

ЧЕТКИЙ КОНТУР ЛИЦА



ЧЕТКИЙ

ЧЕТКИЙ КОНТУР

ЧЕТКИЙ КОНТУР ЛИЦА

ЧЕТКИЙ КОН

ЛИЦА

# ГАЙДА

**ЧЕТКИЙ КОНТУР  
ЛИЦА**

ЧЕТКИЙ КОНТУР ЛИЦА

*@lyubaandreeva*

Привет, меня зовут Люба Андреева. Я являюсь тренером направления stretching и силовых тренировок. Могу изменить не только твое тело, но и черты лица.

Четкий контур лица - это то, о чем мечтают 80% девушек. У 20% он аккуратный и острый от природы.

Но не переживай, если ты не относишься к этим 20%. Я помогу тебе добиться нереального результата уже совсем скоро!

Я создала для тебя специальный гайд, в котором ты найдешь: советы и упражнения с полной инструкцией по их выполнению.

Результат заметен уже на 7-8 день!



У меня от природы никогда не было острых уголков лица. К уколам я отношусь не очень хорошо только в одном случае - если есть возможность изменить что-то в своей внешности подручными средствами, в домашних условиях.

Копаясь на просторах интернета, я искала упражнения, которые помогут изменить черты лица как можно быстрее, я перепробовала 5-7 разных методик, но не одна так и не смогла изменить их за неделю. Все упражнения были разбросаны и мне пришлось выбирать по одному из разных методик, чтобы объединить в одну и сделать ее самой действенной и авторской! Я это сделала, попробовала на себе и теперь дарю вам!

# ВАЖНО ЗНАТЬ:

Эти упражнения имеют одно, но очень важное "НО"

Их нужно выполнять каждый день, без малейшего пропуска, иначе все остается на своих местах (если пропустили 2-3 дня), либо включается свойство возврата в предыдущий контур лица (пропуск более 5-6 дней), т.е если у вас не было контура вообще - ваши труды пропадут очень очень быстро!

На самом деле не стоит расстраиваться, т.к упражнения занимают всего от 4 до 6 минут вашего времени в день.



Выполнять упражнения по авторской методике я начала в сентябре 2019 года.

За месяц я добилась вот такого результата (рис. 1)

Это нарезка скринов из видео, которое вы можете найти у меня в инстаграм профиле. \*Не допускала пропусков по выполнению упражнений вообще.



(рис.1)

В ноябре 2019 г. я забросила выполнять упражнения, с мыслью о том, что они не пропадут, но если бы я только знала, насколько я ошибаюсь.

Полистав свой аккаунт, я наткнулась на это видео (рис.1) и поняла, что сейчас мои черты лица далеко не такие.

Возобновила выполнение упражнений в мае 2020 г. и за 8 дней увидела результат! Конечно не такой, как был за месяц выполнений, но лучше, чем было ДО. (рис.2)



(рис.2)

Да-да, это результат за 8 дней.

Посмотрите на фото "ДО", мои острые черты лица просто ушли бесследно и мое лицо казалось мне другим.

Я уверена, что многие девочки меня поймут, разница между (рис.1) и фото ДО (рис.2) огромная.

# ИНСТРУКЦИЯ:

Мы переходим к основной части. Упражнения с полной инструкцией выполнения + советы лично от меня.

- Упражнения выполнять ежедневно.
- Все упражнения выполнять по очереди с номера 1 и далее.
- Дополнительные упражнения выполнять важно, т.к результат будет быстрее.
- Длительность выполнения упражнений можете выбрать сами.



## **СОВЕТ:**

Чем дольше по времени выполнять упражнения, тем быстрее увидите результат.

- Темп и силу упражнений так же, можете выбрать сами.



## **СОВЕТ:**

Чем сильнее выполнять упражнения, тем четче и быстрее уголки будут становиться острее, а второй подбородок будет уходить.



- Результат пропадает, если пропускать выполнение упражнений.
- Если пропускаете какое-то упражнение или нет времени на основные упр., то важно сделать хотя бы одно (доп.упражнение) - с увеличенным количеством времени (минимум 3 минуты).
- Результат за 7-8 дней виден у тех, у кого есть минимальный лишний вес, остальным понадобится чуть больше времени.

