

Мастер здоровья



Мари Фадеева

ДЕЛАЙ ЛИЦО

Лифтинг дома
всего за 5 минут в день



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.82
ББК 53.541.1
Ф15

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

Фадеева, Мари.

Ф15 *Делай лицо. Лифтинг дома всего за 5 минут в день / Мари Фадеева. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 192 с. — (Мастер здоровья).*

ISBN 978-5-17-158923-3

Профессиональный уход за собой — залог сохранения молодости и красоты на долгие годы! Мари Фадеева — тренер по самомассажу лица, соосновательница студии «Face Fit» и блогер, рекомендациям которого следуют более 130 тысяч человек, — на основе своего практического опыта создала уникальную систему тренировок для лица, объединившую в себе лучшее из современных мировых техник. Эта методика идеально подходит современным женщинам, так как за минимальное время дает максимальный эффект: всего 5–10 минут в день позволят приобрести красивый и цветущий вид естественным путем, без косметологических и хирургических вмешательств.

Простые и действенные техники самомассажа подробно проиллюстрированы, дополнены советами по уходу за собой и применению витаминов, сохраняющих красоту и здоровье кожи.

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.82
ББК 53.541.1

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-158923-3

© Фадеева М, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

*Лучшей подруге и моему бизнес-партнеру
Берштейн Елене посвящается*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Теория	10
Основная информация	10
<i>Противопоказания к самомассажу лица</i>	16
<i>Ограничения при самомассаже лица</i>	17
Поговорим о базе	19
<i>Какие же есть показания к тому, чтобы ввести в свою рутину буккальный массаж?</i>	21
<i>Какой результат можно ожидать при регулярном буккальном массаже?</i>	22
Словарь	29

Типы старения или морфотипы	32
<i>Усталый тип старения</i>	33
<i>Мелкоморщинистый тип старения</i>	35
<i>Мышечный тип старения</i>	37
<i>Деформационный тип старения</i>	39
<i>Комбинированный тип старения</i>	41
Гаджеты	42
Схема мышц лица	52
<i>Наиболее важные для нашей работы мышцы</i>	55
Теория для чайников	57
Практика	60
Базовая тренировка	60
<i>Очищение кожи лица</i>	64
<i>Разминка</i>	68
<i>Разогрев</i>	71
<i>Скульптурирование</i>	73
Зона вокруг глаз, межбровная складка, верхняя треть	85
Носогубная складка	92
Овал лица	97
Второй подбородок.	103

Зона декольте	107
Миофасциальная техника (центральная и верхняя часть лица	111
Миофасциальная техника (центральная часть и овал лица	116
Руки — новое лицо	121
План тренировок на неделю	125
То, о чем еще стоит подумать	128
Витамины	128
<i>Как можно получать витамины?</i>	<i>129</i>
<i>Микроэлементы, помогающие организму и коже оставаться здоровыми</i>	<i>134</i>
<i>Витаминные комплексы</i>	<i>139</i>
Образ жизни	141
Сон	141
Питание	152
Питьевой режим	158
Отказ от курения	161
Защита от УФ-лучей	163
Осанка	164
Заключение	177

ВВЕДЕНИЕ

Время — наш самый ценный ресурс. Но в то же время оно — наш враг. Дни, недели, месяцы и годы, наполненные проблемами и волнениями, в конечном итоге неизбежно откладывают отпечаток на наших лицах.

Безусловно, есть и те, кто с достоинством принимают эти изменения или же вовсе не обращают на них внимания. Но большинству из нас (вам в том числе, ведь эта книга не просто так оказалась в ваших руках) хотелось бы этих изменений избежать. И зачастую мы видим один выход: закрытый от всех глаз кабинет косметолога или даже пластического хирурга.

Но альтернатива есть! и сейчас вы держите ее в руках.

Красивое лицо — это регулярная работа. Вернуть лицу свежесть, молодость и поддерживать ее в таком состоянии поможет Face Fit — интенсивный массаж лица.



Face Fit — это новое слово в стремительно развивающейся массажной индустрии.

Мы прошли через эпидемии, карантин, через глобальные отмены и новые реальности. В этом беспокойном бурлящем мире мы как никогда нуждаемся в островке стабильности и умиротворения. Именно таким оазисом стала в 2018 году студия лифтинг-массажа*, первая в России моностудия с единственной услугой — глубоким массажем лица. Наше главное желание — наглядно показать, что можно поддерживать естественную красоту без каких-либо вмешательств извне, не боясь широко улыбаться и проявлять искренние эмоции.

Чтобы убедить современную девушку в важности включения массажа лица в обычную бьюти-рутину, мы полностью изменили подход к этой процедуре и постарались сохранить самое важное, что есть у нас, — время. Поэтому никаких длительных сеансов, никакой подготовки и реабилитации после, никаких закрытых кабинетов! Мы предлагаем концепцию open space и ориентацию на мгновенный результат. Достичь его можно путем интенсивных тренировок (потому что это не массаж лица, это полноценный спортзал для мышц).

