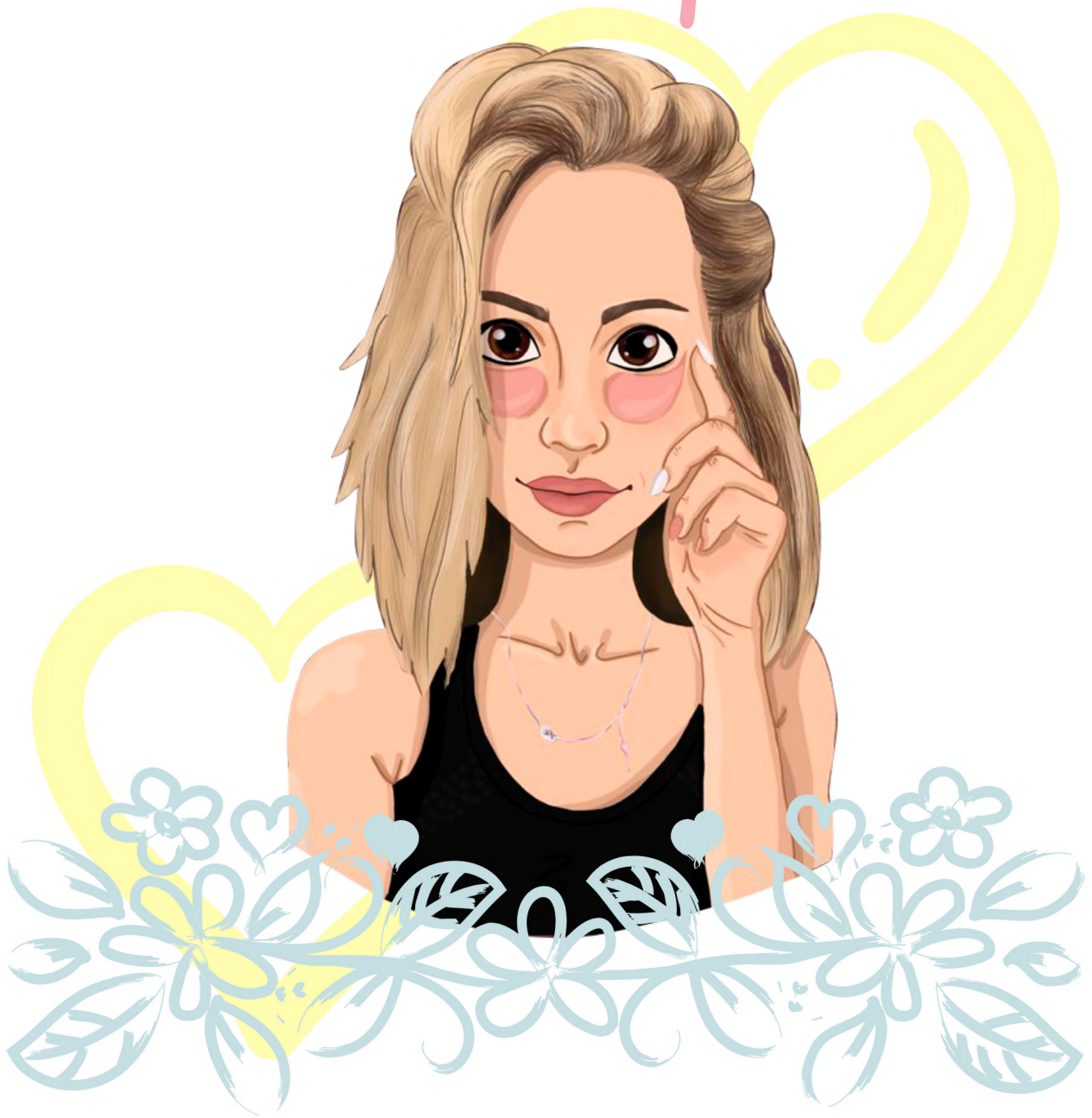


# Твои щёчки



# ЗДРАВСТВУЙТЕ

Если ты меня знаешь, то не удивляйся.

В этом Гайде я разжевала всю информацию и упражнения, которые помогли мне похудеть в лице и избавиться от щёчек. Но щёчки это все равно мило и классно! Сколько себя помню, у меня всегда были пухлые щёчки.

В детстве, в школе, до похудения и после похудения. А потом я попробовала гимнастику для лица. И моё лицо серьёзно изменилось. До неузнаваемости.

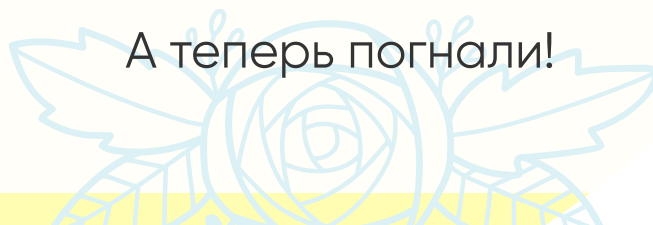
Скажу честно, я пробовала выполнять упражнения для лица ещё лет в 14. Но надолго меня не хватало. День-два и я бросала. Результата, конечно не было.

Любые изменения требуют работы над собой. Всегда помни об этом. Придётся потрудиться.

Хоть это и целый гайд, но тут я буду собой, как обычно.

Мой гайд тебе точно понравится.

А теперь погнались!



Для начала я покажу тебе собственный результат. Как хорошо, что старые фото на телефоне я не удаляла и ты наглядно можешь увидеть, как изменилось и преобразилось мое лицо благодаря гимнастике для лица.



Это декабрь 2018 года.



Это январь 2019 года.



Это фото сделано в мае 2019 года.

Тут я только начала заниматься.



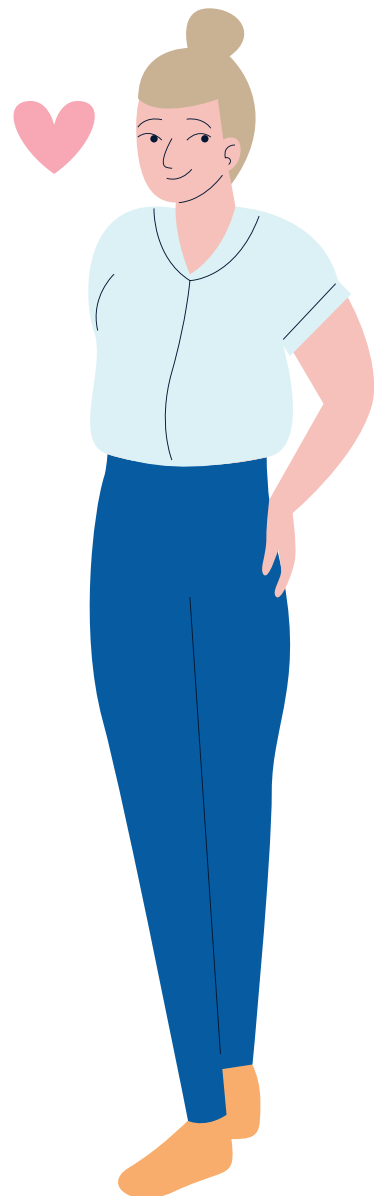
**Наши дни, товарищи!**





И вот так я выгляжу  
сейчас! 😊

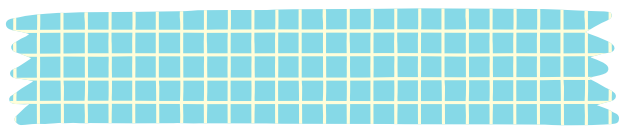
Если честно, до начала тренировок, я не верила, что из этого что-то выйдет и у меня получится убрать щёчки и подтянуть лицо в целом. Но результат говорит сам за себя. Во всем главное – желание, регулярность и твои действия. Я бы могла дальше сидеть на жопе ровно, только вот мне не сиделось.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Что такое фейсбилдинг? .....	1
Общие правила гимнастики для лица .....	2
Твои ошибки в гимнастике для лица .....	3
Противопоказания к гимнастике для лица .....	5
Анатомия мышц лица .....	5
Чем отличается лицевая гимнастика от обычной, предназначенной для тела? .....	7
Почему отекает лицо? .....	8
Вредные продукты для лица .....	10
Продукты для лица .....	11
Второй подбородок .....	13
Массаж от второго подбородка .....	18
Бодифлекс для второго подбородка .....	19
Что нужно делать в комплексе в фейсбилдингом для лица? .....	20
100 лимфодренажных прыжков по утрам .....	20
Против мешков и синяков под глазами .....	22
Маски для лица против отёков .....	27
Как уменьшить пухлые щеки .....	28
Мифы о гимнастике для лица .....	30
Часто задаваемые вопросы .....	31
Вариант комплексной тренировки для лица .....	32
Твой дневник успеха .....	38
Трекер водный баланс .....	39
Трекер 100 лимфодренажных прыжков .....	40
Трекер гимнастика для лица .....	41

# ЧТО ТАКОЕ ФЕЙСБИЛДИНГ?



Смысл фейсбилдинга – работа с мышцами лица. Их надо тренировать так же, как мышцы тела, – и не допускать, чтобы они теряли тонус, становились вялыми.

Фейсбилдинг дисциплинирует. Вырабатывается полезная привычка по 15–20 минут 1–4 раза в неделю уделять своему лицу. Сейчас я делаю это на автомате, все равно что умываться и чистить зубы каждое утро.

К тому же это не только подкачивает мышцы, но и расслабляет – ведь снимать с них спазм и растягивать/расслаблять просто необходимо для достижения правильного результата. Важно отметить, что ни одна тренировка не проходит бесследно. Сразу после тренировки мышцы находятся в тонусе около четырех часов. Если в какой-то момент ты прекратишь тренироваться, то мышцы немного уменьшатся в размерах, но большего ухудшения не произойдет.

## КАК ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ЛИЦА

Для занятий тебе понадобятся большое зеркало и твоё лицо.

Давай сразу к делу? Попробуй сделать пару движений прямо сейчас.

**1** **Сильно нахмурь брови**, сожми мышцы максимально, поддержи так пару секунд и расслабь. Внимательно посмотри в зеркало – быстро ли расслабляется мышца? Быстро ли исчезает залом между бровями?

**2** Если мышца расслабляется долго и неохотно, то **необходимо подключить дыхание**. А для профилактики углубления морщины в зоне межбровья придется приложить руки.

