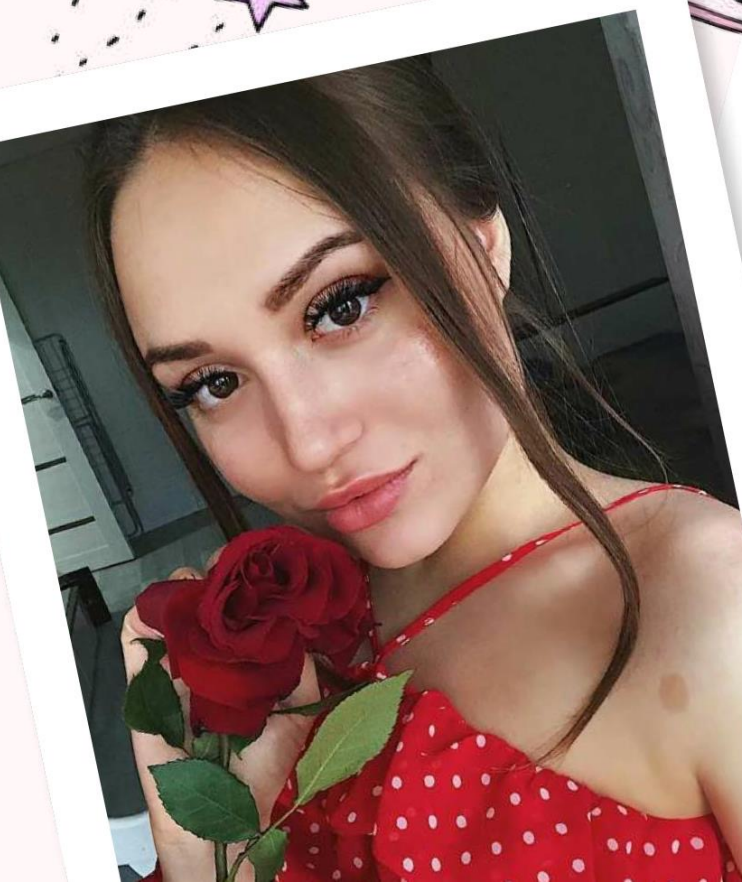
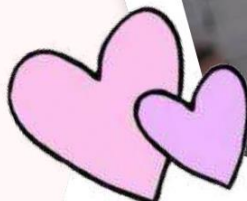


Будь своим

ИДЕАЛОМ

@hey_iren



СОДЕРЖАНИЕ:

- ☆ Моя история преобразования
- ☆ Правила чистой кожи
- ☆ Витамины и БАДы
- ☆ Маски в домашних условиях
- ☆ Бюджетные маски
- ☆ Уход за разными типами кожи
- ☆ Ошибки ухода за волосами
- ☆ Бюджетные процедуры
- ☆ Ошибки в уходе за волосами
- ☆ Фейсбилдинг (как убрать второй подбородок и подтянуть кожу лица?)
- ☆ Список бюджетной косметики за лицом и волосами
 - очищение
 - увлажнение
 - питание
 - список масел, масок, скрабов
- ☆ Мои лайфхаки



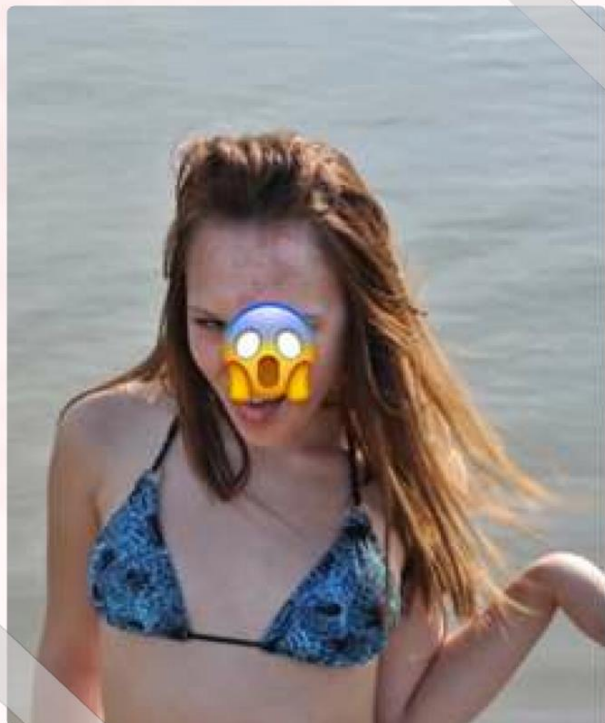
КРАСОТКА, ПРИВЕТ!

Я так счастлива что ты держишь этот гайд у себя в руках. с моим гайдом ты забудешь что такого проблемы с кожей, волосами, опухшим лицом и вторым подбородком. в твоих руках моя первая часть — твоего преобразования, ты достойна лучшего, ты и есть своё самое лучшее совершенство. ты свой идеал.

