

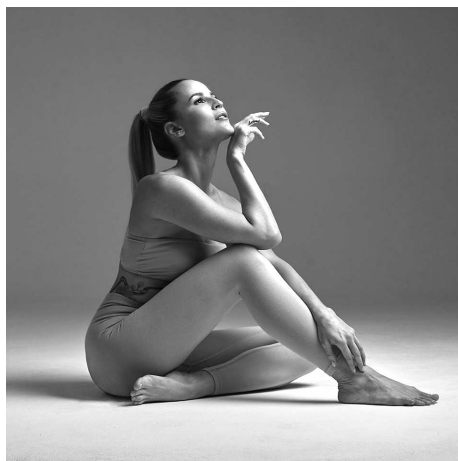
ПОЛЮБИ СВОЕ  
ОТРАЖЕНИЕ



ИРИНА ДОВГАЛЕВА

# ПОЛЮБИ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Методики, которые помогут продлить  
молодость и сохранить красоту



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 613.4  
ББК 51.204  
Д58

Фото на обложке *Сакварелидзе Марии*  
Иллюстрации *Тлеубаевой Гульнары*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
elenabsl, Sport08, VectorMine, ORLY Design, Pikovit, PushprajP, SciePro, Magic  
mine, piccreative, Aldona Griskeviciene, stihii, SciePro, Toltemara, ORLY Design,  
Igdeeva Alena / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Довгалева, Ирина Владиславовна.**

Д58 Полюби свое отражение : методики, которые помогут продлить молодость и сохранить красоту / Ирина Довгалева. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. : ил.

ISBN 978-5-04-175990-2

В этой книге антиэйдж-тренер Ирина Довгалева рассказывает о самых важных факторах, влияющих на нашу молодость, и дает пошаговые инструкции по естественному омоложению. Она подсказывает, как выстроить этот процесс с помощью питания, и делится маленькими ежедневными привычками, способными сохранить молодость. А самое главное — в книге вы найдете 48 приемов и упражнений, которые активируют мышцы, помогут поддерживать кожу в тонусе и избавят от второго подбородка, холки и морщин. Все упражнения проиллюстрированы.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.4  
ББК 51.204

© Довгалева И. В., текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-175990-2

# Содержание

Предисловие ..... 7

## 1

СТАРЕНИЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ ..... 11

Несколько слов о генетике ..... 13

Почему мы стареем ..... 15

Подробнее о причинах старения ..... 18

Омолаживающее питание ..... 38

Старение лица на всех уровнях ..... 48

Осанка выдает истинный возраст ..... 65

Шея — это паспорт женщины ..... 97

Чем опасна отечность лица ..... 111

Лицо и типы старения ..... 119

Проблемы овала лица ..... 127

Носогубные морщины ..... 152

Изменения на лице ..... 162

Уход за лицом ..... 189

Психология старения и психосоматика ..... 212

## 2

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
И ПРИЕМЫ ..... 219

Противопоказания к упражнениям ..... 221

## СОДЕРЖАНИЕ

Упражнения и приемы для осанки.....	222
Упражнения и приемы для статики шеи и лица .....	244
Лимфодренаж .....	282
Тейпирование проблемных зон лица.....	290
Медитация «Возвращение в тело».....	291
Заключение.....	292
Навигация .....	294
Полезные ссылки .....	296

# Предисловие

Что для вас молодость? Постарайтесь прямо сейчас мысленно ответить на этот вопрос, а заодно и еще на один: что вы хотите найти в этой книге? Конечно, вы мечтаете оставаться молодой как можно дольше. Но хочу спросить: какое это состояние — молодость? На лице нет морщин, тело стройное и подтянутое? А может быть, это что-то еще?

Уверена, что каждая из вас даст свои ответы на эти вопросы и они почти наверняка будут отражением навязанных нам стереотипов: упругая и гладкая кожа без морщин, тело с идеальными пропорциями. А еще милые пухловатые щеки, упругие мышцы и никакой отечности. Но за внешними атрибутами не забудьте про главное: молодость — это легкость восприятия жизни, отсутствие проблем, забот и обязанностей, это желание смеяться и гулять всю ночь. А как насчет того, чтобы взять и сорваться куда-нибудь в любое время суток? Внезапно махнуть в путешествие или организовать себе приключение? Это и есть настоящая молодость, и такие ощущения невозможно испытать только оттого, что заломы на лице вдруг исчезли.