* На правах рекламы.

Однако зачастую бывает так, что нет даже часа свободного времени для посещения студии. Но мы верим, что Face Fit должен быть у каждой девушки в любой момент, когда он ей необходим. Перед нами встала практически невыполнимая задача — создать эффективную «тренировку» для лица, на которую мы могли бы тратить не более 5 минут в день. И мы справились! Изучая техники массажа лица в сотрудничестве с лучшими мастерами, кропотливо отбирая самые эффективные и при этом простые, нам удалось создать свой уникальный метод самомассажа лица, освоить который сможет каждая девушка.

И мы с радостью готовы поделиться этими знаниями!

ТЕОРИЯ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Face Fit дома — это внутренний баланс, который стал органичным элементом жизни самых прогрессивных и осознанных девушек. Теперь для многих самомассаж — обязательная часть лайфстайла, результат которого, как говорится, налицо.

В основе нашего метода лежат самые эффективные испанские, французские, японские техники массажа. Это полноценная тренировка для вашего лица.

Процедура разделена на четыре части, подобно тренировке в спортзале.

Во время **«разминки»** разогревается кожа лица, применяются лимфодренажные техники для ускорения кровообращения и снятия отечности.

Затем **«кардио»** — время усиленной детоксикации: после интенсивных движений руками и использования гребней гуаша мышцы разогреваются, активизируется кровоток.

Далее следует **«моделирование»**. После того как лицо разогрето, приступаем к жиросжиганию и скульптурированию. С помощью сочетания разнообразных лифтинг-техник массажа подтягивается кожа, моделируется овал лица, активно расщепляются подкожно-жировые клетки в тех местах, где их быть не должно.

Заключительный этап — **«релакс»**. Слегка прорабатывается шея и зона декольте, тело расслабляется с помощью точечного массажа лица и головы. И минута отдыха с закрытыми глазами и горячим полотенцем после усиленной тренировки.

В чем же заключаются основные **преимущества** самомассажа?



1. **Время.** Тренировка занимает от 5 до 7 минут. Вам не нужно тратить часы на то, чтобы добиться результата.
2. **Удобство.** Представьте: вы проснулись утром, потянулись, почистили зубы, умылись, потратили лишь 5 минут на упражнения и, если осталось еще 5 минут, нанесли маску.
3. **Легкость.** Техника выполнения тренировки максимально проста и физиологична. Почти нет противопоказаний и не нужна никакая реабилитация после занятия.
4. **Результат.** Отечность уходит сразу после окончания тренировки. При систематических тренировках устойчивый результат вы увидите уже через пару недель.
5. **Никакого насилия.** не нужно тратить много времени, зацикливаться на лице. Пусть все будет просто и ненапряжно. Для начала вам хватит и 2–3 тренировок в неделю. Затем, увидев результат, вы и сами втянетесь и не сможете остановиться.
6. **Ваше отражение в зеркале.** Поверьте, ваша жизнь изменится в наилучшую сторону!

Однако все же есть ряд важных **правил**, которыми нельзя пренебрегать.

1. Перед началом самомассажа мы обязательно умываемся холодной водой, если тренировка утром. А если вечером — полностью очищаем кожу от макияжа. Кожа должна быть *идеально чистой*.
2. Очень важно правильно подобрать массажное средство. Если кожа жирная — исключаем масла или выбираем средства с минимальным их содержанием. Комбинированная и нормальная кожа позволяет использовать масло, но вам стоит смешать его со своим кремом.
3. Массажное средство мы сперва наносим *на ладони*. Ни в коем случае не сразу на лицо! Наносим на ладони, разогреваем в них и лишь остатки средства прихлопывающими движениями наносим на лицо. Нам важно лишь увлажнить кожу и добавить скольжения, а не перегрузить ее. Лучше добавить средство в процессе массажа, если вам покажется, что его мало, но не в начале тренировки.
4. Массажные линии (рис. 1). Двигаемся строго по ним!



Рис. 1

5. Все движения, которые мы делаем руками без применения специальных гаджетов, должны быть сильными. не жалеем себя и не боимся. Мы не растянем кожу и не повредим сосуды. Ручные техники — всегда сильные!
6. Если вы используете роллер для разогрева, выбирайте зубчатые роллеры из металла или нефрита. Гладкие нефритовые роллеры — абсолютно бесполезный предмет в вашей ванной комнате.
7. Камень гуаша мы начинаем использовать только на предварительно хорошо разогретую кожу, чтобы не оставить следов. Зона верхней трети — лоб и боковые поверхности шеи — самые травмоопасные. Двигаясь по ним, снижаем силу нажатия.
8. После тренировки мы обязательно умываем лицо очищающим средством, затем используем тоник.
9. Если у вас осталась еще парочка свободных минут, используйте маску. После самомассажа кожа и мышцы разогреты, кровообращение ускорено, лимфа прокачана и поры раскрыты, поэтому маска проникнет глубже обычного, и вы увидите ее эффект в полной мере.