Я ТЕБЯ ИСКРЕННИ ПОЗДРАВЛЯЮ С ПРИОБРЕТЕНИЕМ И ОБНИМАЮ

КОЖА

Моя кожа раньше




Моя кожа сейчас



ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ О КОЖЕ:

Как только я научилась правильно ухаживать за своей кожей (у меня жирный тип) – высыпания пропали!



Первое, о чём многие не знают или забывают: жирную кожу надо увлажнять ещё больше, чем какой-либо другой тип кожи, я же наоборот думала, что её надо максимально пересушить, и это была **моя самая главная ошибка**.

Увлажнять надо любую кожу, но если эпидермис жирный, нельзя использовать питательные и жирные крема (питание подходит для комбинированной и сухой кожи), жирный тип кожи требует хорошего увлажнения эмульсиями, кремами на водной основе с легкой текстурой.

При очищении жирной кожи необходимо выбирать составы, в которых присутствуют:

- 1 Антибактериальные компоненты
- 2 Растительные экстракты календулы, ромашки
- 3 Цинк
- 4 Салициловая кислота
- 5 Прополис

Очищающие средства на основе спирта лучше избегать



ЕСТЬ ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ХОРОШЕЙ КОЖИ, КОТОРЫЕ НАДО СОБЛЮДАТЬ:

- 1 На ночь всегда смываем косметику
- 2 Используя мицеллярную воду, помните, что она должна смываться с лица и после неё необходимо дополнительное очищение
- 3 Каждое утро выпиваем стакан тёплой воды (именно тёплой !) и в течение дня пьем не менее 1 литра воды
- 4 Кушаем больше клетчатки (для здорового цвета кожи возьмите за привычку выпивать стакан свежевыжатого морковного сока)
- 5 Кушаем продукты, которые поддерживают синтез коллагена (чтобы кожа не была сухой и дряблой). Например: апельсины, мандарины, грейпфруты, болгарский перец, томаты, а также обычная квашеная капуста. Это все содержит витамин С, который является антиоксидантом.



БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА:

При очищении жирной кожи необходимо выбирать составы, в которых присутствуют:

Красивое лицо за 100 руб:

★ Очищение

★ Против воспалений

★ Питание

★ Увлажнение

1 МАСКА ИЗ ПОЛИСОРБА - ОЧИЩЕНИЕ

Полисорб можно купить в любой аптеке. Нужно всего лишь растворить порошок в кипяченой воде до консистенции геля и можно смело наносить на лицо. Подержите ее не более 10 минут и смывайте.

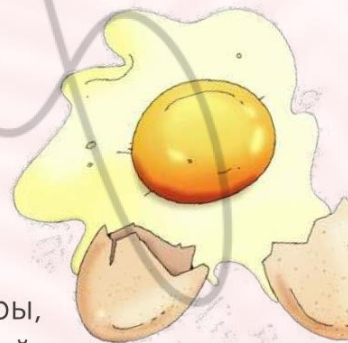
ЭФФЕКТ: Сужает поры, устраняет акне, глубоко очищает, создаёт лифтинг -эффект



2 МАСКА ИЗ КУРИНОГО ЯЙЦА - УВЛАЖНЕНИЕ

Отделите желток и переместите его в подготовленную емкость. Взбейте желток венчиком до получения легкой пены. Нанесите на кожу лица с помощью щеточки. Выдержите маску 15 мин. Аккуратно смойте водой.

ЭФФЕКТ: маска убирает жирный блеск, сужает расширенные поры, помогает избавиться от комедонов, делает кожу упругой, подтянутой и бархатистой, подсушивает воспаления. С осторожностью использовать на раздражённой кожи! Для всех типов кожи.



3 МАСКА ИЗ ДРОЖЖЕЙ - ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЙ

Свежие дрожжи (30 гр.) Разводим в теплом молоке до загустения. Массу сразу накладываем на кожу. Такая маска из живых дрожжей для лица восстанавливает силу в эпидермальных клетках и стимулирует их регенерацию, глубоко питая их. Если кожа отличается жирностью, дрожжи разводите в нежирном кефире или простокваше. Для сухой кожи используйте муку пшеницы, также добавьте в массу жидкий мед.

ЭФФЕКТ: маска обеспечивает глубокое очищение уже с первого раза. Кроме того, она улучшает состояние проблемной кожи, подсушивает воспаления, сужает поры, замедляет процессы старения, тонизирует, способствует синтезу коллагена, разглаживает морщины.



4 МАСКА ИЗ МЕДА - ПИТАТЕЛЬНАЯ



Смешайте 1 ст. л. кефира с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. овсяных хлопьев. Нанесите на лицо на 20 минут. Эта питательная овсяная маска хорошо снимает шелушения и смягчает кожу. Особенно подходит для сухой кожи.

ЭФФЕКТ: Маска добавит вашей коже ровный цвет и здоровое сияние. Ваша кожа будет бархатная.