Что нам потребуется для выполнения упражнений:

1. Полотенце маленькое (для лица или рук)



2. Вода, чтобы смачивать полотенце (подойдет: глубокая тарелка/тазик или просто струя воды в раковине)



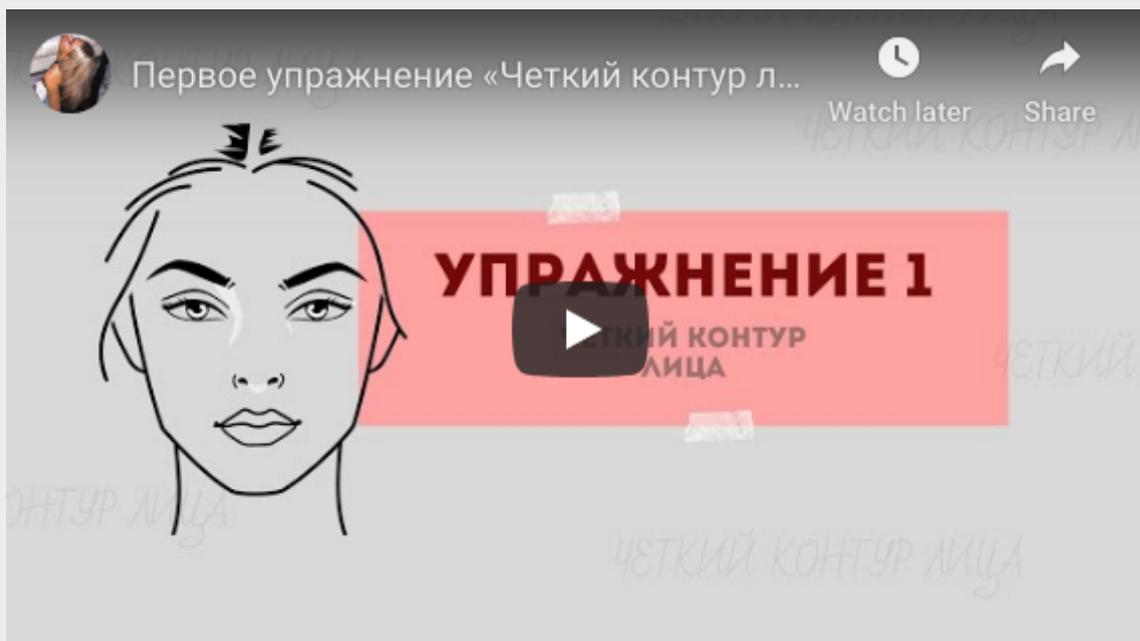
3. Массажная щетка (по желанию)

Она понадобится для дополнительного упражнения.



# УПРАЖНЕНИЕ 1.

Берем полотенце и сворачиваем его (оно должно четко подходить под ваш подбородок). Далее смачиваем водичкой середину, а края оставляем сухими (за них будем держать). Выжимаем, но не сильно, капли воды должны остаться на полотенце и создавать ему вес.



Движения простые: полотенце свернуто в жгутик, держим в расслабленном виде и резко натягиваем вверх.

- Начинаем стучать по подбородку.
- Далее переходим в сторону и делаем точно такие же движения.
- Переходим на другую сторону и продолжаем повторять упражнение.

