

Первый тренер в России  
по самомассажу лица

Мари  
Фадеева



Самомассаж  
Скульптурирование  
Минус 10 лет  
Без химии и уколов  
Лучшие техники  
со всего мира

Делай  
лицо

Лифтинг дома всего  
за 5 минут в день

**Мария Валерьевна Фадеева**  
**Делай лицо. Лифтинг дома**  
**всего за 5 минут в день**  
**Серия «Мастер здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70358737](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70358737)*

*М. В. Фадеева. Делай лицо. Лифтинг дома всего за 5 минут в день: ООО  
«Издательство АСТ»; Москва; 2024  
ISBN 978-5-17-158923-3*

### **Аннотация**

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

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

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение	6
Теория	9
Основная информация	9
Противопоказания к самомассажу лица	13
Ограничения при самомассаже лица	14
Поговорим о базе	16
Какие же есть показания к тому, чтобы вести в свою рутину буккальный массаж?	17
Какой результат можно ожидать при регулярном буккальном массаже?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Мария Фадеева**

**Делай лицо. Лифтинг дома  
всего за 5 минут в день**

© Фадеева М, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

**\* \* \***

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

# Введение

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

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

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

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

*Face Fit – это новое слово в стремительно развивающейся массажной индустрии.*

Мы прошли через эпидемии, карантин, через глобальные отмены и новые реальности. В этом беспокойном бурлящем мире мы как никогда нуждаемся в островке стабильности и умиротворения. Именно таким оазисом стала в 2018 го-

ду студия лифтинг-массажа<sup>1</sup>, первая в России моностудия с единственной услугой – глубоким массажем лица. Наше главное желание – наглядно показать, что можно поддерживать естественную красоту без каких-либо вмешательств извне, не боясь широко улыбаться и проявлять искренние эмоции.

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

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

---

<sup>1</sup> На правах рекламы.

уникальный метод самомассажа лица, освоить который сможет каждая девушка.

И мы с радостью готовы поделиться этими знаниями!

# Теория

## Основная информация

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

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

Процедура разделена на четыре части, подобно тренировке в спортзале.

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

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

Далее следует **«моделирование»**. После того как лицо разогрето, приступаем к жиросжиганию и скульптурированию. С помощью сочетания разнообразных лифтингтехник массажа подтягивается кожа, моделируется овал лица, ак-

тивно расщепляются подкожно-жировые клетки в тех местах, где их быть не должно.

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

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

*1. **Время.** Тренировка занимает от 5 до 7 минут. Вам не нужно тратить часы на то, чтобы добиться результата.*

*2. **Удобство.** Представьте: вы проснулись утром, потянулись, почистили зубы, умылись, потратили лишь 5 минут на упражнения и, если осталось еще 5 минут, нанесли маску.*

*3. **Легкость.** Техника выполнения тренировки максимально проста и физиологична. Почти нет противопоказаний и не нужна никакая реабилитация после занятия.*

*4. **Результат.** Отечность уходит сразу после окончания тренировки. При систематических тренировках устойчивый результат вы увидите уже через пару недель.*

*5. **Никакого насилия, не нужно тратить много времени, заикливаться на лице. Пусть все будет просто и***

*ненапряжно. Для начала вам хватит и 2–3 тренировок в неделю. Затем, увидев результат, вы и сами втянетесь и не сможете остановиться.*

*6. Ваше отражение в зеркале. Поверьте, ваша жизнь изменится в наилучшую сторону!*

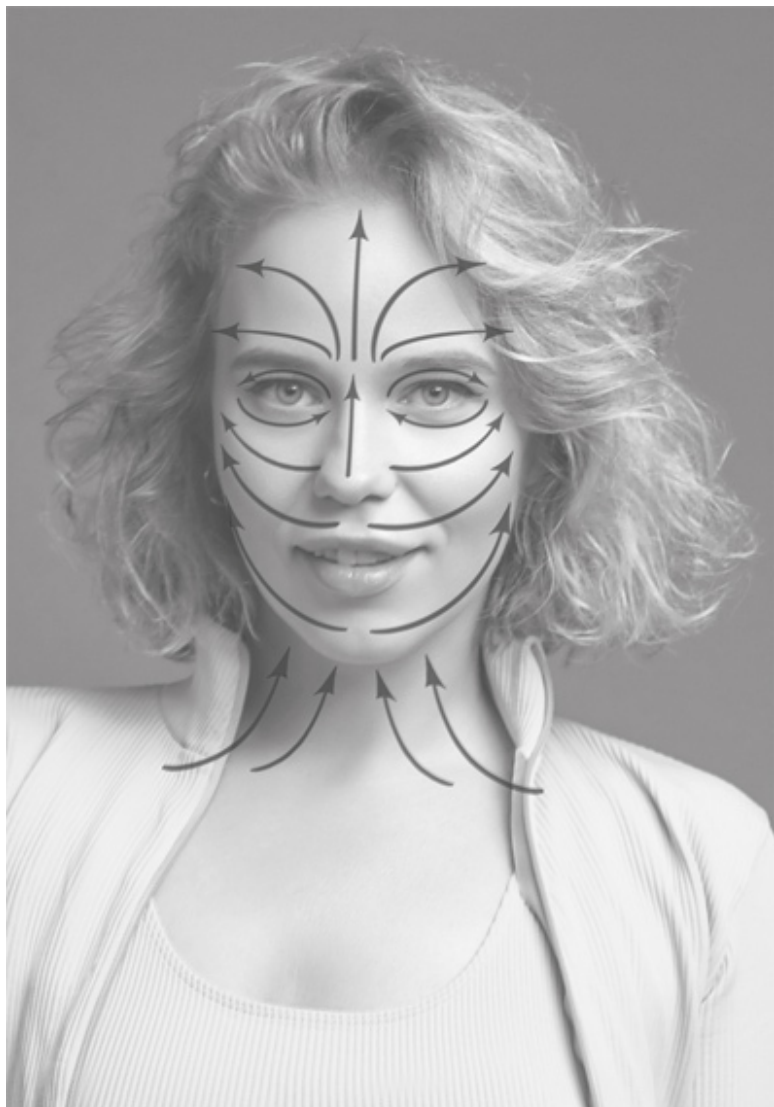
Однако все же есть ряд важных **правил**, которыми нельзя пренебрегать.