**3** Сядь прямо, плечи расслабь, **приложи ладонь к зоне межбровья.**

**4** Сделай вдох, при этом **нахмурь брови, а ладонью придержи кожу, чтобы не было глубоких заломов.** Задержись в этом положении на 3–4 секунды.

**5** На выдохе **медленно расслабь мышцы, а ладонью сделай круговые массажные движения.**

**6** Сделай 5–8 повторений с акцентом на выдох и расслабление.



*Ты чувствуешь, да?  
В зоне межбровья должно разливаться ощущение мягкости и тепла. Сохрани его.*

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛИЦА

Гимнастика для лица делается только по утрам. Отговорки «сегодня я проспала, опаздываю, мне лень» не принимаются. Для того, чтобы добиться эффекта, нужно заставлять себя заниматься ежедневно.

Рекомендуется заниматься гимнастикой для лица в спокойном и расслабленном положении, сидя в удобном кресле, в свободной одежде, не сковывающей движения.

Гигиена. Перед занятиями кожа лица, шеи и рук должна быть тщательно вымыта или протерта лосьоном. По окончании гимнастики лицо споласкивается холодной водой, на влажную кожу наносится дневной крем, соответствующий типу кожи, после чего излишки влаги убираются легкими прикосновениями полотенца.





**1** Зарядка активирует и расслабляет мышечные волокна, стимулирует циркуляцию крови, увеличивает потребление кислорода клетками, ускоряет метаболические процессы, помогает организму избавиться от токсинов.

**2** Зарядка для лица важна также, как и зарядка для всего тела.

**3** Если хочешь быстрого эффекта – делай гимнастику каждый день по 20–30 минут.

**4** Меняй вариации упражнений, интенсивность и длительность на свое усмотрение и по настроению, но делай гимнастику регулярно, чтобы заметить явные изменения.

**5** После интенсивных упражнений на мышцы лица, не забудь сделать завершающие 2–3 упражнения.

**! Упражнения для лица из группы силовых, выполняемые интенсивно каждый день**

приведут к истощению мышц и подкожной жировой клетчатки лица.

Если своей целью ты ставишь уменьшение объемов, то ты добьешься этого эффекта, но ценой мышечного каркаса, что в дальнейшем приведет к нежелательным деформациям обвисания. Кстати! Обладательницы пышных щечек, запомните – нарастить потом жировую ткань на лице труднее, чем от нее избавиться!



**! Ежедневные тренировки могут нанести непоправимый вред мышцам лица:**

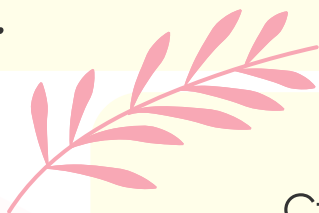
\* Мышцы перенапрягаются и не имеют времени на полноценное восстановление, из-за чего происходит активное спазмирование мышц, усиливаются зажимы;

**ТВОИ  
ОШИБКИ В  
ГИМНАСТИКЕ  
ДЛЯ ЛИЦА**

\*Лицевые мышцы слабнут с каждым днём, у них не остаётся времени на адаптацию перед активными занятиями, им достаточно совсем небольшой нагрузки, чтобы они пришли в состояние перетренированности;

\*Молочная кислота из напряжённых мышц не может выйти, поэтому продукты распада и иные шлаки начинают нарушать отток лимфы.

**Совет:** *Выполняй упражнения для лица один раз в 2-3 дня.*



### **! Забить на кожу перед упражнениями.**

Строго запрещается проводить упражнения фейсбилдинга на неочищенной коже. Вся косметика закупоривает поры, через которые кожа начинает активно дышать во время гимнастики. Результат — локальное голодание кожи.

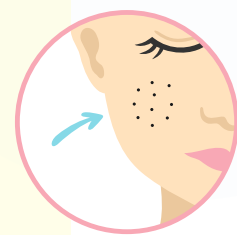
**Совет:** *Очищай лицо перед занятиями, выполняй упражнения для лица только чистыми руками.*



### **! Заниматься во время воспалительных заболеваний кожи лица и губ.**

Гимнастика во время болезни усугубит воспалительный процесс.

**Совет:** *Оставь лицо в покое пока до конца не выздоровеешь.*



### **! Быстрый результат! Куда же без всеми любимого, верно?**

### **! Тренировки без зеркала.**

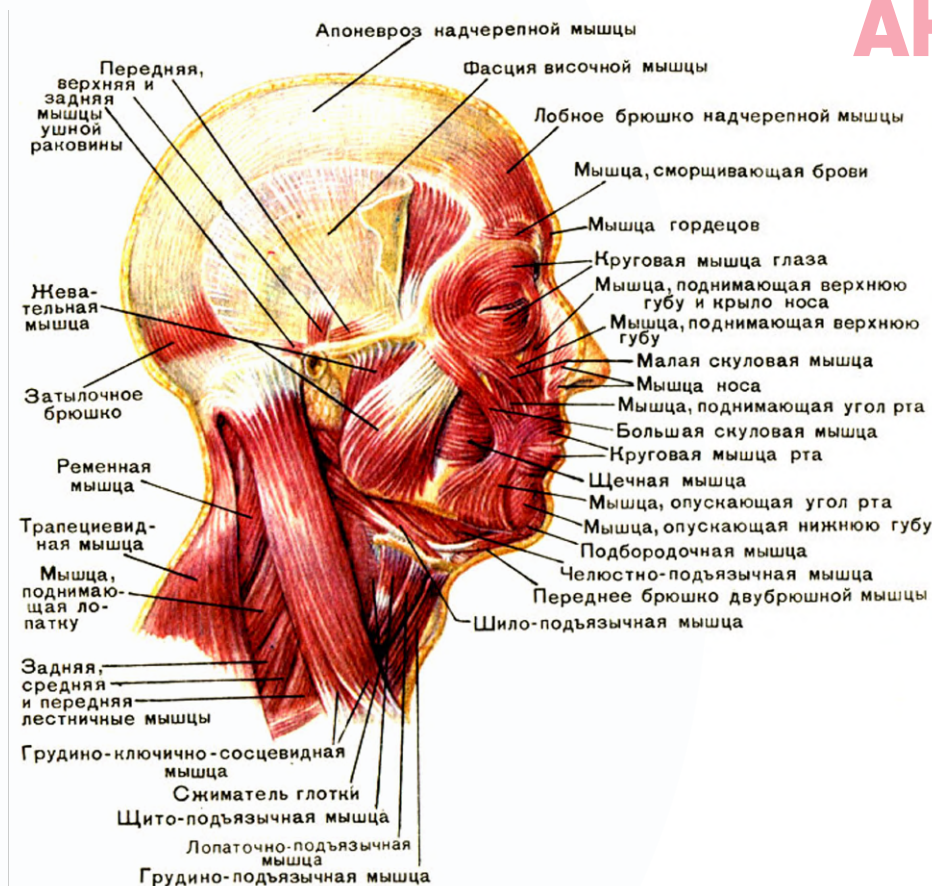


# ПРОТИВО- ПОКАЗАНИЯ К ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ЛИЦА

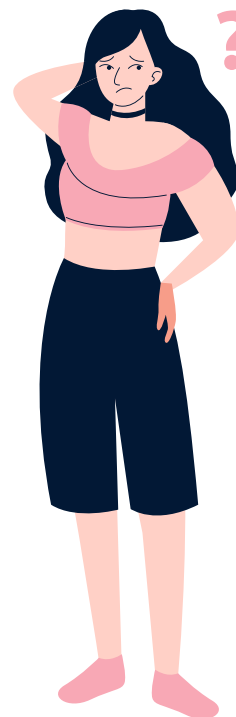
Как и любая тренировка, гимнастика для лица имеет противопоказания. К ним относятся:

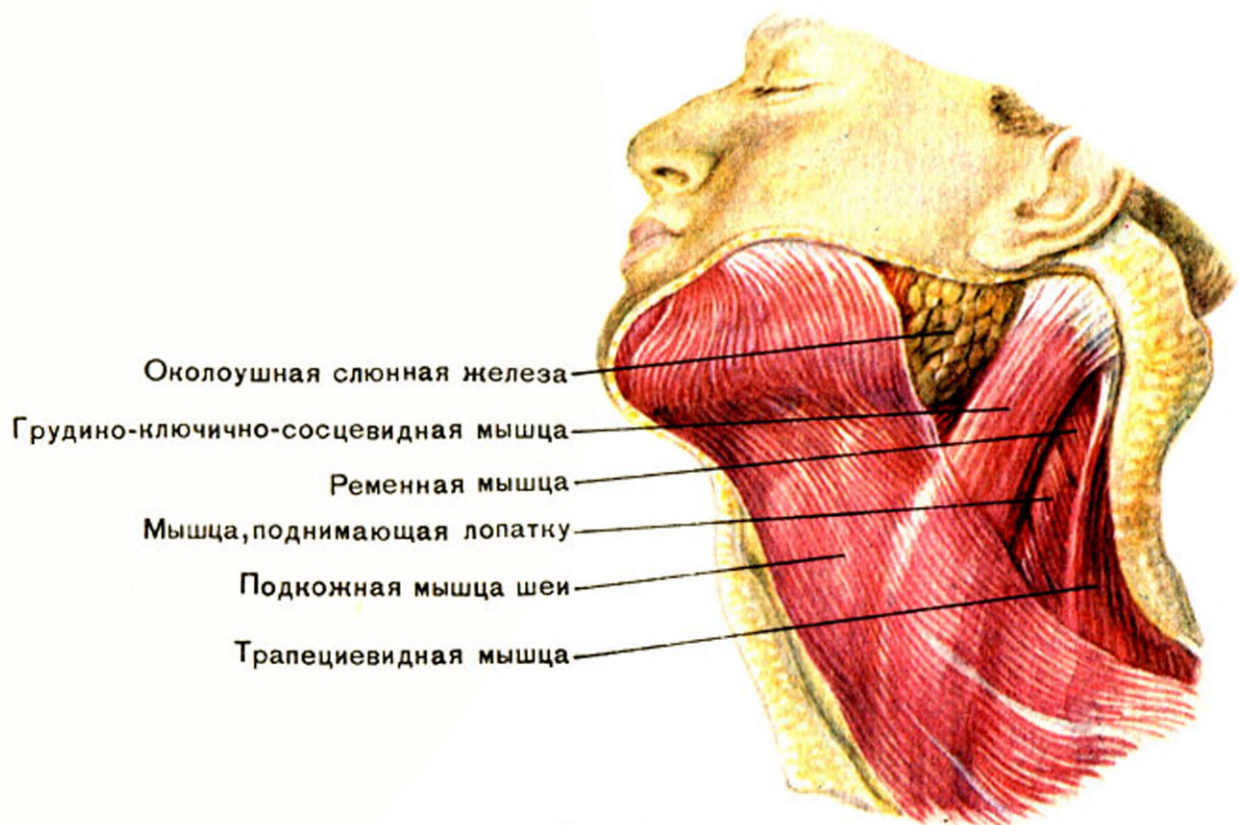
Гипертония;  
Герпес, открытые порезы, ссадины;  
Угри с открытыми пустулами;  
Солнечный ожог;  
Конъюнктивит;  
Аллергическая чувствительность.