Для сухой кожи не подходят маски из глины! Они подходят для жирной кожи! Перед применением маски проверить наличие аллергии на компоненты на запястье руки



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРНОГО БЛЕСКА:

НЕ ПЕРЕКРЫВАЙТЕ жирный блеск пудрой! Пользуйтесь матирующими салфетками. У меня такие, но использовать можно любые:

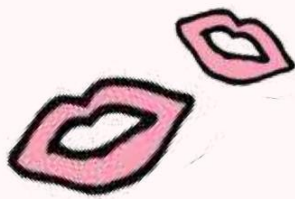


Утром и перед сном пользуйтесь косметическим льдом, который вы можете сделать сами в домашних условиях.

Для сухой кожи:

Лёд для сухой кожи лучше всего замораживать из сока красных ягод — он удерживает влагу в течение нескольких часов. Для этого подойдут клубника, малина, рябина или боярышник. Приготовить лёд очень просто — отожми сок из ягод через марлю, добавь молоко, разлей всё это в формочки и отправь в морозилку на несколько часов.

Животные жиры, которые содержатся в молоке, способны качественно увлажнить твою сухую кожу. Поэтому смело делай лёд, но не забудь слегка разбавить молоко водой — иначе будет очень сложно его заморозить.



Для жирной кожи:



Сузить поры и устранить жирный блеск может замороженный лимонный сок, который насыщен витамином С. Учти, что неразбавленный сок слишком кислый, может нарушить естественный Ph-баланс кожи или вызвать аллергию, поэтому разбавь его водой в пропорции 1:1.

Отвар ромашки обладает подсушивающим и антисептическим свойствами, поэтому прекрасно подойдет для жирной кожи. Сухие лепестки можно купить в аптеке, заварив 1–2 ложки стаканом кипятка. Дай им немного остыть, разлей в формы и заморозь.



Для комбинированной кожи:



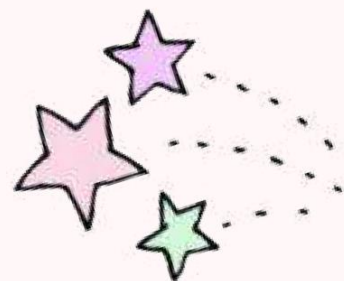
Твоей комбинированной коже нужен лёд, который не пересушит проблемные участки, но в то же время уберет жирный блеск в пресловутой Т-зоне. Для этой цели идеально подходит отвар мяты — он сужает поры и освежает.

Делаем отвар из мяты, разливаем по формочкам и оставляем в холодильнике для заморозки.

Перед нанесением тона используй матирующий праймер. У меня от NYX, но вы можете купить любой, который подходит или нравится вам:



ПЛАТНО:



1 ОЧИЩЕНИЕ

Очищающие альгинатные и любые корейские маски (они помогают лучше всего). Сейчас я поделюсь с вами масками, которые сама использую на постоянной основе, кроме того, они входят в топ лучших корейских масок.



Глиняно-пузырьковая маска для лица Elizavecca Bubble Clay Mask (Корея)

ЭФФЕКТ: питание, восстановление, успокаивающий, выравнивание тона, очищающий, витаминизирующий

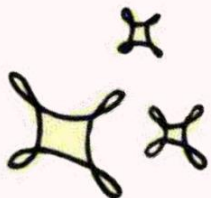
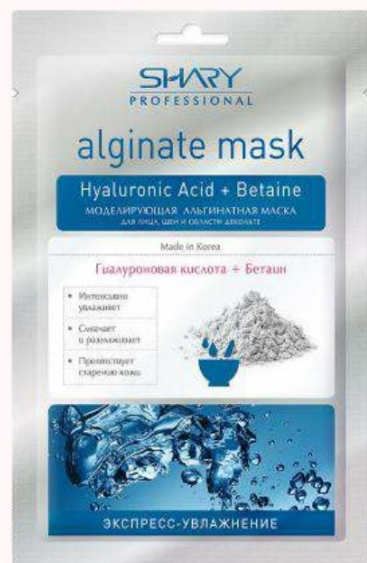


2 УВЛАЖНЕНИЕ:

Очищающие альгинатные и любые корейские маски (они помогают лучше всего). Сейчас я поделюсь с вами масками, которые сама использую на постоянной основе, кроме того, они входят в топ лучших корейских масок.

Shary экспресс-увлажнение и преображение

ЭФФЕКТ: профессиональная альгинатная маска препятствует старению, разглаживает морщины и активно увлажняет.



3 ПИТАНИЕ



Моделирующая альгинатная маска Skinlite "Коллаген" специально разработана для ухода за увядающей кожей с явными признаками старения. Применение маски способствует увлажнению, питанию и восстановлению кожи.

ЭФФЕКТ: Укрепляет, повышает упругость, препятствует увяданию, моделирует овал лица, разглаживает морщины, уменьшает поры, повышает тонус и эластичность кожи. Маска восполняет запасы коллагена в коже.