**А вы согласны с тем, что понятие «молодость» описывает не столько внешность, сколько внутреннее ощущение: решительность, смелость, оптимизм, а самое главное — энергичность?**

У меня есть много подруг значительно старше: им сейчас по 50–52 года, и иногда мы ездим отдыхать вместе. Я смотрю, как они танцуют на пляже, болтают по-девчачьи, лежа на шезлонгах, и понимаю, какие они молодые: у них есть амбиции и грандиозные планы на жизнь, они собираются и в 70 лет путешествовать,

кутить, веселиться и все так же зажигать на пляжных дискотеках.

Для меня молодость — это жажда жизни, такая, как у моих молодых подруг, которым по паспорту уже за 50!

Давайте еще раз заглянем внутрь себя. Не волнуйтесь, это несложно! Начнем с небольшого теста.

Попробуйте честно ответить на два вопроса:

- Что доставляет вам больше всего удовольствия (именно вам, а не вашим детям/мужьям/родителям)?
- Что вы хотите сделать в жизни (именно вы сами и для себя лично)?

Задумались? Растерялись и не можете быстро ответить? Или ваши желания все-таки крутятся вокруг ваших родственников и близких и почти не касаются лично вас?

Но может быть другой вариант: ответы хлынули огромным потоком, и вы начали погружаться в приятную негу своих желаний и улыбаться, представив, как и что вы будете чувствовать, когда все это исполнится.

Хочу вам сообщить, что этот вроде бы простой тест выявляет один из главных показателей вашего ментального возраста. Даже в 20 лет можно быть унылой женщиной, которая вечно ворчит, недовольна собой и окружающими и не знает своих желаний, а можно и в 50–60 лет в полной мере испытывать радость и наслаждение от жизни.

Даю вам еще одно задание, только обещайте его выполнить! Вы удивитесь, но оно может стать для вас открытием: возможно, так вы сможете посмотреть на себя со стороны. В следующий раз во время поездки на общественном транспорте понаблюдайте за женщинами всех

возрастов, особенно тогда, когда они с кем-то общаются, рассмотрите выражения их лиц. Как вариант, понаблюдайте за женщинами в дорогих шикарных местах: так вы тоже найдете интересные взаимосвязи между внешней молодостью и отношением к окружающему миру.

Я с детства часто наблюдала за женщинами — это было одно из моих любимейших занятий. В интернате мне нравилось рассматривать красивую воспитательницу — я до сих пор помню ее сияющее лицо и заразительный смех. На одной из своих первых работ в парфюмерном магазине я наблюдала за девушкой-консультантом: следила за ее взглядом, красивыми жестами. И так всю жизнь, представляете?

Я знаю, что некрасивых женщин просто нет, есть те, которые забыли, что они женщины. У такой забывчивости есть свои причины: когда-то давно, в раннем детстве или в молодости, им сказали неприятные и ранящие слова, из-за которых женщины спрятались в скорлупу. Возможно, кому-то из них пришлось пережить много тяжелых моментов и они просто забыли о том, что когда-то были легкими молодыми девчонками.

**В этой книге я расскажу о самых важных вещах, которые влияют на нашу молодость, и дам пошаговую инструкцию, следуя которой вы получите стопроцентный результат.** Вы будете чувствовать себя помолодевшей, уверенной в себе, ваша кожа станет упругой, вы приобретете королевскую осанку, а походка станет легкой и грациозной. А в качестве бонуса вы полюбите свое отражение в зеркале, начнете получать больше комплиментов, станете более радостной и будете с удовольствием делиться своим состоянием с окружающими. Расскажу про омоложение организма изнутри с помо-

## ПРЕДИСЛОВИЕ

щью питания. Затрону психологические аспекты молодости и их влияние на появление морщин. А еще вы узнаете про большие секреты и маленькие ежедневные привычки, которые помогут вам сохранить молодость, а самое главное — я дам упражнения для омоложения не только лица, но и тела.

Ну что, начнем?

1

Старение и омоложение



## Несколько слов о генетике

«У тебя хорошая генетика!» Слышали такую фразу? Или, может, вы сами ее кому-то говорили?