Врачи клиник пластической хирургии не рекомендуют проводить гимнастику фейсбилдинг для лица после пластической операции в течение 2 лет, невралгии тройничного нерва, инъекций ботокса



## АНАТОМИЯ МЫШЦ ЛИЦА



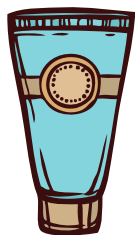


На лице 57 мышц, а вместе с головой и шеей более 100. Делятся они на следующие группы: мимические, глазодвигательные, жевательные, мышцы шеи.

У человеческого лица сложное анатомическое строение. Оно состоит из нескольких слоев различных тканей. Под кожей находится тонкий слой жира, которого несколько больше возле щек и на подбородке. Контуры и вид лица зависят от того, насколько хорош тонус ваших мышц лица. С точки зрения физиологии мышцы шеи и лица обвисают, теряют тонус и деформируются при старении. Вследствие этого черты лица опускаются вниз, и оно выглядит угрюмо. Для примера, когда слабеют мышцы вокруг носа, то создается впечатление, что нос увеличился. Провисание глазных мышц, нередко приводит к появлению мешков под глазами. А двойной подбородок, может быть из-за слабых шейных мышц, а не только от лишнего веса. Морщины на лице формируются постепенно, в первую очередь возникают мимические морщинки, а затем на их месте могут появляться глубокие морщины. Мышцы лица тоньше и мельче мышц тела, поэтому и результат от тренировок будет виден быстрее.

Гимнастика помогает:

- ♥ восстановить тонус мышц;
- ♥ улучшить цвет лица;
- ♥ подкорректировать овал лица и улучшить структуру кожи;
- ♥ разгладить мелкие морщины;
- ♥ уменьшить носогубные складки;
- ♥ снизить склонность к отечности глаз;
- ♥ способствуют сгоранию подкожных жировых отложений.



## ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИЦЕВАЯ ГИМНАСТИКА ОТ ОБЫЧНОЙ, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЙ ДЛЯ ТЕЛА?

Тем, что тренируя мимические мышцы, мы стремимся сделать их не сильными и выносливыми, а эластичными. Эластичными же их делает способность к сокращению, напряжению и расслаблению.

**Сокращение** происходит, когда волокна мышцы укорачиваются.

**Напряжение** – процесс, когда мышца умеет напрячься, и при этом сохраняет свою длину, не удлиняется и не укорачивается. Например, сожмите руку в кулак. Это было сокращение мышц (ладони). А теперь разожмите кулак и напрягите кисть руки. Вот это напряжение, но не сокращение мышц кисти.

**Расслабление** должно наступить вслед за любым сокращением и напряжением. расслабление.

Именно на чередовании сокращений, напряжений и расслаблений строятся комплексы упражнений для лица, нацеленные на возвращение мышцам утраченной эластичности – или на сохранение ее.

Занятия фейсбилдингом можно разделить на блоки:

- ♥ для мышц лба;
- ♥ для окологлазных мышц;
- ♥ для носо-губных мышц;
- ♥ для мышц подбородка и шеи.

### **Не забывай о противопоказаниях!**

Нельзя делать упражнения при гипертоническом кризе, гипертонии, патологиях лицевого нерва и в течение двух лет после пластических операций на лице и шее.

## **ПОЧЕМУ ОТЕКАЕТ ЛИЦО?**

Отёк – это жидкость, которая не вышла из организма и по каким-то причинам находится в нём. Чтобы избавиться от отёчности лица утром,

нужно выяснить истинную причину. Наш организм – умный, и вода в нём распределяется равномерно: 2/3 от объёма находятся внутри клеток и 1/3 – в межклеточном пространстве. Физиологически отёчность возникает тогда, когда жидкая часть крови переходит из сосудов в межклеточное пространство.

Чтобы определить, почему отекает лицо по утрам, обрати внимание, где именно скапливается лишняя жидкость.

### **Припухлость и одутловатость на лице развиваются по следующим причинам:**

- ♥ заболевания эндокринной системы
- ♥ нарушения в работе сердечно-сосудистой системы
- ♥ болезни почек и печени
- ♥ нехватка витаминов и микроэлементов
- ♥ аллергическая реакция организма. Аллергические реакции кожных покровов на укусы мошек, комаров или других насекомых проявляются в виде отеков на коже в тех местах, куда пришелся укус.

♥ беременность

♥ интоксикация алкогольными напитками

*длительное воздействие высокой температуры воздуха.*

Если накануне было жарко и душно, вода обильно уходила из тела, выполняя свои функции охладителя. Организм же, не считаясь с последствиями, требовал восполнить потери. Вы поддались на уговоры перегревающегося тела и употребили большое количество холодной воды. А к утру отекли конечности и на лице вместо гладкой кожи появилось какое-то дерьмо, да.

♥ хроническое переутомление. Постоянные стрессы, переутомление и эмоциональное истощение провоцируют стойкие отеки и мешки под глазами, справиться с которыми быстро не удастся. В первую очередь нужно успокоить нервную систему.

♥ предменструальный синдром

♥ употребление большого количества жидкости перед сном нарушения сна. Хроническое недосыпание, а также неправильно организованное спальное место, например, очень высокая или низкая подушка, также могут стать причиной отечности лица.

## О ЧЕМ ГОВОРЯТ ОТЁКИ?

Отеки вокруг глаз бывают следствием ночного образа жизни, злоупотребления алкоголем или поглощения слишком большого объема жидкости в вечернее время. Кстати, курение – тоже среди причин утренних отеков.

Отек лица к вечеру может сигнализировать о проблемах сердечно-сосудистой системы.

Если утром отек сосредоточен в области щек и под глазами, стоит обратить внимание на работу почек.

Отек лица с покраснением кожи и изменением дыхания говорит об аллергической реакции.

Припухлости в области носа говорят о воспалении, которое может быть вызвано хроническим гайморитом, заболеваниями органов дыхания или сахарным диабетом.



# ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛИЦА

Согласись, ты часто забываешь, что еда должна давать организму энергию и питательные вещества, катаешь в себя всякий джанк, чипсы? Я права?

Главный сигнал того, что тебе нужно срочно изменить рацион питания, – твоё лицо. Сначала оно приобретает землистый оттенок, а затем кожа иссушается и шелушится.

## КОФЕ



При употреблении кофе в организме вырабатывается кортизол – гормон стресса. Постоянное наличие его в организме приводит к преждевременному старению кожи и ее истончению.

## ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Вызывает излишнее перевозбуждение и прилив крови к органам.

Острая пища расширяет капилляры и делает их более заметными, поэтому у женщин часто появляется «сеточка» у носа и век.



## АЛКОГОЛЬ

Алкоголь оказывает разрушительное влияние на кожу лица. Чрезмерное употребление вызывает обезвоживание, из-за которого появляются сухость, морщины и раздражение. Более того, он выводит из организма витамин А, отвечающий за восстановление клеток дермы. Что приводит к возникновению таких заболеваний, как акне, розацеа, экзема и псориаз.

## САХАР

Большое количество сахара в рационе ускоряет процессы старения и повреждения клеток, а также эластина и коллагена. Для сохранения упругости и эластичности кожи следует уменьшить потребление сахара и продуктов с его высоким содержанием.



## СОЛЬ

Избыток соли, из-за высокой концентрации натрия, вызывает отеки и темные круги под глазами. Ткани набухают, и лицо приобретает уставший вид.



Колбасные изделия, сосиски и сардельки редко производят из качественного сырья.

Мясо содержит в себе гормоны роста, стероиды, антибиотики, в процессе переработки к нему добавляют огромное количество консервантов и других химических добавок. Употребление обработанных мясных продуктов оказывает негативное влияние не только на кожу, но и на пищеварительную систему.





## КОНСЕРВЫ

Все консервированные продукты либо пересолены, либо переслащены. Иначе они просто не сохранятся так долго. Соответственно, организм либо получает повышенную нагрузку на почки, либо на поджелудочную железу. Это вызывает отечность, одутловатость лица, расширение сосудистой сетки, обезвоженность кожи и способствует потере ее тонуса.

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛИЦА

### ВОДА

Один из самых важных элементов для здоровья кожи – вода. Вода – главное питание для всех тканей, клеток и органов, из которых кожа – самая большая. Чай, кофе и соки не считаются, чтобы кожа действительно была красивой и чистой, нужно пить воду



### ЯЙЦА

В особенности яичные желтки, богаты селеном, цинком и протеином – веществами, от которых зависит здоровье и красота кожи.



### ОРЕХИ

Незаменимый сытный перекус, который содержит витамин Е, обладающий антиоксидантным действием. Он задерживает процесс старения кожи и создаёт барьер от ультрафиолетовых лучей. Некоторые виды орехов – миндаль и фисташки – имеют в составе Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые вдобавок являются природным антидепрессантом.

### РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, поддерживают уровень увлажнения кожи, препятствуя развитию сухости и воспалений. Кроме того, цинк заботится о состоянии сердечных артерий, улучшая циркуляцию крови. К тому же «рыбий» цинк препятствует воспалению сальных желез и образованию прыщей и угрей.



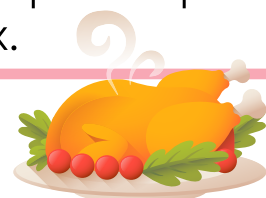
### КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Лактобактерии нормализуют работу кишечника, ведь именно его плохое состояние моментально отражается на коже. Особенно на лице.