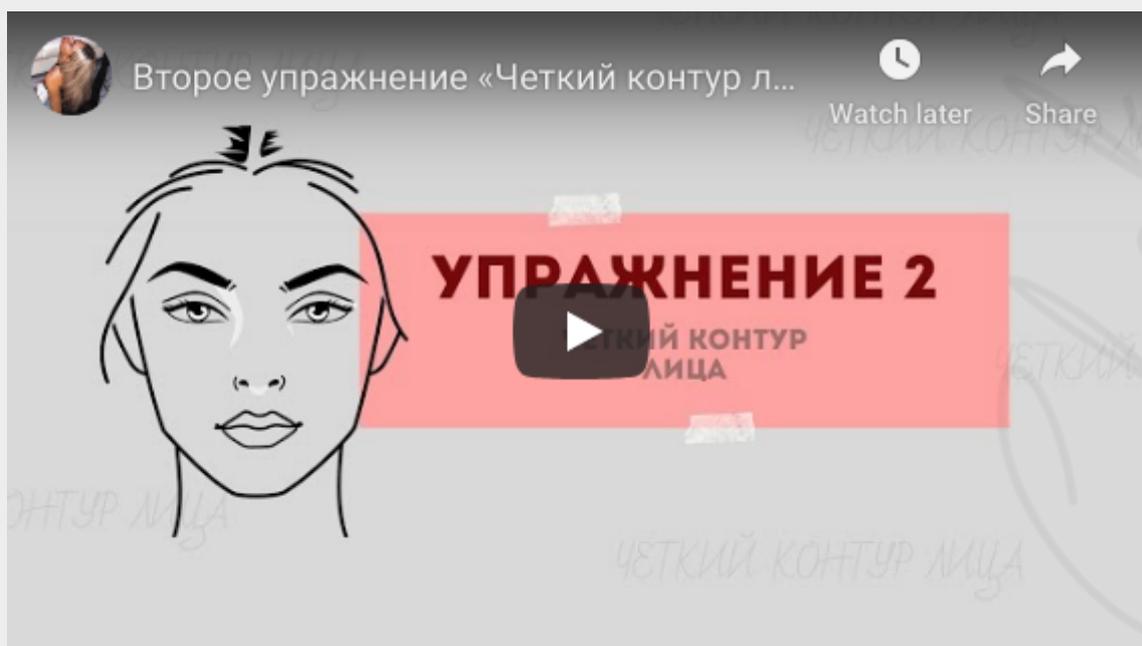
**выполняем на каждую сторону по 1 минуте**

## УПРАЖНЕНИЕ 2.

Перед каждым упражнением смачиваем полотенце заново и немного выжимаем.

Смачивать полотенце можно каждый раз, как только вода из него начинает постепенно уходить.

Течь с него не должно, но и сильно выжатым быть тоже.



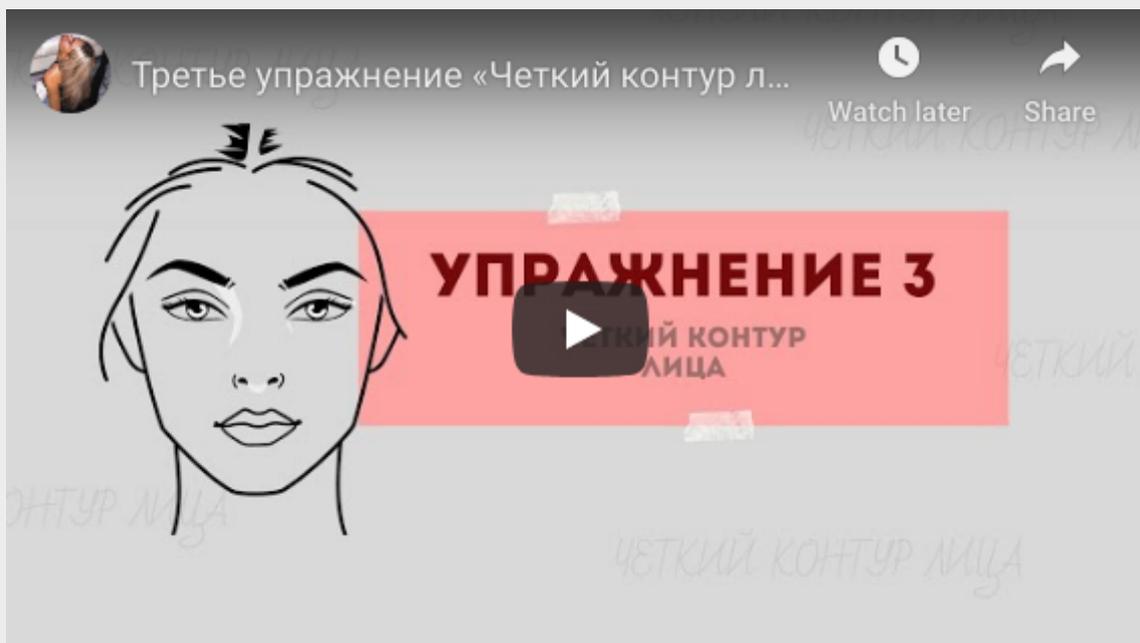
Движения те же, только добавляем размах снизу вверх: полотенце свернуто в жгутик, держим в расслабленном виде и резко натягиваем вверх (с размахом).