1. Перед началом самомассажа мы обязательно умываемся холодной водой, если тренировка утром. А если вечером – полностью очищаем кожу от макияжа. Кожа должна быть *идеально чистой*.

2. Очень важно правильно подобрать массажное средство. Если кожа жирная – исключаем масла или выбираем средства с минимальным их содержанием. Комбинированная и нормальная кожа позволяет использовать масло, но вам стоит смешать его со своим кремом.

3. Массажное средство мы сперва наносим *на ладони*. Ни в коем случае не сразу на лицо! Наносим на ладони, разогреваем в них и лишь остатки средства прихлопывающими движениями наносим на лицо. Нам важно лишь увлажнить кожу и добавить скольжения, а не перегрузить ее. Лучше добавить средство в процессе массажа, если вам покажется, что его мало, но не в начале тренировки.

4. Массажные линии (рис. 1). Двигаемся строго по ним!



## Рис. 1

5. Все движения, которые мы делаем руками без применения специальных гаджетов, должны быть сильными, не жалея себя и не боимся. Мы не растянем кожу и не повредим сосуды. Ручные техники – всегда сильные!

6. Если вы используете роллер для разогрева, выбирайте зубчатые роллеры из металла или нефрита. Гладкие нефритовые роллеры – абсолютно бесполезный предмет в вашей ванной комнате.

7. Камень гуаша мы начинаем использовать только на предварительно хорошо разогретую кожу, чтобы не оставить следов. Зона верхней трети – лоб и боковые поверхности шеи – самые травмоопасные. Двигаясь по ним, снижаем силу нажатия.

8. После тренировки мы обязательно умываем лицо очищающим средством, затем используем тоник.

9. Если у вас осталась еще парочка свободных минут, используйте маску. После самомассажа кожа и мышцы разогреты, кровообращение ускорено, лимфа прокачана и поры раскрыты, поэтому маска проникнет глубже обычного, и вы увидите ее эффект в полной мере.

## **Противопоказания к самомассажу лица**

При наличии следующих заболеваний перед началом тре-

нировок необходимо проконсультироваться со специалистом. Он поможет скорректировать план занятий и силу нажатия, если это необходимо.

1. Доброкачественные и злокачественные опухоли любой локализации.

Злокачественные новообразования являются **СТРОГИМ** противопоказанием, и мы не делаем массаж ни при каких условиях, ни в какой стадии, даже при ремиссии, без предварительной консультации с лечащим врачом.

Доброкачественные опухоли локализации ниже зоны воздействия являются относительным противопоказанием. При их наличии вам также стоит предварительно посоветоваться со специалистом.

2. Болезни крови.

3. Тромбозы, тромбофлебиты, недостаточность кровообращения, пороки аорты, клапанов сердца.

4. Острая ишемия миокарда.

5. Легочно-сердечная недостаточность.

6. Острая сердечно-сосудистая недостаточность.

7. Активные формы туберкулеза.

8. Аневризмы сосудов, аорты, сердца.

## **Ограничения при самомассаже лица**

Также есть временные **ограничения** после ряда косметологических процедур:

1. После инъекций ботулотоксина до тренировки должно пройти 2 недели.

2. После установки филлеров необходим перерыв в 3 недели, затем тренировки можно делать в полную силу.

3. Если были установлены косметологические нити, то к тренировкам можно приступать не ранее чем через 3 месяца после полного заживления поврежденных участков.

4. Пластические операции на лицо, шею и зону декольте, сделанные менее шести месяцев назад, – противопоказания к тренировкам. По истечении этого времени можно делать в полную силу.

Ко временным ограничениям относятся также следующие случаи:

1. Высыпания. При высыпаниях на лице стоит либо воздержаться от тренировок, либо обходить зону поражения во время занятия.