### КУРИНОЕ МЯСО

Является идеальным источником белка. Улучшает общее состояние кожи и участвует в регенеративных процессах.

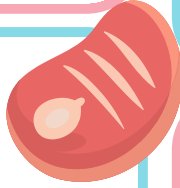


## ГОВЯДИНА

Богата цинком и витамином В2. Является надежным помощником в предотвращении появления морщин, трещин, язв.

## ЧЕРНОСЛИВ

Полезен для работы желудка, что тоже отражается на коже. Содержит полифенолы – мощные антиоксиданты, которые помогают уберечься от УФ-излучения.



## ОВОЩИ ЗЕЛЁНОГО И ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТОВ

Морковь, перец, тыква, авокадо, шпинат и другие листовые овощи содержат бета-каротин, который способствует клеточному обновлению, а также ещё один природный антиоксидант: витамин А.



## ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Зеленые листовые овощи богаты полезными для кожи питательными веществами, такими как витамины А, С и Е, фолиевая кислота, железо, магний, хлорофилл и клетчатка. Они также служат источником антиоксидантов, которые борются со свободными радикалами и замедляют старение кожи.



## ПЕЧЕНЬ

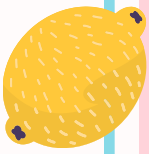
Содержащиеся в ней витамины и микроэлементы помогают организму бороться с угревыми высыпаниями.

## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Содержит полезные жиры, которые питают кожу и делают ее более упругой.

## ЦИТРУСОВЫЕ

Апельсины, лимоны, грейпфруты, улучшают защитные свойства кожи, делают ее более упругой. Они позволяют поддерживать на нужном уровне количество коллагена, это вещество предотвращает процесс появления морщин и позволяет коже не выглядеть вялой.



## АВОКАДО

Авокадо увлажняет кожу, дает достаточно полезных и питательных веществ для нее. Частое употребление этого фрукта позволяет бороться с морщинами, авокадо обладает чудесными свойствами, содержащиеся в нем компоненты имеют возможность останавливать и замедлять образование морщин.



## БОБОВЫЕ

Горох, фасоль и чечевица. В них содержится много клетчатки, витаминов и микроэлементов, которые помогают наладить пищеварение и избавить организм от токсинов.



## ЯГОДЫ

Чтобы иметь красивую кожу, нужно употреблять в пищу ягоды. Все виды ягод, включая клубнику, малину, ежевику, чернику и клюкву, богаты антиоксидантами, которые защищают кожу от широкого спектра заболеваний и замедляют ее старение. Питательные вещества, содержащиеся в ягодах, также стимулируют выработку коллагена, тем самым повышая эластичность кожи. Кроме того, входящие в их состав каротиноиды помогают сделать ее цвет более светлым.

*Для здоровой кожи твоему организму нужны гемоглобин, меланин и каротиноиды. Именно эти три важных составляющих отвечают за красоту твоего лица и всего тела в целом. Не губи себя.*

## ★ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК

### РАЗОГРЕВАЕМ МЫШЦЫ



Перед тренировкой нужно сделать разминку, чтобы разогреть мышцы лица. Подвигай нижней челюстью вперед-назад, вправо-влево. Для разогрева достаточно 8-10 раз, только без резких движений.

## 1. КОВШ



Открой рот и зацепись нижней губой за нижние зубы. Представь, будто тебе нужно зачерпнуть воду при помощи нижней челюсти. Опусть голову, зачерпни и закрой рот, одновременно поднимая голову вверх.

Уголки губ должны быть полностью расслаблены. Повтори 5–7 раз.

## 2. ДАВЛЕНИЕ



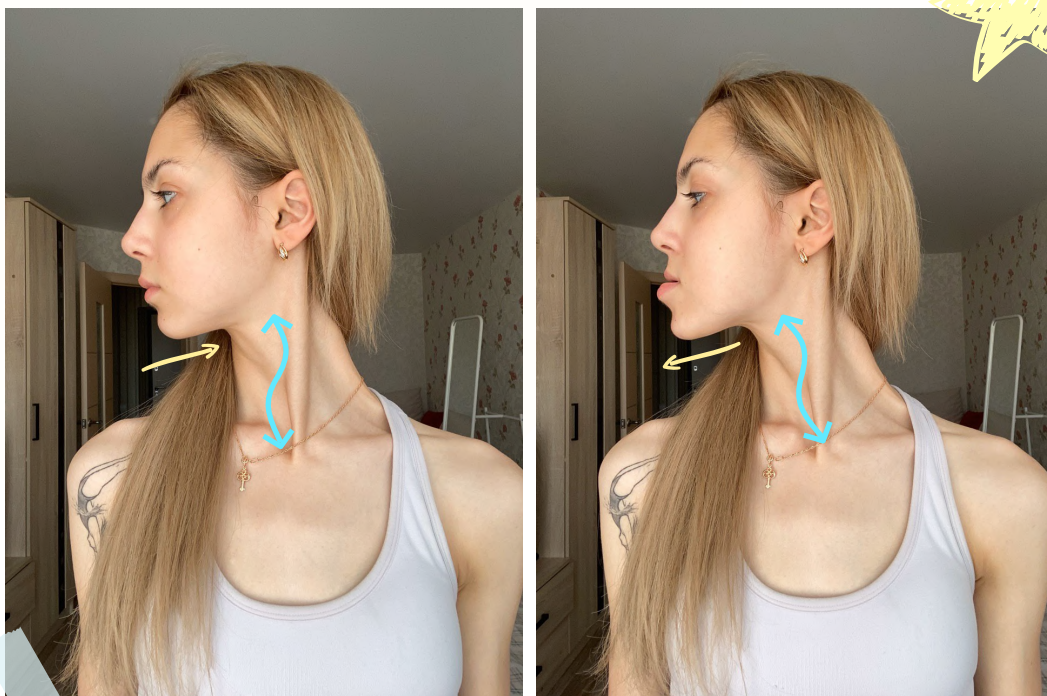
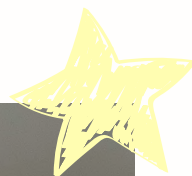
- ♥ Встань ровно, голову держи прямо.
- ♥ Запрокинь голову назад так, будто смотришь в небо.
- ♥ Надави языком на нёбо с максимальной силой. Задержишься в положение на несколько секунд.
- ♥ Опусть голову, не переставая давить языком на нёбо.
- ♥ Расслабься.
- ♥ Повтори 10–15 раз.

### 3. ДОСТАТЬ ДО НОСА



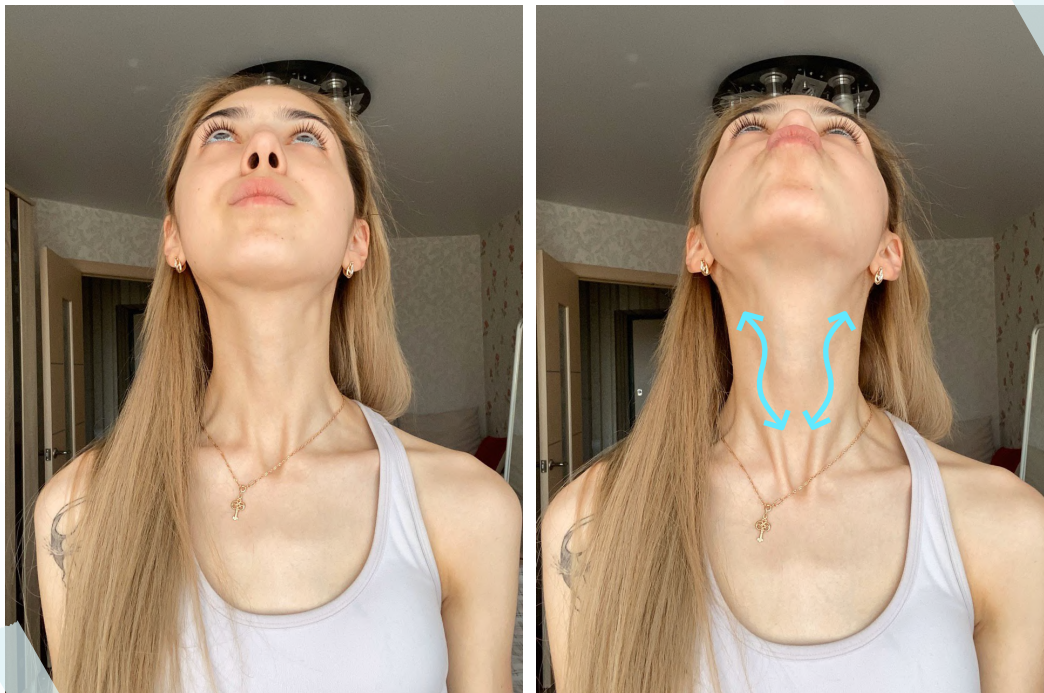
Высунь язык как можно дальше и постарайся достать им до кончика носа. Губы должны быть максимально расслаблены. Повтори 5 раз.

### 4. ИДЕАЛЬНЫЙ ОВАЛ



- ♥ Встань ровно, голову поверни в бок. Можете начать как с левого, так и с правого.
- ♥ С усилием выдвинь нижнюю челюсть вперед, задержишься в этом положении на несколько секунд.
- ♥ Прими исходное положение.
- ♥ Повтори по 5-10 раз с каждой стороны.

## 5. ПОЦЕЛОВАТЬ ВЕЛИКАНА



- ♥ Встань ровно. Голову запрокинь назад так, будто смотришь в небо.
- ♥ Сожми губы в трубочку, будто собираешься кого-то чмокнуть.
- ♥ Задержись в этом положении на 5–10 секунд.
- ♥ Вернись в исходное положение.
- ♥ Повтори 5–10 раз.

## 6. ПРЕСС



- ♥ Встань ровно, голову держи прямо.
- ♥ Соедини кулаки вместе, поставьте на них подбородок.
- ♥ Начни с силой давить подбородком на кулаки, а кулаками — на подбородок.
- ♥ Задержись в этом положении на 10–20 секунд.
- ♥ Расслабься.
- ♥ Повтори 10 раз.

## 7. «СЫР»



- ♥ Встань или сядь ровно, голову держи прямо.
- ♥ Максимально растяни уголки рта к ушам, сожми покрепче зубы. Должна получиться своеобразная улыбка во все 32 зуба.
- ♥ Продолжай «улыбаться», одновременно с этим надави со всей силы языком в нёбо. Задержи в этом положении на 10 секунд.
- ♥ Расслабься.
- ♥ Повтори 7–10 раз.