- Начинаем стучать по подбородку.
- Далее переходим в сторону и делаем точно такие же движения.
- Переходим на другую сторону и продолжаем повторять упражнение.

**выполняем на каждую сторону по 1 минуте**

# УПРАЖНЕНИЕ 3.

Не забываем смачивать полотенце.



Движения полотенца: к жгутику, который мы натягивали добавляем вращения от шеи вперед (смотрите внимательно, как показано на видео).

- Начинаем стучать по подбородку.
- Далее переходим в сторону и делаем точно такие же движения.
- Переходим на другую сторону и продолжаем повторять упражнение.

**выполняем на каждую сторону по 1 минуте**

## **СОВЕТЫ:**

Девочки, советы по всем трем упражнениям!

Кожа у всех разная, поэтому сила движений - на ваше усмотрение. Лично я делаю не слабо, так как кожа реагирует нормально.

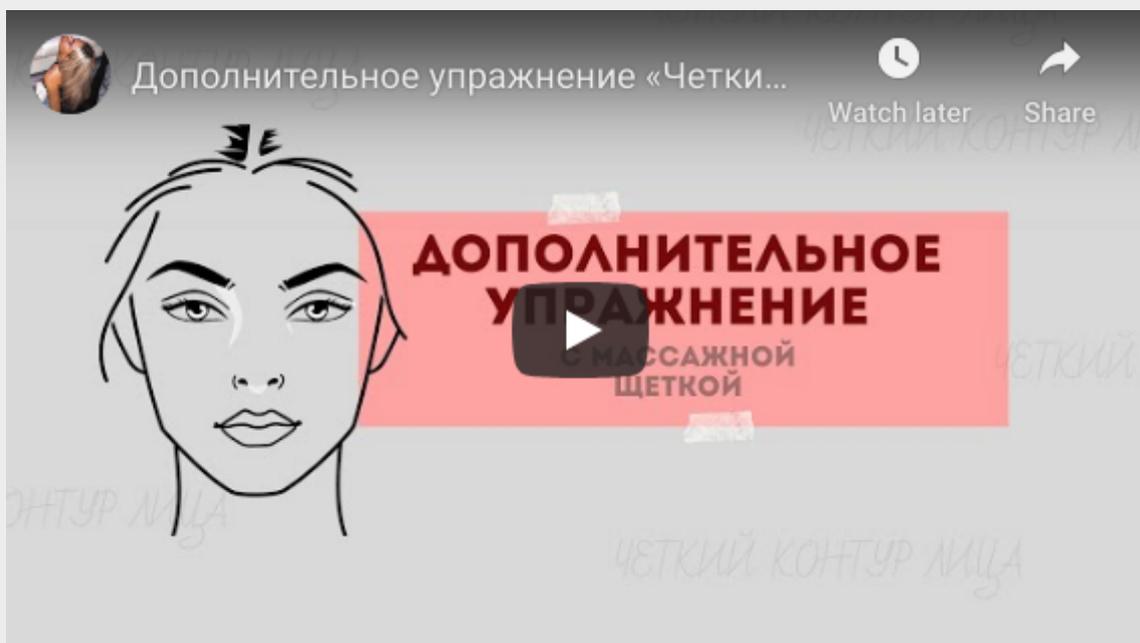
Количество минут так же зависит только от вас.

Смотрим на то, как реагирует кожа и свои ощущения. Сильно больно быть не должно!

# ДОП.УПРАЖНЕНИЕ. С МАССАЖНОЙ ЩЕТКОЙ

Если у вас имеется массажная щетка, то вам не придется выполнять доп.упражнения руками, НО опять же!

