

МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ

TopInternet ♡

Более 500 000 подписчиков
в Instagram

МАРИНА
ДОРН

УПРАЖНЕНИЯ, МАССАЖ,
ТЕЙПИРОВАНИЕ, КОСМЕТИКА



#БЕЗФИЛЬТРОВ

ЛИЦО
НА МИЛЛИОН

Фэйс
фитнес



#Мастер здоровья

Марина Дорн

**#БЕЗ ФИЛЬТРОВ.
Фэйсфитнес. Лицо на миллион**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 613.4
ББК 51.204.1

Дорн М.

#БЕЗ ФИЛЬТРОВ. Фэйсфитнес. Лицо на миллион / М. Дорн —
«Издательство АСТ», 2020 — (#Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-121961-1

Разгладим все до единой морщинки! Подтянем овал лица и сделаем профиль идеальным! Выровняем цвет кожи и навсегда избавимся от синяков и кругов под глазами! Вернем красоту и молодость вместе с книгой Марины Дорн! Марина Дорн – международный фэйсфитнес-тренер, бьюти-эксперт и популярный блогер с сотнями тысяч подписчиков – делится системой упражнений для лица, рецептами домашней косметики, секретами тейпирования и многими другими полезными советами, благодаря которым твое лицо станет настолько идеальным, что больше не понадобятся ни фильтры, ни маски в соцсетях. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-121961-1

© Дорн М., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Вместо предисловия	6
Глава 1. Как взрослеет наше лицо	7
Четыре признака взросления и ошибки в борьбе с ними	8
Про точку невозврата, или Когда уже слишком поздно	10
Подведем итоги?	12
Глава 2. Судьба твоего лица через 20 лет. Заглянем в будущее	13
Четыре типа взросления лица	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Марина Дорн
#БЕЗ ФИЛЬТРОВ.
Фэйсфитнес. Лицо на миллион

© Дорн М., 2020

© Линок А., фотографии, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Вместо предисловия

Чем отличается современная женщина от средневековой русской дворянки в плане ухода за собой? Да, у нас появились новомодные кремы и процедуры, стоящие баснословных денег. Косметология в последние полвека со свистом ушла в отрыв, невиданный для наших предков. Но суть остается прежней. И тогда, и сейчас женщины готовы почку отдать за молодость и красоту.

Жажда быть самой-самой и сегодня ведет нас на кушетку (а иногда и на операционный стол) ради того, что мы до конца не понимаем. Нечто мистическое и неизведанное для обывателя под названием процедуры омоложения.

Скажу честно, из пятнадцати лет в «красивой» индустрии двенадцать я была яркой фанаткой всего колющего, режущего и радикального. Помнится, уже к 27 годам мое лицо отведало все виды ботулинических токсинов, гиалуронки, пептидов и всего остального, что можно ввести иглой под кожу. Молодость казалась такой простой и доступной.

Счастье длилось недолго. В декабре 2017 года мне благополучно удалили опухоль головного мозга. Одной из причин столь быстро развившейся болячки стали регулярные инъекции молодости.

Мало кто знает, что втершиеся в доверие ботокс и филлеры являются факторами роста. Попадая через иглу косметолога в кожу, а затем и в общий кровоток, они питают не только то, что надо для выполнения своей основной функции, но и то, что не надо. В результате они действуют, словно удобрение на сорняк, в разы усиливая рост всех доброкачественных образований в качестве побочного эффекта. Я скажу больше: на обучении врачей-косметологов эти моменты деликатно обходят стороной, не уделяя им пристального внимания.

Думаю, виной всему присущая женщинам легкомысленность в вопросах внешности. Та же самая легкомысленность, которая когда-то толкала красоток покрывать свою кожу толстым слоем токсичных свинцовых белил, сегодня ведет нас на очередные модные инъекции.

Мало кто осознает, что противопоказанием для этих процедур является даже такая распространенная штука, как миома матки или поликистоз яичников. В добавок мы совершенно не знаем иных путей к молодости и красоте, которые, как вы узнаете из этой книги, могут быть в тысячи раз безопаснее и эффективнее ваших самых грандиозных фантазий.

Та операция разделила мою жизнь, мой подход к здоровью и красоте на «до» и «после». Стопроцентное противопоказание к косметологическим инъекциям, более 2 млн руб., потраченных на лучшие мировые тренинги и переформатирование знаний и опыта в омоложении, дали свои плоды.

В этой книге – моя собственная методика, выработанная своими руками и на своем же лице за три года.

Это на 100 % безопасные и эффективные приемы, которые сотворят чудо даже тогда, когда кажется, что поможет только скальпель.

Именно эта методика преобразила лица и жизни более чем 300 000 женщин совершенно разного возраста (моей любимой ученице 89 лет). Просто, эффективно, безопасно и без финансовых затрат.

Теперь настала твоя очередь! С этого момента твое лицо – наш совместный успешный проект.

