

The background of the book cover is a light-colored, textured surface, possibly marble or stone, adorned with several large, vibrant pink roses. In the upper right corner, there is a portrait of a woman with short, dark, curly hair, wearing a white high-collared garment. She is smiling and looking towards the camera, with her hands clasped in front of her.

АЛЕНА РОССОШИНСКАЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ТРЕНЕР

Второй подбородок

**ЭКСПРЕСС ·
ИЗБАВЛЕНИЕ**

Уникальная гимнастика

36

**УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДБОРОДКА,
ЩЕК, ШЕИ И ОВАЛА ЛИЦА**

Красота по полочкам

Алена Россошинская

**Второй подбородок.
Экспресс-избавление**

«ЭКСМО»

2016

УДК 613.4
ББК 51.204.1

Россошинская А.

Второй подбородок. Экспресс-избавление / А. Россошинская —
«Эксмо», 2016 — (Красота по полочкам)

ISBN 978-5-699-97041-4

Если вы хотите в максимально короткие сроки избавиться от второго подбородка, то эта книга для вас. Международным тренер по фейсфитнесу, реабилитолог, дипломированный остеопат Алена Россошинская поможет вам бережно, не травмируя кожу, не меняя привычного образа жизни и не используя диеты убрать ненавистный второй подбородок. Результат гарантирован после первого занятия: комплекс упражнений занимает не более 20 минут в день.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-699-97041-4

© Россошинская А., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Об авторе	6
Реальные истории преображения	9
Поход к косметологу – пустая трата времени	12
Как я замедлила возрастные изменения	13
Макияж не помогает	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алена Россошинская

Второй подбородок. Экспресс-избавление

В оформлении обложки использованы фотографии:

Neirfy / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Syda Productions, Valua Vitaly, Yulia Gursoy, gpointstudio, Viktor

Gladkov, Blackspring, Rustle, Kaesler Media / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Россошинская А., текст, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2017

Об авторе



Меня всегда волновали красота и здоровье лица. Я уделяла много внимания уходу за собой, пользовалась профессиональными кремами, ходила к косметологу. И все равно, когда мне не было еще и 30 лет, я выглядела вовсе не так здорово, как хотелось. Кожа теряла тонус, грубо обозначились носогубные складки, по утрам я просыпалась с отечным лицом.

Примерно тогда же я получила в подарок профессиональную фотосессию – и была по-настоящему разочарована результатом. Меня испугало то, как я выглядела. Я пыталась отвлечь внимание от дряблых щек, грубой носогубной складки, напряженных бровей с помощью макияжа, но пришлось признать: нужны более серьезные меры.

В мою голову уже закрались мысли о пластике, не говоря уже об инъекциях и аппаратных процедурах. И тогда мой врач мимоходом упомянула об упражнениях для лица. Так я узнала о фейсфитнесе – и совершенно неожиданно открыла для себя реальный способ вернуть тонус мышцам и коже.

Это было только начало. Я изучила всю литературу по теме, до которой смогла докопаться. Занималась с подругами, читала книги Кэрол Мэджио.

Кэрол Мэджио для меня – это целая веха пути. Уже позже, когда у меня накопился личный опыт преподавания фейсфитнеса, я прошла обучение у Кэрол и получила сертификат. Кэрол сияет молодостью и энергией, у нее потрясающая осанка и легкая походка. Она специалист мирового уровня, и я надеюсь, что со временем смогу достигнуть ее высот в понимании красоты и здоровья.

Когда я стала всерьез практиковать и делиться своим опытом с другими, возникла необходимость в базе. Мне нужно было узнать больше об анатомии, работе мышц и их проблемах. Поэтому я поступила в университет на кафедру реабилитации, а параллельно обучалась у талантливого остеопата Чикурова Юрия Валентиновича в его Школе соматической интеграции, мастером которой я стала.

С 2010 года я сотрудничала с телеканалом «Живи», на котором выходила моя программа «Фитнес для лица». Очевидно, эта простая идея – что лицу, как и телу, нужны тренировки – близка очень и очень многим.

Я профессионально занимаюсь фейсфитнесом с 2007 года. Преподаю – с 2009 года. Со своими мастер-классами я езжу по всему миру: Россия, Украина, Объединенные Арабские Эмираты, Европа, США.