4 ОБНОВЛЕНИЕ + ЛИФТИНГ:

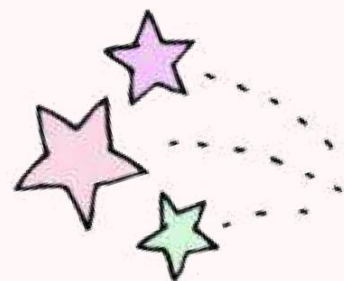
Ночная винная маска-желе с красным вином wine therapy sleeping mask red wine

Обновляет кожу на клеточном уровне, возвращает ей упругость и эластичность. Ускоряет процесс регенерации и подтягивает контур лица.

ЭФФЕКТ: Имеет антивозрастной эффект, убирает мелкие морщинки. Легкая и нежная текстура, желе быстро впитывается, оставляя на коже тонкую плёнку. Очень эффективная.



ПЛАТНО:



1 ОЧИЩЕНИЕ

Очищающие альгинатные и любые корейские маски (они помогают лучше всего). Сейчас я поделюсь с вами масками, которые сама использую на постоянной основе, кроме того, они входят в топ лучших корейских масок.



Глиняно-пузырьковая маска для лица
Elizavecca Bubble Clay Mask (Корея)



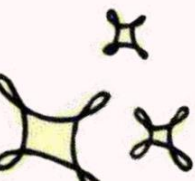
Чистая Линия Черная ель и уголь
Маска для лица, очищающая

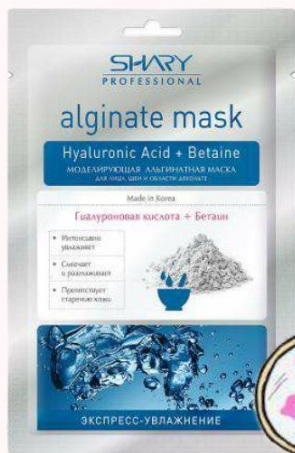
ЭФФЕКТ: питание, восстановление, успокаивающий, выравнивание тона, очищающий, витаминизирующий



2 УВЛАЖНЕНИЕ:

Очищающие альгинатные и любые корейские маски (они помогают лучше всего). Сейчас я поделюсь с вами масками, которые сама использую на постоянной основе, кроме того, они входят в топ лучших корейских масок.





Shary экспресс-увлажнение и преобразование

ЭФФЕКТ: профессиональная альгинатная маска препятствует старению, разглаживает морщины и активно увлажняет.



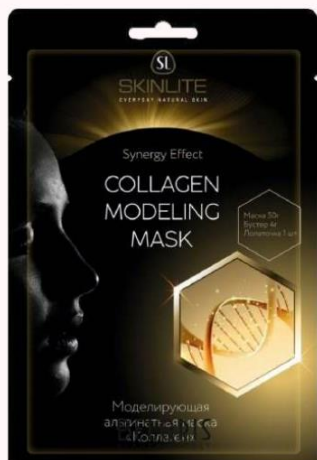
la roche-posay hydraphase intense маска интенсивно увлажняющая успокаивающая



Органик Шоп Китчен Маска-увлажняющая для лица "Огуречные кружочки"



3 ПИТАНИЕ



Моделирующая альгинатная маска Skinlite "Коллаген" специально разработана для ухода за увядающей кожей с явными признаками старения. Применение маски способствует увлажнению, питанию и восстановлению кожи.

ЭФФЕКТ: Укрепляет, повышает упругость, препятствует увяданию, моделирует овал лица, разглаживает морщины, уменьшает поры, повышает тонус и эластичность кожи. Маска восполняет запасы коллагена в коже.





Natura Siberica Сыворотка для лица витамины для кожи "Энергия и молодость кожи" by Alena Akhmadullina



Elizavecca Сыворотка для лица с 97% гиалуроновой кислотой Hell-Pore Control Hyaluronic Acid 97%

4 ОБНОВЛЕНИЕ + ПИЛИНГ:



Ночная винная маска-желе с красным вином wine therapy sleeping mask red wine

Обновляет кожу на клеточном уровне, возвращает ей упругость и эластичность. Ускоряет процесс регенерации и подтягивает контур лица.

ЭФФЕКТ: Имеет антивозрастной эффект, убирает мелкие морщинки. Легкая и нежная текстура, желе быстро впитывается, оставляя на коже тонкую плёнку. Очень эффективная.





Витэкс Perfect Skin
Совершенная кожа Маска
обновляющая



Vichy Mineral Masks Двойное
сияние Маска-пилинг
минеральная

5 ЛИФТИНГ



Витэкс Гиалурон Lift СС-Крем
для лица с эффектом лифтинга



KORA Крем лифтинг-овал,
моделирующий уход для лица
и подбородка

ПОДВЕДЁМ ИТОГ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ:

Хорошо очищаем кожу утром и вечером в несколько этапов:



Мицеллярная вода



Очищающий тоник



Использую корейские маски
(2-3 раза в неделю)



Хорошо увлажняю кожу
после очищения



Наношу базу-праймер, защищаю
кожу и в конце наношу основу



★ МАЛЕНЬКИЙ ЛАЙФХАК:

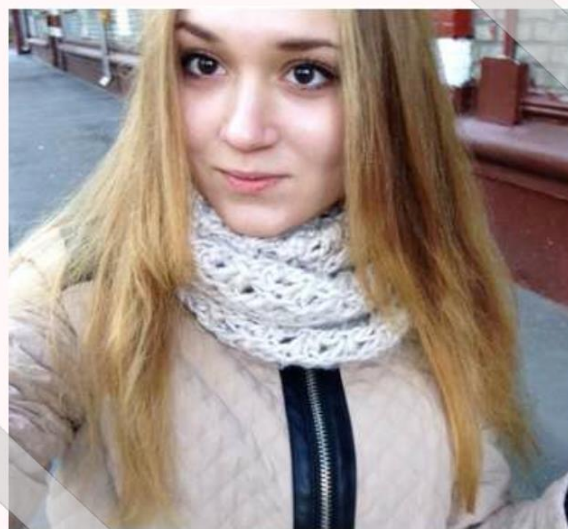
Иногда вместо очищающих пенок я использую гель для интимной гигиены, как-то раз попробовала, потому что не было под рукой очищающих лосьонов и средств, в итоге очень понравилось. Почитала в интернете и выяснила, что так делают многие уже давно.



Помимо хорошего состояния кожи, во внешности очень важны опрятные волосы. Много девушек ежедневно спрашивают меня, что же я делаю с волосами и как поддерживаю их в хорошем состоянии. Так как данный чек-лист нацелен на альтернативные средства, сейчас я вам расскажу о платных и бесплатных процедурах для волос, которые помогли мне привести волосы в порядок.

ВОЛОСЫ:

Мои волосы пару лет назад



Мои волосы сейчас



ДЛЯ НАЧАЛА ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧЕМ И КАК ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОРТИТЬ ВОЛОСЫ:

“

Ошибка в уходе
за волосами №1

”

МЫТЬЕ НЕ РАСЧЁСАННЫХ ВОЛОС

Лучше каждый раз перед тем как идти в ванную расчесывать волосы натуральной массажной расческой, которая поможет устранить любые узелки и предотвратить вырывание волос.

ВСПЕНИВАНИЕ ШАМПУНЯ НА ВОЛОСАХ

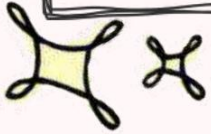
Во время мытья волос, когда вы вспениваете шампунь непосредственно на голове, чешуйки поднимаются и обламываются. Это приводит к потере блеска и сечению. Кроме того, во время трения можно также вырвать более тонкие волосинки в области челки и висков, чтобы этого избежать, наносите на волосы заранее вспененный в руках шампунь.

“

Ошибка в уходе
за волосами №2



”



“

Ошибка в уходе
за волосами №3

”

“

Ошибка в уходе
за волосами №4

”

“

Ошибка в уходе
за волосами №5

”

ТЩАТЕЛЬНАЯ СУШКА ПОЛОТЕНЦЕМ

Даже если вы очень спешите, старайтесь не усердствовать в желании высушить волосы полотенцем. После мытья каждая волосинка становится более разбухшей от воды и легко травмируется из-за трения.

НЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРМОЗАЩИТЫ ДЛЯ ВОЛОС

Спрей очень важен в комплексном уходе за волосами. Особенно если вы привыкли сушить волосы феном или утюжком.

УКЛАДКА ВЛАЖНЫХ ВОЛОС УТЮЖКОМ

Это просто катастрофа для волос. Если сушить влажные волосы при помощи утюжка, это неизбежно приведет к быстрому появлению сечения по всей длине, а также ломкости и сухости волос.



БЮДЖЕТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:



Домашний уход
за волосами

КОКОСОВОЕ МАСЛО



Оно бывает разным и у многих производителей химический состав (в любой аптеке вы можете купить кокосовое масло + витамин Е, смешивая получится очень даже полезный состав, который можно нанести на волосы). Однако для тех, кто не очень хочет заморачиваться, но при этом не хочет напороться на химию, сейчас посоветую одни из самых хороших масел :



★ PARACHUTE COCONUT OIL

Абсолютно чистое, без использования примесей и добавок, нерафинированное кокосовое масло из Индии. Заслужило популярность за чистоту состава, но некоторые жалуются на то, что не очень удобная упаковка.

★ EL VARAKA COCONUT OIL

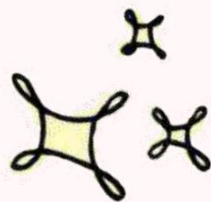
Кокосовое масло первого холодного отжима из Египта. Плюсы: без примесей, можно приобрести в миниатюрах на пробу.



ПРИ КАКИХ ПРОБЛЕМАХ ВОЛОС ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОКОСОВОЕ МАСЛО?

1

Сухие и ломкие волосы



Подобный тип волос хорошо отзывается на уход с использованием кокосового масла. Если у вас сухие волосы от природы или истощены неправильным уходом, то лучшим вариантом будет нанесение масла на ночь.