Глава 1. Как взрослеет наше лицо

Часто ли вы посещаете косметолога? Довольны ли своим лицом? А сколько денег потрачено впустую на очередной магический крем, который не работает? Хотите, угадаю? Баночки с косметикой за 100/1000/10000 руб., маски, чистки, патчи и прочие новомодные приблуды глобально не решили проблему на твоём прекрасном лице в виде противных бульдожьих щечек, носогубных заломов и синяков под глазами, предательски выдающих возраст.

Угадала? Почему же так происходит? Жить бы нам и радоваться, веря в то, что написано на упаковке с очередным чудотворным кремушком. Эту рекламную кампанию в наши уши и глаза активно втирают безупречные женщины с матовыми лицами со страниц глянцевого журналов и голубых экранов. Но не тут-то было.

И мне если честно, это напоминает вселенский заговор косметических гигантов. Потому что они не говорят главного. Если ты сейчас жуешь обед, рекомендую отложить. А беременным, слаонервным и несовершеннолетним дальше лучше вообще не читать. Ибо сейчас будет разрушена картина мира молодости и красоты, навязанная нам теми, кому это выгодно.

Четыре признака взросления и ошибки в борьбе с ними

Ни один крем, купленный в магазине или через каталог, не помогает от морщин. Вне зависимости от бренда, стоимости или гонорара звезды, которая его пиарит. И точка.

Сейчас докажу эту гипотезу. По законам производства косметической продукции, представленной в массмаркете, ни одно средство не имеет права проникать глубже эпидермального слоя кожи. Но основная причина появления морщин находится на порядок ниже – в дерме.

Слышали про коллагеновые волокна? Так вот, в молодости они имеют форму тугой спирали, а с возрастом из-за замедления и изменения многих процессов, происходящих в коже, начинают растягиваться и становятся похожими на бельевые веревочки. Именно этот процесс ведет к дряблости кожи.

А теперь вспомни, сколько раз в очередной рекламе очередного крема ты слышала про то, как он магически восстанавливает коллагеновые волокна. Понятно, чем это пахнет?

Неужели все так плохо и нам ничего не поможет? Спокойно! Без паники! Государство и, конечно, Марина Дорн о вас позаботились. Для реального омоложения у нас есть мази, кремы, гели из аптеки (с лечебным эффектом). Профессиональная косметика и кое-какие секретики от меня. Но об этом дальше.

Это еще не все. Самые продвинутые читатели слышали про модный ныне СМАС-лифтинг, аппаратную СМАС-подтяжку и т. д. и т. п. Вот-вот! Тут-то и зарыта собака (а точнее, наша молодость). Наше лицо по устройству напоминает дом. У него есть твердая часть – стены (мышцы и апоневрозы), а есть штукатурка (кожа).

Весь фокус заключается в том, что все основные признаки старения лица, такие как носогубные складки, синяки и мешки под глазами, морщины лба и межбровья, а также обвислые щеки (чтоб они провалились), появляются из-за потери баланса нашего мышечного каркаса.

Поэтому, хоть ты мажь, хоть втирай, хоть вешай красные трусы на люстру, – пока мы не приведем в порядок стены нашего дома, говорить о капитальной реставрации невозможно.

Масла в огонь подливает еще то, что по законам кармы и физиологии из-за спазмированной или атрофированной мышцы всегда будут страдать обменные процессы. Это я на кровушку намекаю. Ведь ни одна модная и дорогая инъекция (про кремы молчу вовсе) не будет питать кожу лучше, чем питает наша собственная кровь. Соответственно, кожа над такой мышцей будет стареть в несколько раз быстрее.

А теперь, подскажите, пожалуйста, что я забыла? Стены, штукатурка... Чего не хватает в доме нашей красоты и юности? Правильно! Фундамента. Фундаментом лица являются кости. И если беременные, слабонервные и несовершеннолетние дочитали до этого места, то я настоятельно рекомендую задуматься, продолжать ли дальше. Следующий абзац не рекомендован к прочтению и в ночное время тем, кто боится темноты. Ведь речь пойдет про страшный и ужасный остеопороз костей черепа. Ос-тео... что?

Остеопороз – это естественный физиологический процесс, при котором кости нашей черепушки как бы усыхают и разрушаются по тонкому костному краю.

Вспомните стареньких бабушек. Что общего в их лицах? Это всегда впавшие глаза и рот. Вообще, эти отверстия на лице, как черные дыры: если ничего не делать, они засосут в себя всю нашу цветущую красоту.

Так вот, возвращаясь к теме остеопороза, я отчетливо понимаю, как несправедлив мир. Особенно к женщинам. Знаете, когда придет время мне предстать на Страшном суде, у меня будет к Господу один важный вопрос. Почему такая мерзкая и старящая штука, как остеопороз костей черепа, у женщин начинается ближе к 30 годам, а у мужчин только после 50? Где справедливость?