Тем, кто любит все списывать на гены, я предлагаю задуматься: неужели вы действительно думаете, что в вашем роду не было стройных, моложавых и красивых женщин именно с той внешностью, которая вам так нравится? Конечно, были! Все дело в том, что в каждом роду всегда присутствуют самые разные гены: есть и те, которые отвечают за склонность к полноте, и те, которые, наоборот, обеспечивают быстрый обмен веществ. Поэтому если вы спрашиваете, почему именно вам передались «плохие» гены, то вы задаете неправильный вопрос: лучше спросите, как вы «включили» в действие именно те гены, которые ответственны за ваше теперешнее состояние.

**Да-да, наукой уже доказано, что генетика — это максимум 10% вашей внешности и здоровья, а за оставшиеся 90% отвечает эпигенетика.** Эпигенетика — это относительно молодое направление, которое изучает, как и почему включаются одни гены и не работают другие. И именно эти механизмы определяют все, что с вами происходит: возрастные изменения, развитие конкретных болезней и всего того, что имеет значение для внешности.

Совокупность всех генов — это геном человека, который был открыт совсем недавно, в 2000 году. Данное открытие стало огромным прорывом в науке и пролило свет на многие вопросы. С ним связано несколько удивительных фактов, например, оказалось, что у человека в три раза меньше генов, чем у мухи, представляете? А когда из крови выделили ДНК, то обнаружили, что гены занимают в ней всего лишь 3%!

Вам знакома теория о том, что мы все являемся потомками одной небольшой группы людей из Африки? Учитывая это, можно понять, что значит генетика для сегодняшнего человека, живущего в Европе или Азии: генов не так много, а предки одни. Понимаете, к чему я веду? У каждого из нас похожий набор генов, а включите вы их или нет, зависит от вашей окружающей среды, образа жизни и даже от вашего психического состояния. Именно поэтому мы не можем клонировать великих людей, ученых и даже животных, подходящих конкретному хозяину: просто невозможно воссоздать все условия, в которых развивались «оригиналы». Клон может быть похожим, но он все равно будет другим.

Наши гены закодированы в ДНК — длинной молекуле, состоящей из двух цепочек, которая образована определенным набором химических соединений. После рождения человека эти молекулы могут быть изменены при определенных условиях (то есть мы либо включим, либо выключим определенные гены), и эту измененную ДНК мы можем передать своим детям. Вся информация, новая и старая, будет храниться в геноме все последующие поколения, и уже ваши дети будут включать или выключать гены, исходя из условий их жизни. И это будет продолжаться до бесконечности.

Каждый раз, когда говорят, что у меня хорошая генетика, я очень хочу показать фотографию своей семьи, и тогда каждый увидит, что я совсем другая. Дело в том, что я веду абсолютно иной образ жизни, уделяю себе во много раз больше времени и внимания, чем это делали мои родственники. И это несложно, потому что это стало стилем моей жизни. Например, мне ничего не стоит выпить утренний стакан воды не просто так, а с максимальной пользой: я становлюсь у стены, прикладываю язык к небу и делаю глотки определенным

образом. Это упражнение и еще несколько других секретов позволяют мне сохранить свой овал лица упругим. Еще пример: во время пятнадцатиминутной прогулки с собакой я дышу своим секретным дыханием — то есть я не просто гуляю, а работаю со своими женскими органами.

Я хочу, чтобы вы понимали: многое зависит от вас. В этой книге есть ключи к позитивным изменениям и мои секретики, и вы сами можете решать, будете ли вы их использовать или продолжите сетовать на свою генетику, жаловаться на отсутствие времени и денег или придумывать еще 100500 отговорок. Но если вы будете следовать простым рекомендациям, внедрять в свою жизнь полезные привычки и делать важные упражнения, описанные в этой книге, то гарантированно измените себя и свою жизнь к лучшему. Я вам это обещаю!

## Почему мы стареем

В самом начале этой книги я спрашивала, что такое для вас молодость. Думаю, что после искреннего ответа на этот вопрос и моих рассуждений об истинной молодости вы уже поняли, что хотите быть не просто молодой, а молодой в определенном смысле — который вы сами вкладываете в это понятие.

Теперь давайте поговорим об антиподе молодости — старении. Обсудим, что такое старение и какие процессы его ускоряют. **Не думайте, что если вы открыли книгу только для того, чтобы помолодеть, то вам не нужно ничего знать о старении.** Не торопитесь сразу переходить к практическим советам, пропустив эту главу, — прочитайте ее внимательно, это важно! На своих лекциях и занятиях я всегда объясняю смысл темы, начиная с не-