз – место, где мышца переходит в сухожилие. И речь о волосистой части нашей головы, которая соединяет лоб и затылок. Эта мышца называется лобно-затылочной. Многие думают, что делать с ней какие-то манипуляции нет смысла, но это заблуждение. Те, кто работают с этим апоневрозом, отмечают не только рост новых волос, но и разглаживание морщин на лбу, потому что напряжение апоневроза уходит. Для работы достаточно массировать себя пальцами рук или купить специальную силиконовую щетку, которая будет мягко стимулировать ткани на голове.

7. Хорошее настроение

Я понимаю, что все мы в течение дня испытываем разные эмоции, но привычка хмурить брови или скалиться остается, даже когда плохое событие проходит. Обратите внимание на лица женщин, когда на улице нет солнца. Они продолжают хмуриться, словно живут в Африке. Осознанность подразумевает и контроль мимики, а хорошее настроение можно обеспечить себе, просто сварив вкусный кофе.

8. Работа с мышцами глаз

Напряжение в глазодвигательных мышцах напрямую влияет на эстетику глаз, потому что это тоже мышцы. А еще есть круговая мышца глаза, и вот она-то точно влияет на морщины, если постоянно смотреть в телефон и монитор, не давая глазам отдохнуть и не делая ими хотя бы круговые движения. Зрение также будет определять тонус мышц вашей шеи: чем хуже работают глаза, тем больше будет напряжения в мышцах.

9. Сон и солнце

Оба эти фактора тоже будут играть немаловажную роль в сохранении молодости и красоты лица. Не знаю, кто добровольно страдает бессонницей, но тех, кто до сих пор ходит в солярий или загорает на пляже без крема до красной корки, немало. Каждый год удивляюсь, ведь информация доступна абсолютно бесплатно. Про вред прямых солнечных лучей знают примерно все, как и то, что надо переходить дорогу на зеленый свет. Но тут уж как водится – ответственность каждого. А без сна кожа приобретает серый оттенок, становится вялой, появляются круги под глазами, поэтому тоже стоит подумать, как обеспечить себе восстановление после рабочего дня.

10. Работа со стрессом

Об этом вас ждет целая глава, а пока просто пара слов. Наверняка вы замечали у других или за собой, когда проходили через тяжелый этап, будто кто-то украл у вас несколько лет жизни? Человек от сильного или хронического стресса стареет, женщина особенно. Именно поэтому важно владеть техниками работы со стрессом.

Разумеется, это неполный список того, что нужно для сохранения молодости и красоты. Есть еще уходовая косметика,