## 8. «Я НА СОЛНЫШКО ГЛЯЖУ»



- ♥ Ляг на кровать так, чтобы голова свисала с края. Плечи должны оставаться на поверхности кровати.
- ♥ Медленно поднимай голову, стараясь дотянуться подбородком до ключиц.
- ♥ Так же медленно опускай голову до исходного положения. Ты должна чувствовать напряжение в области шеи и второго подбородка.
- ♥ Повтори 10–15 раз.

## 9. БУКА



Заполни рот воздухом, плотно сомкни губы и раздуй щеки. Ладонями надави на щеки так, чтобы ощущалось напряжение мышц. Прилагая максимум усилий, задержи на 3–5 секунд, после чего выпусти воздух и расслабься. Повтори упражнение 5–6 раз.

*Эти упражнения действительно простые и очень эффективные. Необязательно делать за раз все 9 упражнений – выбери 2–3, которые тебе нравятся, и выполняй их каждый день.*

## МАССАЖ ОТ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

*Я подготовила для тебя несколько вариантов такого массажа.*

### ВАРИАНТ № 1

Массаж от второго подбородка руками.

**Тебе понадобятся:**

- ♥ Руки;
- ♥ Зеркало;
- ♥ 10 минут времени.



## Что делать?

1. Тыльной стороной ладони легкими движениями похлопывай проблемную область от середины подбородка к ушам и обратно. По обе стороны от середины подбородка зажди кожу между указательным и большим пальцем и перемещай, пощипывая, к ушам и обратно.
2. Повторяй те же движения с шеей.
3. Разотри проработанные участки плавными движениями от центра подбородка к низу шеи, от центра подбородка к ушам.
4. Повторяй массаж утром и вечером.

## ВАРИАНТ № 2

### Тебе понадобится:

- ♥ Полотенце;
- ♥ Тёплая вода;
- ♥ 2 ст.л. соли.

### Что делать?

- ♥ Смешай соль с водой.
- ♥ Помести полотенце в раствор на пару минут, достань, отожми.
- ♥ Закрути полотенце (один конец тяни на себя, другой – от себя), держи его под подбородком так, чтобы середина немного провисала.
- ♥ Начинай крутить полотенце – серединка будет касаться проблемной области, массируя ее. Сделай 10–15 повторов.
- ♥ Повторяй каждый день.

## БОДИФЛЕКС ДЛЯ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

**Одно упражнение = отсутствие второго подбородка уже через неделю ежедневных тренировок!**

- ♥ Встань ровно, упрись руками в колени. Держи спину прямой!
- ♥ Сделай несколько глубоких вдохов, на последнем – задержи дыхание, втяни живот, выпрямись.
- ♥ Сохраняя это положение, заведи руки за спину, будто собираешься прыгнуть в воду.

- ♥ Сложи губы в трубочку, нижнюю челюсть выдвинь вперед, запрокинь голову вверх.
- ♥ Тянитесь несколько секунд. Ты должна ощущать натяжение в мышцах шеи.
- ♥ Прими исходное положение.
- ♥ Повтори 5–7 раз.



## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ В КОМПЛЕКСЕ С ФЕЙСБИЛДИНГОМ ДЛЯ ЛИЦА?

- 1 Улыбайся ежедневно – это естественный фейбилдинг! Эта гимнастика расслабляет мышечную сетку, помогает противостоять ежедневному стрессу.
- 2 Сохраняй лицо чистым и хорошо увлажнённым! После фейсбилдинга проводи бьюти ритуалы красоты, очищай кожу от загрязнений и кожного сала, наноси увлажняющий крем.
- 3 Ешь продукты с большим содержанием листовой зелени (шпинат), фруктов (абрикосы), черники, помидоров, рыбы (лосось и скумбрия). Фейсбилдинг поможет поддержать молодость и упругость кожи. Витамины С и А, жирные кислоты Омега-3 обеспечат здоровый, сияющий вид кожного покрова.

## 100 ЛИМФОДРЕНАЖНЫХ ПРЫЖКОВ ПО УТРАМ

### Противопоказания

- ♥ беременные и кормящие женщины
- ♥ люди с проблемами вен на ногах должны посоветоваться со своим врачом

### КОМУ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ?

- ♥ Ты хочешь привести своё тело к желаемым формам
- ♥ Ты заботишься о чистоте лимфатической системы
- ♥ Ты устала от симптомов загрязнённой лимфы: целлюлит, отёки, прыщи, усталость, тяжесть в ногах

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ?

После пробуждения натошак выполни 100 прыжков. Если есть возможность – используй скакалку, если нет – выполняй невысокие прыжки, скрестив руки на груди.

### 100 прыжков на носочках:

- ▶ Практически не отрывая пальцы ног от пола, выполни мелкие подпрыгивания на месте на носочках. Прыжки должны быть мелкими и быстрыми, похожими на мелкий тремор.
- ▶ Если во время выполнения упражнения ты чувствуешь дискомфорт или головокружение, останови выполнение на комфортном количестве прыжков.
- ▶ Живот втяни в области пупка и держи втянутым на протяжении всего упражнения.

### 100 прыжков на носочках:

- ▶ Практически не отрывая пальцы ног от пола, выполни мелкие подпрыгивания на месте на носочках. Прыжки должны быть мелкими и быстрыми, похожими на мелкий тремор.
- ▶ Если во время выполнения упражнения ты чувствуешь дискомфорт или головокружение, останови выполнение на комфортном количестве прыжков.
- ▶ Живот втяни в области пупка и держи втянутым на протяжении всего упражнения.

### 100 прыжков с ударами пятками о порожек:

- ▶ Найди порожек или любую твердую возвышенную на пять сантиметров над уровнем пола поверхность. Можно использовать балконный порог или книгу.
- ▶ Становимся на носки, и мелко отбиваем пятками о порожек 100 раз, ощущая сотрясение и вибрацию именно в икроножных мышцах. Также мелко, с небольшой амплитудой, как в предыдущих прыжках, но с акцентом на пятку выполняем тремор.
- ▶ Не забывай про втянутый живот.



# ПРОТИВ МЕШКОВ И СИНЯКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

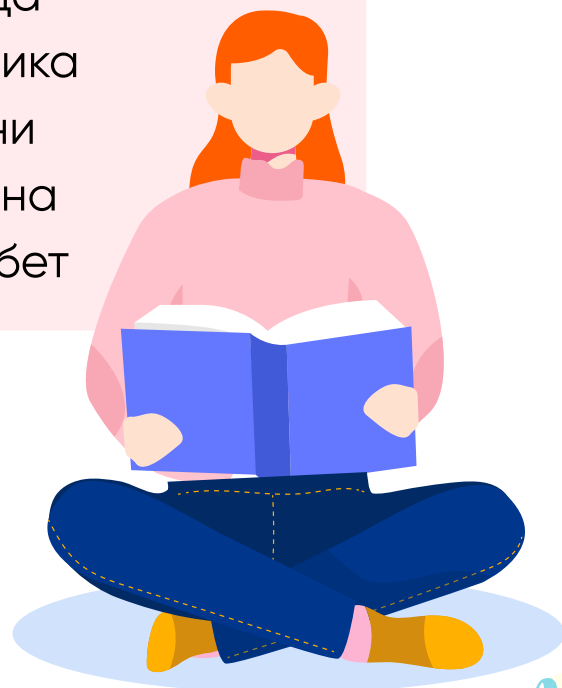


## ПРИЧИНЫ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Мешки под глазами – это сочетание отвисшей кожи и отечности глаз. В большинстве случаев, мешки под глазами – результат неправильного образа жизни.

Причины появления мешков под глазами:

1. возраст
2. излишнее количество соли
3. переутомление
4. алкоголь
5. предменструальный синдром
6. линзы
7. отечность после сна
8. отечность после того, как ты поревела
9. аллергический конъюнктивит
10. гипотиреоз
11. грыжи век
12. гиперальдостеронизм
13. болезни почек
14. болезни сердца
15. болезни кишечника
16. болезни печени
17. синдром Пархона
18. сахарный диабет



## 1. ШИРОКО РАСКРЫТЫЕ ГЛАЗА



Уменьшение западания глаз и улучшение зрения  
Широко открой глаза, задержи на 5 секунд, расслабься. Выполни 5 подходов по 5 сек.

Посмотри вверх, вниз, вправо, влево поочередно по 5 раз.

Сделай 3 круговых движения глазами по часовой стрелке и против. Повтори упражнения с закрытыми глазами.

## 2. ПОЦЕЛУЙ ГЛАЗАМИ



Исходное положение: глаза закрыты. Втянуть, выпятить глаза – 10 раз.

### 3. ПРОРАБОТКА ВЕРХНЕГО ВЕКА



Поднятие верхних век.

Исходное положение: спина и шея прямые. Большие пальцы помести под глазничную кость. Надави на точки по кости, передвигая пальцы от центра к вискам (примерно 4–5 точек). Каждая точка массируется 2 секунды 1–2 подхода. Кожу не сдвигать.

### 4. ОЧКИ



Распахнутый взгляд, уменьшение гусиных лапок, укрепление кожи век.

Исходное положение: приложи пальцы к области вокруг глаз. Плотно зафиксируй круговую мышцу глаза (не дави на кожу руками). Следи, чтобы была зафиксирована внешняя часть века. Для этого расслабь руки и опусти локти немного вниз. Широко распахни, затем прищурь глаза.

## 5. БОТОКС



Лифтинг лба и верхних век, расслабление лба, уменьшение морщин.

Исходное положение: зафиксируй всю поверхность лба включая виски ладонями, плотно прижав их ко лбу. Потяни пальцами лобную мышцу вниз и чуть в стороны (1 мм), медленно поднимай брови вверх, как будто хочешь наморщить лоб, руками оказывая сопротивление. 20 раз в динамике, 20 сек. в статике. Выполняй упражнение в медленном темпе.

## 6. ДЛЯ ПОДТЯЖКИ НИЖНЕГО ВЕКА



Уменьшение синяков, отёков, грыж, подтяжка век.

Исходное положение: мягко зафиксируй подушечками пальцев внешнюю и внутреннюю область нижнего века. Подтягивай нижнее веко вверх. Взгляд вверх. 20 раз динамика, 20 сек. статика. Пальцами на веки не дави.