Перед сном разогретое масло нанесите по всей длине, особое внимание уделите кончикам. Для удобства можете заплести косичку. Утром вымойте голову как обычно, не забыв воспользоваться бальзамом или кондиционером для волос. Также вы можете нанести несколько капель масла кокоса на гребень для волос и расчесать сухие волосы по всей длине (избегая прикорневой зоны).

Этот способ придаст волосам блеска и эластичности. Главное не перестараться, иначе волосы будут выглядеть грязными.



2

Перхоть, жирная кожа головы, грибковые заболевания кожи головы.

Здесь вы можете использовать кокосовое масло исключительно на кожу головы в качестве маски, предварительно его разогрев. Благодаря своим бактерицидным и антисептическим свойствам оно комплексно воздействует на кожу головы, заживляя микротрещины и останавливая размножение грибов и бактерий.

После использования вымойте голову подходящим для ваших волос шампунем два раза, чтобы наверняка смыть жирную пленку и избежать эффекта невымытых волос.





Выпадение волос и замедление их роста



Применение для этих целей схоже с предыдущим методом. Но особенно важно будет отметить необходимость сочетания кокосового масла с другими продуктами, укрепляющими корни волос и активирующими их рост.

НА КАКИЕ ВОЛОСЫ НАНОСИТЬ КОКОСОВОЕ МАСЛО?

Как правило, масло кокоса наносится на сухие волосы, но есть и исключения.

Например, вы можете нанести масло на влажные волосы, если решили заменить им обычную маску или кондиционер для волос. После мытья шампунем нанесите масло по длине волос, оставьте на несколько минут (время выдержки до десяти минут) и еще раз промойте голову шампунем.



Для лучшего эффекта после нанесения масла, я укутываю волосы в полотенце, так сохраняется термо-эффект, и структура волоса пропитывается лучше. Держу на волосах 60 минут, хорошо смываю.



МОИ ВОЛОСЫ СКЛОННЫ К ЖИРНОСТИ, поэтому на корни масло я не наношу, иначе будет эффект грязных волос.

ПРОЦЕДУРЫ В САЛОНЕ



БОТОКС ДЛЯ ВОЛОС

Процедура направлена на восстановление и оздоровление прядей с помощью специального коктейля из активных компонентов, которые проникают вглубь каждого волоска.



В состав средства, которым обрабатывают волосы, входят:

- ★ Эластин
- ★ Экстракт листьев зеленого чая и алое вера
- ★ Кератин
- ★ Гиалуроновая кислота
- ★ Витамины групп А, В, Е и С
- ★ Аминокислоты и масла.

ЭФФЕКТ: Эти компоненты укрепляют волосы, обеспечивают их гибкость и упругость, активизируют процессы метаболизма и роста волос, делают пряди более живыми, объемными и блестящими, а также прочными и эластичными.

Вся суть процедуры в воздействии на структуру волоса изнутри. Активные компоненты проникают внутрь и восстанавливают молекулярную структуру волос, заполняя повреждения.

Советую делать процедуру раз в полгода, она имеет накопительный эффект и уже после первого раза вы увидите разницу. Не путайте эту процедуру с ламинированием.

✗ ПОЧЕМУ Я НЕ СОВЕДУЮ ДЕЛАТЬ ЛАМИНИРОВАНИЕ

Эффект от ламинирования позитивный только в визуальном смысле, если уточнять у экспертов по волосам: пленка, которая покрывает волосы при ламинировании — утяжеляет их. Это создаёт большую нагрузку на волосяные луковицы, которые рассчитаны на определенный вес, и в конце концов вызывает выпадение волос и даже провоцирует алопецию (облысение).

Ламинирование наносит вред, когда его смывают с волос, потому что ламинат отдирается от волоса, цепляет чешуйки и повреждает его структуру, а так как смыв покрытия от ламинирования происходит каждый раз, когда вы моете голову, в конце смывания всего средства, спустя пол года, волосы могут выглядеть ещё хуже, чем раньше.



Теперь расскажу вам про супер-крутую процедуру, которая в каком-то роде похожа на ботокс для волос, но она мне понравилась даже больше:

НАНОПЛАСТИКА

В составе средства:



коллаген



протеины шелка



аминокислоты



натуральные масла.



гидролизированный кератин

Все это проникает глубоко в волос, и происходит общее оздоровление каждой пряди.

Нанопластика - это **не кератиновое выпрямление**, в отличие от привычного кератинового выпрямления здесь совсем нет вредных веществ — формальдегида и прочих, поэтому процедуру можно делать даже беременным.

МАСЛА ДЛЯ ВОЛОС



Масло без утяжеления
Londa Professional
Velvet Oil

342 ₺..



100% органическое
кокосовое масло
Extra Virgin

338 ₺..