Я испробовала множество методик, поэтому точно знаю: моя методика работает. И дело здесь не только в упражнениях, которые мне удалось накопить за годы практики.

В работе с лицом, как и во всех вопросах, касающихся здоровья и ухода, нужна система. Мне посчастливилось ее найти, и я рада, что могу поделиться ею со всеми, кому небезразличны его внешний вид и самочувствие.

*С любовью, реабилитолог, мастер школы соматической интеграции доктора
Ю. Чикурова, тренер по фитнесу для лица, автор системы «I love FaceFitness»
Алена Россошинская*

Реальные истории преображения



В этой главе собраны истории женщин, которые уже добились успеха с помощью моей методики. Их личный опыт поможет вам узнать, каких результатов вы способны достигнуть благодаря профессиональному уходу за лицом.

- *«Поход к косметологу – пустая трата времени».*

«Как я замедлила возрастные изменения».

«Макияж не помогает».

«Фейсфитнес вдохновляет».

Поход к косметологу – пустая трата времени

Меня зовут Юлия, мне 33 года. Однажды в жизни настал момент, когда я перестала любить фотографироваться и старалась не смотреть в отражающие поверхности: лицо было опечным, стали опускаться уголки губ, возникли ужасные морщины на лбу и под глазами. А ненавистный второй подбородок, появившийся еще в подростковом возрасте, просто сводил с ума.

К сожалению, мои походы к косметологам не увенчались успехами: одна процедура мезотерапии – и я, опухшая от аллергии, на десять дней попала в больницу! Так я поняла, что уколы – не для меня. Что я только ни делала: использовала дорогие и не очень крема, наносила на зону второго подбородка разогревающие маски, которые якобы сжигают жировую прослойку, сидела на диете, делала массаж – все безуспешно. Долгие поиски путём проб и ошибок наконец привели меня к фейсфитнесу.

С недоверием я попробовала делать упражнения – и они довольно быстро дали результат! Чем дальше, тем лучше становилось мое лицо, уходил ненавистный второй подбородок – и тем счастливее становилась я! Начала получать комплименты от друзей, родных. Одна моя хорошая знакомая вообще подумала, что я сделала подтяжку! Нет, девочки, это не пластика и не уколы – это фейсфитнес!

Как я замедлила возрастные изменения

Меня зовут Яна. Мне 38 лет, я мама двоих детей и живу в Швейцарии. С недавнего времени я начала замечать значительные изменения в лице: появились гусиные лапки, носогубные заломы, межбровные морщины, поплыл овал лица. Я ухаживала за лицом с достаточно раннего возраста, правильно питалась и защищала кожу от солнечных лучей, но всё это не помогло замедлить возрастные изменения.

Я искала альтернативу ботоксу и филлерам и в декабре 2016 года открыла для себя фейсфитнес, философия которого меня очень заинтересовала. Он очень быстро и гармонично вписался в мой образ жизни. Результаты не заставили себя долго ждать – более того, они превзошли все ожидания! Вскоре мне стали делать комплименты окружающие, замечая положительные изменения и свежесть моего лица.

Фейсфитнес занимает до 15 минут в день. Благодаря ему, я независима от салонных процедур, что очень важно, учитывая мой плотный график. Упражнения можно выполнять в любое время дня, например стоя в пробке или занимаясь домашними делами.

Фейсфитнес стал частью моей жизни, и поэтому я решила связать себя с тренерской деятельностью. Я благодарю Алёну за её труд и неоценимый вклад в мир красоты и здоровья! Я рада быть частью её команды и делиться приобретенным опытом с другими, помогая им становиться красивее, моложе и счастливее.

Макияж не помогает

Меня зовут Анна, у меня есть дочка и сын, и мне 32 года. Настал такой момент, когда и макияж не исправлял ситуацию. Смотрю в зеркало и не могу понять, что не так: тот же нос, губы, глаза, та же я – но не та! Начали сползать вниз щеки, резче обозначались носогубные складки, кожа век стала дряблой, прорезались глубокие морщины на лбу, заметно опустились уголки губ и даже чуть обозначились брыли. Что делать? Колоть ботокс не видела смысла, так как у меня он быстро отходит. Я даже не могла предположить, в каком направлении двигаться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.