## 7. ДЛЯ ЛИФТИНГА БРОВЕЙ И ВЕРХНЕГО ВЕКА



Исходное положение: положи руки на лоб, основания ладоней размести под брови, слегка подтяни ладонями лоб и брови вверх. Лоб плотно зафиксирован ладонями во избежание складок и морщин.

Посмотри вниз, медленно, с усилием поморгай 20 раз. Затем задержишься в статике 20 сек.

## 8. ДЛЯ ЛИФТИНГА ВИСКОВ И УГОЛКОВ ГЛАЗ

Поднимает внешние уголки верхних век.

Исходное положение: приложи ладони к вискам.

Медленно и плотно закрывай глаза. 20 раз в динамике, 20 сек. в статике.

Выполни следующее упражнение.

Исходное положение: приложи ладони к вискам.

Медленно и широко открывай и закрывай рот 20 раз.





## Правила, которые важно соблюдать для красоты глаз

- ▶ Выполняй упражнения регулярно и правильно.
- ▶ Обязательно внимательно изучи технику безопасности перед занятиями, выполняй упражнения перед зеркалом, не три и не тяни кожу век.
- ▶ Следи за мимикой.



## МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА ПРОТИВ ОТЁКОВ

Маски для лица помогут избавиться от одутловатости и сделать общий облик более свежим.

Сейчас я пробегусь по своим любимым и бюджетным.

Самое лучшее – **кубики льда**. Аккуратно протирай ими лицо по утрам или перед сном.

### СМЕТАННАЯ МАСКА

Смешай 2–3 чайные ложки сметаны с измельченным укропом (1 чайная ложка). Нанесите массу на лицо. Смой теплой водой через 15 минут.

### ОГУРЕЧНАЯ МАСКА

Приложи огуречные диски к проблемному участку на 5 минут, либо сделай из огурца кашицу, залей молоком, отожми и наложи на 5–10 минут.



### МАСКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Отвари картошку в мундире, разомни вилкой и немного студи. Теплую кашецу нанеси на лицо примерно на 10–15 минут.



### МАСКА С ПЕТРУШКОЙ

30 гр измельченной петрушки залей чайной ложечкой заваренного крупнолистового зелёного чая. Отожми зелёную массу, приложи к отёку.

### БЕЛКОВАЯ МАСКА

Смешай взбитый белок с 20 гр пшеничной муки и 5 мл мёда.

### МАСКА ORGANIC KITCHEN «ОГУРЕЧНЫЕ КРУЖОЧКИ»

Действительно рабочая лошадка, а не баловство. Помогает в любое время: утром пробуждает кожу и снимает следы недосыпа, а вечером освежает кожу и скрывает её усталость.

Освежает, бодрит, тонизирует  
Очищает и сужает поры, если они не сильно запущены  
Лёгкий матирующий эффект и здоровое сияние кожи  
Кожа гладкая, приятная на ощупь

## МАСКА-SOS ДЛЯ ЛИЦА ORGANIC KITCHEN «ПОСЛЕ ВЕЧЕРИНКИ»

Маска действительно бодрит и для утреннего использования подходит идеально. Она не щиплет и не припекает моё лицо, что радует.

- ♥ Бодрит по утрам + снимает отечность
- ♥ Освежает кожу
- ♥ Выравнивает цвет лица
- ♥ Надолго сохраняет эффект



## МАСКА-ОБНОВЛЕНИЕ ORGANIC KITCHEN «ПЕРЕЗАГРУЗКА»

«Перезагрузка» делает кожу значительно более мягкой и приятной на ощупь.

- ♥ Кожа приобретает более здоровый и отдохнувший вид.
- ♥ Повышение тонуса кожи.
- ♥ Освежающий эффект. То, что нужно после утреннего умывания: кожа чувствует себя свежей, как будто дышит каждой клеточкой.



## БАНЯКА АГАФЫ ОСВЕЖАЮЩАЯ ЭКСПРЕСС-МАСКА

Люблю использовать маску по утрам из холодильника. Маска мгновенно пробуждает, освежает и начинать день намного легче.



## КАК УМЕНЬШИТЬ ПУХЛЫЕ ЩЕКИ

Пухлые щёчки – это не только телосложение, но и то, что ты ешь и пьёшь. Вот несколько способов уменьшить их объем, не прибегая к диетам.

- ✓ **Минимум алкоголя.** От него лицо становится одутловатым. Держи себя в руках и не налегай на выпивку, если хочешь видеть в зеркале стройное лицо.
- ✓ **Пей 1,5–2 литра воды каждый день.** Она вымывает из организма токсины и натрий, из-за которых лицо становится припухшим и кажется больше. Важно пить воду не позднее чем за три часа до сна, иначе с утра получишь мешки под глазами.  
Если жидкости всегда хватает, то организму не надо задерживать воду. А это значит, что и отёков, от которых лицо пухнет, будет меньше.
- ✓ **Сокращай потребление соленой пищи.**  
Один из признаков того, что ты ешь слишком много соли, — отёки, и проявляются они в том числе на лице. Поэтому оно выглядит опухшим и раздувшимся. Из-за избытка соли в организме задерживается вода, а в тканях скапливается лишняя жидкость.  
Совсем без соли нельзя: это тоже вредно.  
Чрезмерное потребление соли вызывает задержку воды, и это сказывается на лице. Нездоровые продукты, такие как пицца, попкорн или чипсы, содержат много соли, колбаса и даже кондитерские изделия – тоже.
- ✓ **Держи осанку.** Сутулость приводит к появлению второго подбородка. Тогда как при правильной осанке весь подкожный жир лица распределяется равномерно, а не опускается вниз.
- ✓ **Минимум 6 часов сна.**  
Мы часто «заедаем» нехватку сна, а это приводит к тому, что лишний вес оседает на щеках.  
Недосып увеличивает уровень кортизола в крови — это гормон стресса. А один из побочных эффектов его присутствия в организме — набор веса.
- ✓ **Ешь продукты, содержащие белок (яйца, курицу, овсянку, помидоры, грецкие орехи).** Так вы будете потреблять меньше калорий и как результат – меньше весить.



# МИФЫ О ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ЛИЦА

## МИФ № 1. «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА ИМЕЕТ МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ»

Из разряда, вот я позанималась 5 минут ГДЕ МОЁ ХУДОЕ ЛИЦО? Смотри, если ты сходила на тренировку раз-два, а потом не ходила полгода, ты увидишь изменения в жопке? Нет! Та же логика с лицом – будь готова заниматься своим лицом хотя бы 3-6 месяцев.

## МИФ №2. «ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ЛИЦА МОЖНО ДЕЛАТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ»

Многие думают, что гимнастику для лица можно делать по дороге на работу, учёбу. Но нет! Нужно находиться в состоянии максимального покоя – в домашней одежде и в удобном кресле. Находясь в машине во время пробки или забежав в туалет во время обеденного перерыва, делать упражнения для лица – не лучшая идея. Напряжение не позволит проработать все мышцы одинаково, потеряется качество, а с ним и желанный результат.

## МИФ № 3. «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА – ЭТО ДОЛГО И МУТОРНО»

Не волнуйся, потеть в зале по 2 часа не придётся, для тренировки лица тебе достаточно 10-15 минут в день. Но не раз в неделю или в месяц! Если у тебя нет 15 минут в день на протяжении нескольких месяцев, то даже не начинай.

## МИФ № 4. «ЗАРЯДКИ И МАССАЖА БУДЕТ ДОСТАТОЧНО»

Спешу разочаровать, для полноценного результата одной физической активности будет мало. Нужен комплексный подход: режим питания, питьевой режим, правильная осанка, чистки, увлажнение, позитивный настрой и здоровый сон.

## МИФ № 5. «ЧЕМ БОЛЬШЕ КАЧАЕШЬ МЫШЦЫ НА ЛИЦЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ ЭФФЕКТ»

Мышцы лица отличаются от мышц тела: они тоньше, более плоские и крепятся по-разному. К каждой зоне лица нужен особый подход.

## МИФ № 6. «ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ЛИЦА ВСЁ БУДЕТ ХУЖЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ!»

А вот и них 🍕 я. Если ты перестанешь заниматься, то через пару месяцев результат вернётся к тому, как было до начала упражнений. Но не думаю, что ты захочешь забита на лицо.

## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

### Почему появляется второй подбородок?

Второй подбородок – это так называемая жировая ловушка.

♥ Причины:

1. лишний вес
2. лишенная эластичности кожа
3. неправильная осанка
4. слабые мышцы шеи

### Упражнения помогут подтянуть и уменьшить подбородок?

♥ Нижняя часть лица подчиняется трем группам мышц: над и подязычным, переднечелюстным и жевательным. Для того, чтобы сформировать желанный подбородок и убрать складку под ним, нужно воздействовать именно на эти мышечные группы. Наиболее эффективные упражнения для проработки описываемой области:



1. Максимально вперед выдвини челюсть, а затем отодвинь ее назад. Выполняй 1–2 минуты.
2. Заложь нижнюю губу за зубы нижней челюсти, затем раскрой рот и совершай как бы черпающие движения, смыкая и размыкая челюсти.
3. Не напрягая губ тяни язык, стараясь достать им до кончика носа.
4. Поворачивая голову в сторону тяни нижнюю челюсть вперед, выдвигая ее.

## **Второй подбородок есть у всех?**

♥ Нет. Есть люди, которые, даже сильно располнев, не будут страдать от этой проблемы.

## **Как понять, есть ли второй подбородок?**

♥ Прижми подбородок как можно ближе к шее и посмотришься в зеркало. Если в отражении из-под подбородка выбивается складка кожи – ты нашла свой второй.

## **Как правильно спать, чтобы не вырос второй подбородок?**

♥ У меня несколько советов:

1. Спать без подушки вообще.
2. Заменить высокую подушку на плоскую. Раньше я спала на двух подушках.
3. Спать на спине с высоко запрокинутой головой.

## **От каких продуктов растёт второй подбородок?**

♥ Появление второго подбородка с продуктами не связано.

## **Помогает ли жевание жвачки избавиться от второго подбородка?**

♥ Да. Жевание жвачки – гимнастика для челюсти.