Масло для волос L'Oreal Paris Elseve
"Экстраординарное", для всех типов
волос, мини-формат



292 ₺



СПРЕИ ДЛЯ ВОЛОС (УХАЖИВАЮЩИЕ)

Крем-спрей PERFECT HAIR
многофункциональный
OLLIN PROFESSIONAL 15 в
1 несмываемый



396 ₺

Чистая Линия спрей для
волос Восстановление
и объем



132 ₺





Белита Гладкие и Ухоженные
Спрей-ламинирование с маслами для
всех типов волос несмываемый



Крем-спрей для волос Karous
Professional Studio



МАСКИ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС



Compliment
Натуралис Маска для
волос 3в1 с перцем



Dr.Sante Keratin Маска
для тусклых и ломких
волос





Dr. Sante Coconut Hair Маска для сухих и ломких волос Экстраувлажнение с маслом КОКОСА



Compliment Маска для волос Oil Therapy с маслом арганы



Маска для волос Planeta Organica "Кокос"



Estel Otium Aqua Hydro-маска для волос "Глубокое увлажнение"



Estel Curex Classic Маска для волос "Питательная"



Tresemme Repair & Protect маска для волос Восстанавливающая

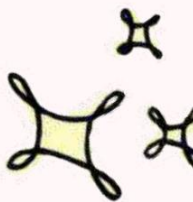
ПОДВЕДЁМ ИТОГ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ:

- 1 Каждые полгода я делаю ботокс для волос или нанопластику
- 2 Всегда использую бальзам-ополаскиватель и делаю маски из кокосового масла
- 3 Каждые 3-4 месяца я стала подстригать волосы, так кончики секутся намного меньше (советую вам тоже взять это в привычку)
- 4 Не обесцвечиваю волосы (кто бы что не говорил - единственный вариант исправить пережженные волосы - отрастить их заново)
- 5 Каждый раз перед сушкой волос феном я использую термозащиту
- 6 После сушки наношу по всей длине экспресс-кондиционер. Пользуюсь масс-маркетинговым:



ОВАЛ ЛИЦА:

Мое лицо до/после



@hey_iren



Чтобы добиться такого эффекта мне пришлось прибегнуть как к медицинским процедурам, так и к домашним.



С самого детства у меня пухлые щёки и лет с 19 я начала задумываться о том, чтобы вырезать комки биша. Какое-то время это было очень популярно, особенно среди голливудских звёзд.

Я НЕ РЕШИЛАСЬ и вам не советую, так как помимо позитивного эффекта есть ещё и негативные последствия:



Первый и самый распространенный побочный эффект – воспаление слизистой оболочки щек. Такой исход возможен, если в организме до операции был какой-то очаг инфекции, или она повредила прооперированную щёку.



Второй побочный эффект не проявится сразу. Говорят, что после удаления комков Биша лицо быстрее обвисает и «сползает» с возрастом: эти жировые образования раньше как бы поддерживали лицо, а с их удалением этот каркас, соответственно, разрушился. Поэтому возможно придется делать пластические операции по подтяжке лица.

ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ УБРАТЬ ЩЕКИ И ПОДТЯНУТЬ ОВАЛ ЛИЦА?



ФЭЙСБИЛДИНГ

Если упражнения делать хотя бы каждый день, на протяжении 2-3 недель, вы увидите результат. Лицо будет серьезно худеть.

Во время упражнений мышцы должны побаливать!

Упражнения направлены на прокачку мышц лица. Если ежедневно делать такие упражнения, то уже **через пару недель ты заметишь значительные перемены в своем лице**. Фейсбилдинг помогает не только похудеть, но и избавиться от мимических морщин.



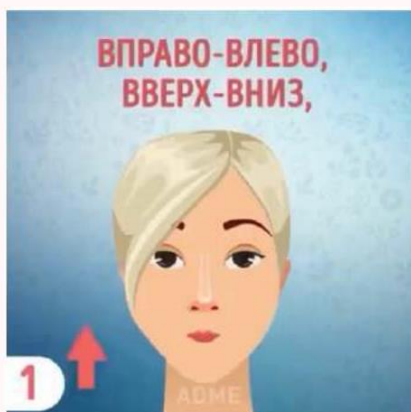
Чтобы добиться такого эффекта мне пришлось прибегнуть как к медицинским процедурам, так и к домашним.

С самого детства у меня пухлые щёки и лет с 19 я начала задумываться о том, чтобы вырезать комки биша. Какое-то время это было очень популярно, особенно среди голливудских звёзд.

Я НЕ РЕШИЛАСЬ и вам не советую, так как помимо позитивного эффекта есть ещё и негативные последствия:

1 ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ШАРА

Упражнение эффективно работает и помогает убрать жир с области щек за счет "прокачки" мышц в этой зоне. Все, что нужно сделать - это набрать побольше воздуха и надуть щеки. Шар воздуха нужно перекачивать из стороны в сторону, фиксируя его на месте на 10 секунд. Сделай 5-10 повторений на каждую сторону. Затем проделай то же самое, поочередно фиксируя пузырь воздуха над верхней губой и под нижней губой.



2 ТРУБОЧКА

Надуй щеки. Досчитай до 5. Затем вытяни губы вперед и вверх и выдувай воздух так сильно, как можешь. Это поможет не только похудеть в лице и убрать обвисшую кожу на подбородке, но и уменьшить носогубные складки. Делай это упражнение от 10 до 15 раз.