2. Язвы. При появлении язвочек (стоматита) внутри ротовой полости рекомендуется вернуться к занятиям после полного заживления.

3. Ожоги. Если вы получили солнечный ожог, пару дней стоит воздержаться от тренировок.

# Поговорим о базе

В основе метода Face Fit дома лежат техники буккального и миофасциального массажей. Познакомимся с особенностями этих методик поближе.

**Буккальный массаж** – это инновационный метод работы с лицом родом из Франции, разработанный косметологом и биохимиком Жоэль Сиокко. Название техники происходит от французского слова *buccal* – щека.

Буккальный массаж представляет собой интенсивную мануальную стимуляцию области щек, губ и носогубных складок. При этом пальцы массажиста активно воздействуют на мышцы лица как снаружи, так и изнутри ротовой полости. Благодаря такой технике глубоко прорабатываются мышцы, которые недоступны снаружи, не нужно переживать о гигиене, ведь массажист всегда работает в перчатках.

Метод заключается в интенсивной проработке мимических и жевательных мышц лица с помощью двустороннего захвата, то есть с внутренней и внешней стороны. Массажист глубоко разминает мышцы подбородка, губ, щек, захватывая их с двух сторон. Главная цель – вернуть мускулам их исходную длину, тонус и упругость. Благодаря технике массажист работает со всеми мышцами, даже с теми, которые обычно малодоступны. Таким образом, можно сказать, лицо «ставится на место». Буккальный массаж – это своего ро-

да нехирургическая подтяжка лица. Поэтому его и прозвали «безоперационный лифтинг».

***Буккальный массаж – это своего рода нехирургическая подтяжка лица.***

Массаж помогает запустить процессы омоложения, вернуть мышцам упругость, разгладить кожу, снять напряжение в челюстных суставах. Более того – улучшается симметрия лица, уменьшается отечность, возвращается здоровый цвет кожи.

Конечно, ощущения во время массажа могут быть разнообразными. Возможен и небольшой дискомфорт, особенно если это первый опыт такого массажа. Но к концу процедуры на смену дискомфорту, несомненно, придет приятное расслабление.

## **Какие же есть показания к тому, чтобы ввести в свою рутину буккальный массаж?**

1. Потеря упругости и эластичности кожи.
2. Изменения четкости овала лица: кажется, будто контуры «поплыли».
3. Частая отечность, особенно по утрам.
4. Потеря свежести цвета кожи лица.
5. Появление жировых отложений в нижней трети лица.
6. Дряблость кожных покровов, обвисание щек, уголков

рта.

7. Второй подбородок.

8. Снижение тонуса мышечной мускулатуры лица.

9. Заметное проявление морщин (и мимических, и возрастных) и носогубных складок.

Если вы с грустью кивали при перечислении этих пунктов, то не стоит расстраиваться! С помощью буккального массажа уже после первых процедур можно достичь заметного лифтинг-эффекта.

## **Какой результат можно ожидать при регулярном буккальном массаже?**

1. Подтягивается овал лица, четко проявляются контуры.

2. Поднимаются скулы.

3. Исчезает второй подбородок.

4. Уменьшается объем щек.

5. Исчезает отечность.

6. Кожа приобретает здоровый цвет, улучается ее качество, появляется гладкость, эластичность и сияние.

7. Выравнивается носогубная складка, морщины разглаживаются или становятся менее проявленными.

8. Снимаются мышечные спазмы.

9. Улучается общее самочувствие, так как массаж помогает бороться и с головными болями.

Благодаря интенсивности техники буккальный массаж

влияет на кровоток в дерме и мускулатуре, стимулирует образование коллагеновых волокон, что способствует питанию кожного покрова. Массаж стимулирует деление клеток и активное обновление эпидермиса. Усиленная работа с мышцами способна вернуть им изначальную длину, снять спазм, придать упругость и тонус. Активизируя лимфоток, массаж помогает улучшить кровообращение и справиться с отеками.

Таким образом, буккальный массаж вполне способен заменить инъекционные и хирургические способы борьбы с несовершенствами. При этом он безопасен и не требует реабилитации.

У данной техники есть ряд **противопоказаний**:

- онкологические заболевания;
- патология щитовидной железы;
- воспаления кожи лица;
- герпес и инфекционные заболевания.

Также стоит быть готовой к тому, что после первых сеансов массажа может появиться легкая отечность, особенно в щеках. Это нормальное явление при столь интенсивном воздействии.

Казалось бы – чего же желать боле? Зачем заморачиваться и искать новые методики массажа? Но нам не хотелось останавливаться лишь на чем-то одном. Если можно сделать процедуру массажа лица еще более эффективной, мы сделаем это!

Поэтому обратимся ко второму титану методики.

**Миофасциальный массаж** – это одна из самых результативных техник, способствующих лифтинг-эффекту. Особенность методики заключается в том, что во время массажа воздействие оказывается не на кожный покров, а на расположенную между мышцами соединительную ткань – фасцию.

# 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.