Если только нет никакой аллергии на щетки, т.к кожа разная абсолютно у всех.



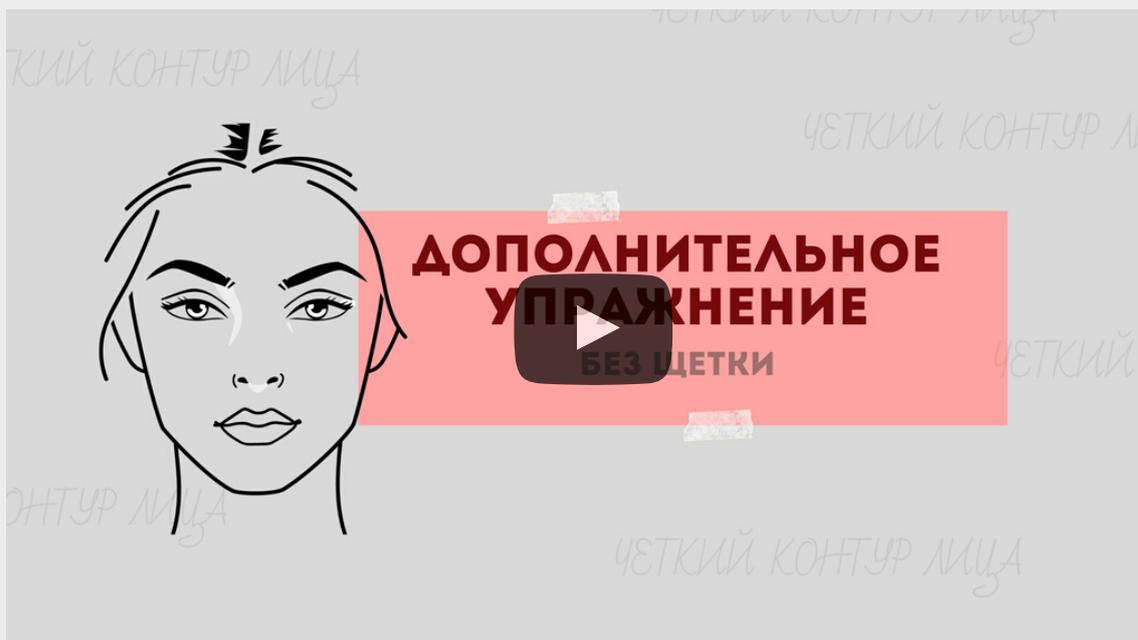
Движения щеткой простые: водим зубчиками в разные стороны (подбородок) и вверх/вниз (уголки лица).

- Начинаем с подбородка.
- Далее переходим в сторону и делаем движения вверх/вниз.
- Переходим на другую сторону и продолжаем повторять движения.

**выполняем на каждую сторону по 1 минуте**

# ДОП.УПРАЖНЕНИЕ. БЕЗ МАССАЖНОЙ ЩЕТКИ

Если у вас нет щетки или кожа на щетку реагирует не спокойно, то есть доп. упражнения, которое можно выполнять руками, ровно так же, как и с полотенцем.



Движения руками ровно такие же, как и с полотенцем.  
ПОЛНОЕ ОПИСАНИЕ ПОД ВИДЕО НА YouTube (открываем видео и читаем описание под ним).

На видео увидите цифры от 1 до 3.  
Под каждой цифрой в описании есть инструкция по выполнению. Можете даже особо не вникать, упражнения те же самые, только без полотенца.

Силу и количество времени распределяете сами.

Чем сильнее и дольше, тем быстрее результат.

Повторюсь, зависит все от кожи и собственных ощущений!

Девочки мои любимые!

Не пропускайте, выполняйте ежедневно.

Проснулись, пошли умываться и выполнили упражнения!

Это всего займет максимум 10 минут вашего времени из 24 часов.

Результат увидите в скором времени, а самое главное после того, как увидели результат - не забрасывайте это дело, как сделала я!

Учитесь на моих ошибках лучше :)

Пусть у всех девочек будут такие острые и аккуратные черты лица.

*Дарю вам этот гайд, с Любовью!*