ИТОГ? Твоя красота – в твоих руках. Только в твоих руках. Действуй!♥

# **ВАРИАНТ КОМПЛЕКСНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЛИЦА**

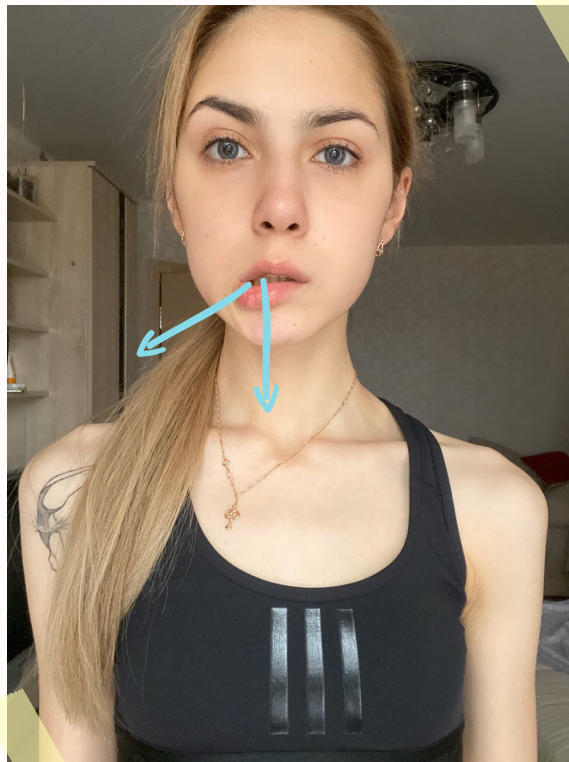
Важно!

В этом блоке я оставляю ПРИМЕР, именно ПРИМЕР тренировки для лица.

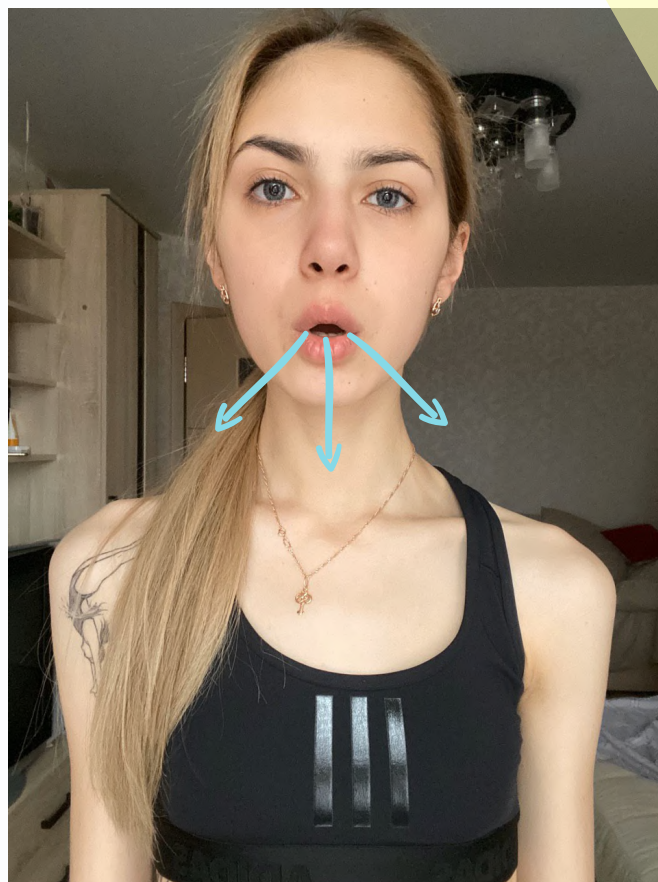
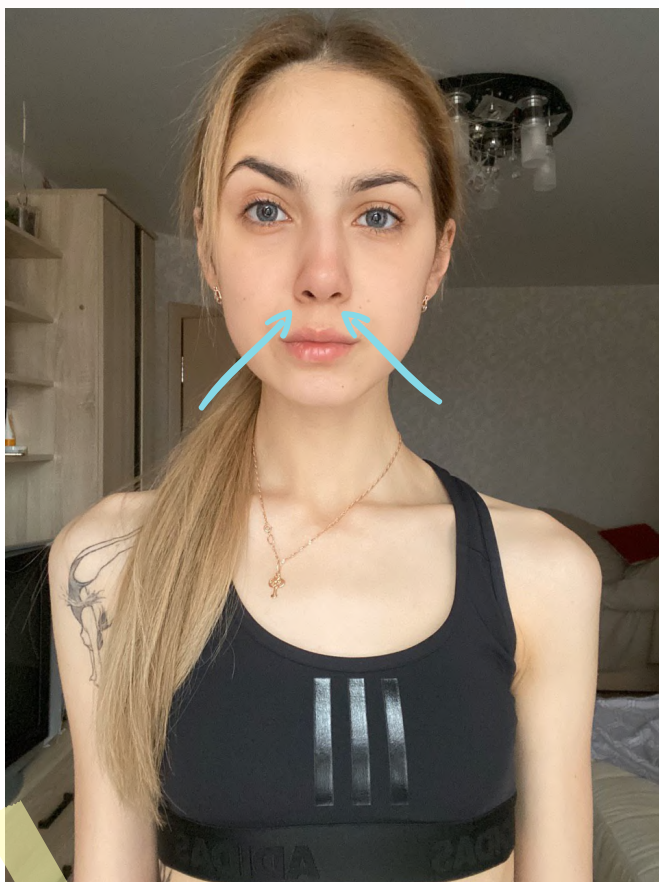
Попробуй сделать каждое упражнение, потренироваться: понимаешь ли ты технологию выполнения, насколько трудно они тебе даются, комфортно ли тебе их делать.

Каждое упражнение делаю по 8-10 подходов.

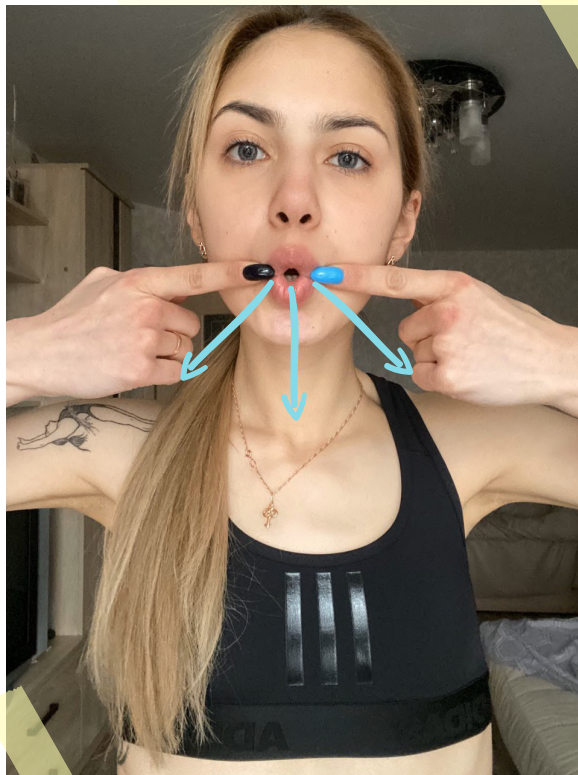




1. Сделай глубокий вдох через нос, ноздри при этом расширяются. Прижми левый уголок рта, сделай мощный выдох через правый уголок рта. Следующий выдох через левый уголок рта.



2-3. Сделай глубокий вдох через нос, задержи дыхание на 3-5 секунд. После этого надуй щеки, с силой выдохни воздух через рот.



4. Сделай вдох через нос с задержкой дыхания на 3–5 секунд. Во время выдоха через рот, вытяни губы трубочкой, средним пальцем обеих рук удерживай уголки рта.



5. Преодоление сопротивления пальцев руки, которые зафиксированные на лобной кости. На лоб положи второй, третий и четвертый пальцы обеих рук. Четвёртым придави надбровную дугу.







6. Зажмурить как можно сильнее глаза, а пальцы как бы мешай этому. Последние пальцы слегка надавливают на внутренний угол глаза (возле переносицы), другие пальцы на середину бровей, а последние на наружные углы глаза.



7. Плавным движением поверни голову к левому плечу, сделай вдох. Поверни голову к правому плечу, до упора. Затем опусти голову на грудь, сделай выдох.



8. Сложи губы как для поцелуя, вытяни «трубочкой» и отведи в правую сторону. Затем вправо поверни и шею. Досчитай до 5 и вернись в исходное положение. То же самое сделай и на левую сторону. Повтори 10 раз на каждую сторону.



9. Вытяни подборок вперед, заведи язык за верхние зубы, закрой рот. Затем соедини два больших пальца, вытяни нижнюю губу и прижми пальцами подбородок. Ты должна почувствовать напряжение в нижней части лица и подбородке. Посчитай до 10 и расслабься.

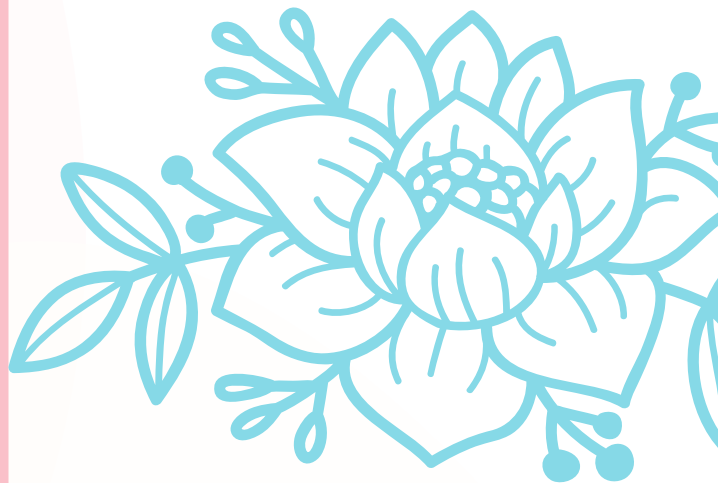


10. Соедини средний и указательный пальцы, прижми по линии роста бровей. Аккуратно тяни пальцы вверх и в сторону, как бы растягивая зону между бровей. Считай до 10 и расслабляй. Повтори 10 раз.