3 СОПРОТИВЛЯШКА

Упражнение поможет избавиться от «бульдожьих щёк», убрать жировые отложения в области щёк. Надуй щеки, дави на них пальцами. Необходимо почувствовать сопротивление, досчитай до 10. Повтори упражнение 10 - 15 раз.



МАССАЖ ДЛЯ ЛИЦА

Мышцы лица, подвергаясь воздействию, приходят в тонус и укрепляются. Благодаря активизации метаболизма, происходит естественное разрушение жировых клеток, отёки уходят, морщинки разглаживаются.

ЧТО ДЕЛАЕМ?

- ★ Поглаживания. Движения лёгкие, скользящие;
- ★ От носогубок и кончика носа поднимайтесь к бровям, двигайтесь вдоль них в сторону висков;
- ★ Займитесь областью вокруг глаз. Движения выполнять при помощи среднего и безымянного пальца;
- ★ По тем же линиям выполните лёгкое постукивание;
- ★ Пощипывание выполнять вдоль массажных линий. Используйте указательный и средний палец так, будто это ножницы;
- ★ Вернитесь к поглаживаниям. После успокоения кожи, ополосните её тёплой водой и нанесите ночной крем.

КАК ЧАСТО?



Утром, за 2 часа до выхода из дома;



Вечером за 60 мин до сна. Помните - чем регулярней будут процедуры, тем лучше будет результат.



ЛИПОЛИТИКИ



Делала курс из двух процедур и, если честно, ни дня об этом не пожалела. Главное выбрать хорошую клинику и врача.



Если говорить простым языком, тут нет никаких хирургических вмешательств, вся процедура состоит из нескольких уколов в область, которую ты хочешь «похудеть» и где больше всего жировых отложений. Я делала в область 2-ого подбородка и щёк.

Научным языком: липолитики для лица – средства, которые сжигают подкожный жир, превращая его в кислоты. Они используются для удаления жировой прослойки, способствуя похудению лица. Липолитики выполнены на натуральной основе, организм на них реагирует достаточно хорошо

ПОКАЗАНИЯ:

- ★ отсутствие результатов от диет и спорта (физической активности);
- ★ дряблая кожа;
- ★ образование второго подбородка и потеря овала лица;
- ★ избыточное количество жира в щеках;
- ★ дефекты формы носа;
- ★ отложения жира в области вокруг глаз.

ВЫВОД:

Если сочетать всё вышеперечисленное, эффект будет просто потрясающий!

Если не хотите ничего колоть - не надо! Делайте массаж и регулярно занимайтесь фэйсбилдингом.

Я искренне надеюсь на то, что этот чек-лист принёс тебе пользу.

Помни, что ты и так прекрасна, но совершенствоваться можно и нужно!



БАДЫ И ВИТАМИНЫ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС, УЛУЧШЕНИЯ КОЖИ И КАЧЕСТВА ВАШИХ НОГТЕЙ



Коллаген — Научным путем доказано, что старение происходит вследствие потери коллагена, эластина в структуре клеток кожи. Чтобы предотвратить этот процесс, вернуть коже молодость, необходимо устранить дефицит



VITAFUSION, МУЛЬТИВИТАМИНЫ ДЛЯ ШИКАРНЫХ ВОЛОС, КОЖИ И НОГТЕЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ МАЛИНОВЫЙ ВКУС



NATURE'S BOUNTY, OPTIMAL SOLUTIONS, ДЛЯ ВОЛОС, КОЖИ И НОГТЕЙ, С АРОМАТОМ КЛУБНИКИ





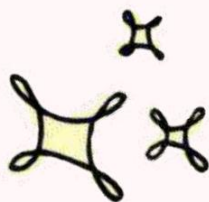
₹ 1,270.1

**NOW FOODS, SOLUTIONS, СРЕДСТВО
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ВОЛОС, КОЖИ И НОГТЕЙ**



₹ 812.12

**SOLGAR, КОЖА, НОГТИ И ВОЛОСЫ,
УЛУЧШЕННАЯ РЕЦЕПТУРА С МСМ**



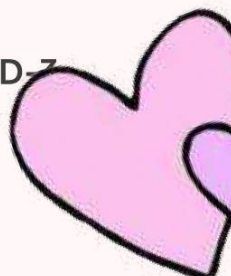
₹ 522.98

**CALIFORNIA GOLD NUTRITION,
ОМЕГА-3, РЫБИЙ ЖИР
ПРЕМИАЛЬНОГО КАЧЕСТВА**



₹ 464.71

**NOW FOODS, ВИТАМИН D-3
ВЫСОКОАКТИВНЫЙ**



₹ 635.05

**NOW FOODS,
ВИТАМИН С В
КРИСТАЛЛАХ**



₹ 805.39

**NOW FOODS,
МИНИ-ТАБЛЕТКИ
С ОМЕГА-3**

**ЖЕЛАЮ ТЕБЕ УДАЧИ
ВЕРЮ, ТЫ СДЕЛАЕШЬ ИЗ СЕБЯ СВОЙ ИДЕАЛ**

@hey_iren