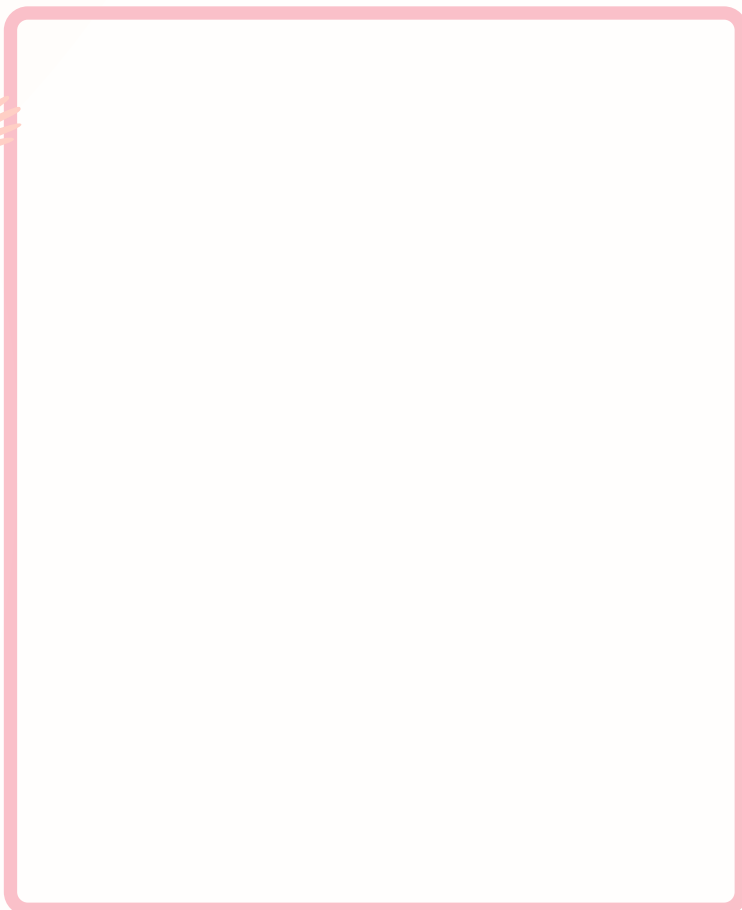
Грамотный, тщательный подбор комплекса упражнений для лица – очень ответственное мероприятие, от которого во многом и будут зависеть дальнейшие результаты. Поставь себе цель, иди к ней настойчиво, не сворачивая с пути.



# ТВОЙ ДНЕВНИК УСПЕХА



*Потом до*



*Потом после*

# ТРЕКЕР ВОДНЫЙ БАЛАНС

1 день 

2 день 

3 день 

4 день 

5 день 

6 день 

7 день 

8 день 

9 день 

10 день 

11 день 

12 день 

13 день 

14 день 

15 день 

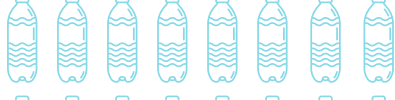
16 день 

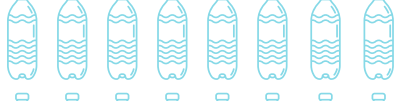
17 день 

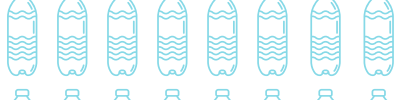
18 день 

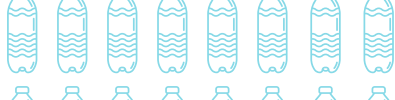
19 день 

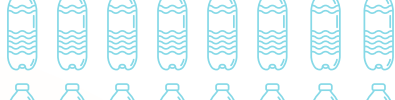
20 день 

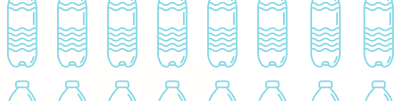
21 день 

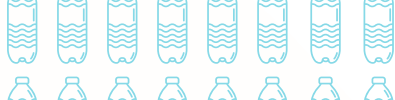
22 день 

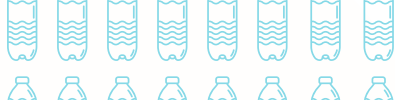
23 день 

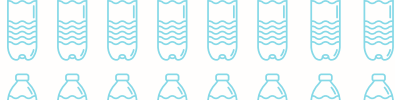
24 день 

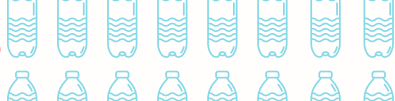
25 день 

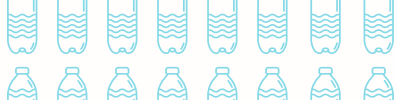
26 день 

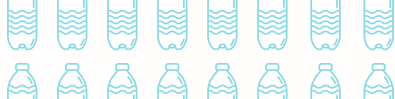
27 день 

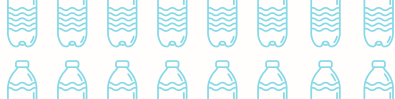
28 день 

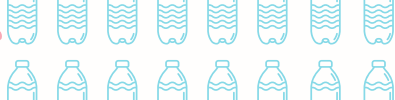
29 день 

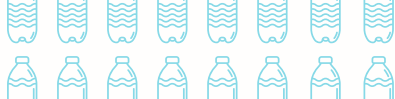
30 день 

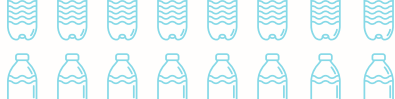
31 день 

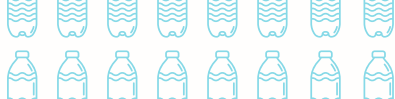
32 день 

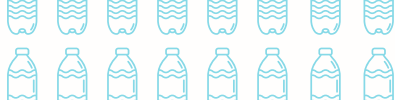
33 день 

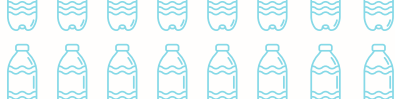
34 день 


35 день 

36 день 

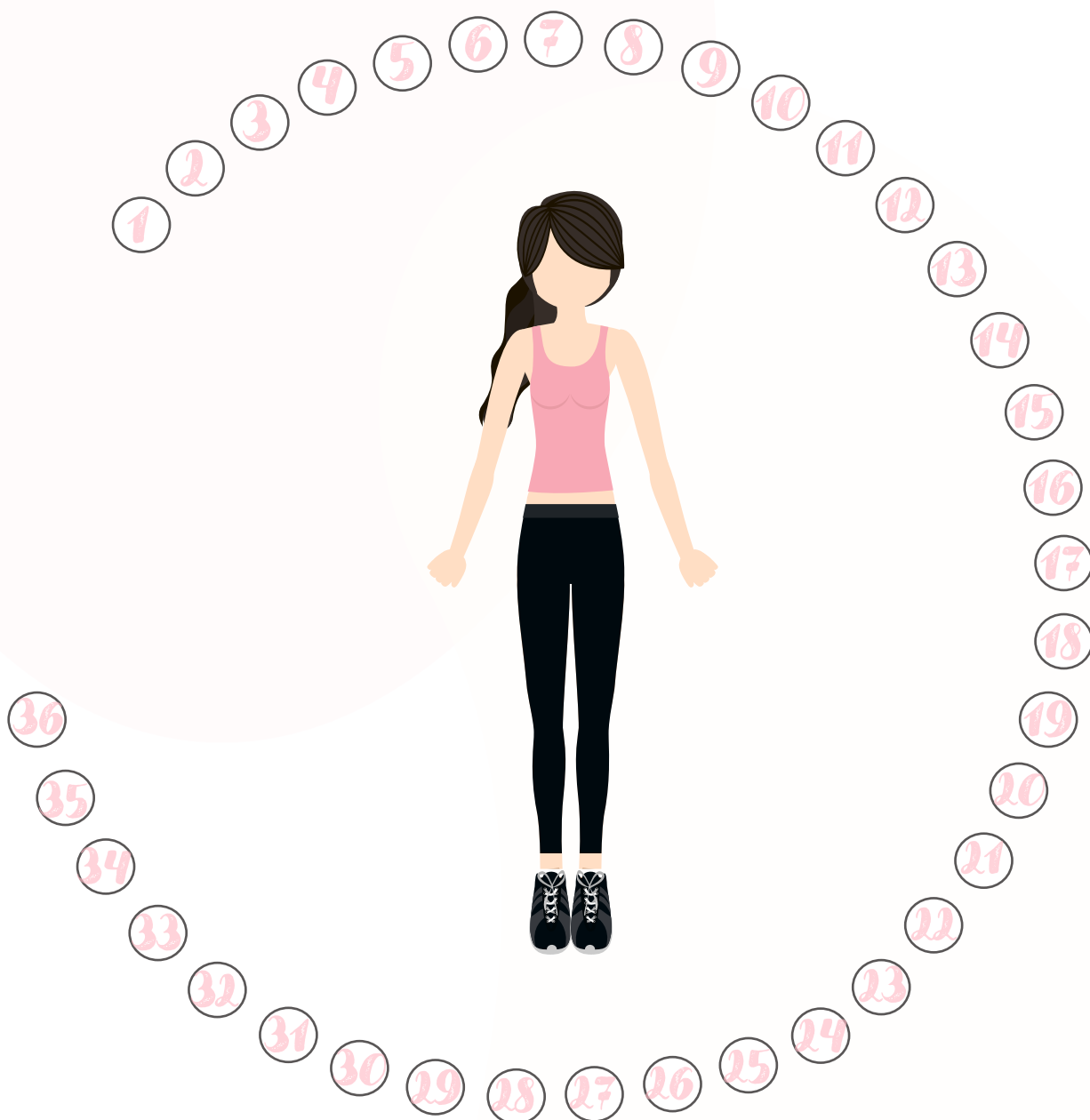
37 день 

38 день 

39 день 

40 день 

# ТРЕКЕР 100 МИФОРДРЕНАЖНЫХ ПРЫЖКОВ



# ТРЕКЕР ПШНАСТИКИ ДЯЛИЦА

Дата нагала: \_\_\_\_\_

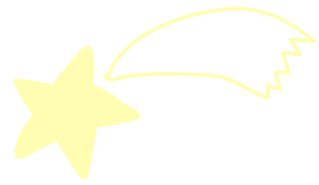
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

Дата нагала: \_\_\_\_\_

○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

Дата нагала: \_\_\_\_\_

○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○



Я была очень рада помочь тебе, разжевать всю информацию, поделиться своими хитростями. Теперь ты знаешь, как начать меняться.

Я в тебя верю. Поверь и ты в себя. Твоя богиня вакуума  
– Аня 🕊️

Обняла 🕊️