Иными словами, девочки, из-за потери объема костной ткани наше лицо начинает становиться похожим на яблочко, причем печеное. Мягким лицевым тканям просто некуда деваться, поэтому они начинают плыть и скукоживаться.

Помнится, в академической юности у нас на кафедре была преподаватель Вера Ивановна. Вера Ивановна пышно праздновала свой 50-летний юбилей. В нее были влюблены поголовно все студенты и преподаватели мужского пола. На мой вопрос, как ей удалось сохранить такую сияющую красоту и свежесть кожи, она ответила, что три раза в год проходит курс массажа лица.

Теперь, через призму времени, полученного опыта и знаний о физиологических процессах старения, я понимаю, в чем была суть.

На сегодняшний день единственным способом победить остеопороз костей черепа является нормализация кровообращения в зоне головы. И единственный метод в данном случае – это *правильные* массажи и упражнения для лица. Этому я неизбежно научу вас чуть позже.

Постепенно мы подобрались к самой видимой части нашего с вами дома – к штукатурке. И, как вы уже поняли из предыдущих строк, работать с кожей нет никакого смысла, пока мы не приведем в порядок мышечный и костный каркас лица. Работа с кожей более чем продуктивна и благодатна, когда наши мышцы функционируют так, как это было в 16, 20 и 25 лет. На лице, которым занимаются, причем занимаются грамотно, все косметические средства дают в 100 раз лучший результат.

Парадокс старения заключается в том, что при виде первых морщинок на лбу или лучиков вокруг глаз, или заломов между бровей, мы бежим за чудом в косметический магазин. Тратим десятки тысяч (а кто-то – сотни тысяч) рублей в год на косметику и процедуры, суть которых – всего лишь больше или меньше увлажнять наш самый-самый верхний слой штукатурки, эпидермис.

За пятнадцать лет в индустрии красоты я не раз видела, как рушатся жизни женщин, которые запустили себя в тот момент, когда надо было прилагать усилия. И наоборот, как после удачной программы омоложения цветущая девушка (47 лет) выпорхнула свежая, словно июньский персик. И что вы думаете? Подаренная ей роза стала удачным поводом для знакомства с мужчиной. Эта история сложилась из серии «и жили они долго и счастливо». И даже летали на Мальдивы четыре раза в год.

Про точку невозврата, или Когда уже слишком поздно

Мне каждый день приходят десятки сообщений от женщин с приложенной фотографией и одним и тем же вопросом: а в моем случае можно что-то сделать? Или только под нож? А может, до конца дней смириться с тем уставшим иссеченным морщинами лицом, которое смотрит на меня из зеркала?

У меня для вас есть две новости: одна хорошая и одна плохая. Начнем с хорошей.

У мимической лицевой мускулатуры (стены нашего дома) нет возраста. Значит, при грамотной работе результатов можно добиться не только когда вам немного за 30, но и за 40, 50, и 60 лет.

Стыдно признаться, но моя 67-летняя мама занимается всего по 15 минут два раза в неделю. Но даже при таких минимальных усилиях ее в последнее время все чаще спрашивают, что она такое делает с лицом? Уж больно похорошела.

Теперь про ложку дегтя.

Плохая новость заключается в следующем: чтобы получить результат, нужно поднять попу с дивана и делать. Если делать правильно, результат придет так же неожиданно, как происходят реформы в нашей стране. Раз, и разгладилось лицо за месяц.

А если без шуток, то у всего есть конкретные сроки. В первую очередь, через 1–2 недели у вас пройдут отеки. Это, конечно, не значит, что, прокуралесив всю ночь в свои 45, вы не увидите на своем лице следа ваших грехов. Но при здоровом режиме жизни утреннюю свежесть и отсутствие мешков под глазами я могу обещать вам уверенно.

Блефаропластика своими руками. Не меньше. Так я назвала серию упражнений, которые вытащили из-под ножа пластического хирурга тысячи моих учениц. Это удивительно, но веки реагируют очень быстро. Носогубка и овал – зоны капризные. Но даже они поддадутся вашим усилиям. Всему свой срок. Для самых жаждущих деятелей прописываю его более конкретно.

- Юные леди 30 с хвостиком увидят кардинальные изменения уже через 30 дней ежедневных занятий по 30 минут.
- Девочкам 40+ для достижения результата «минус 10 лет» нужно поработать 45–50 дней.
- Красотки 50–60+, стойкий результат и толпа молодых поклонников будут у вас через 60 дней ежедневных занятий.
- Женщины моего любимого возраста (за свой настрой и активность) 70+ обнаружат, что выглядят сильно моложе, через 3 месяца регулярных тренировок.

Мы стареем постепенно, и для экологичного омоложения также понадобится время. Зато натурально, безопасно и бюджетно.

Нужно ли заниматься своим лицом потом? А вы как думаете? Признаюсь, Марина Таирова – ленивая задница. Я делаю гимнастику для лица только 2–3 раза в неделю. Но благодаря тому, что в свое время я добилась определенных результатов, мое лицо нуждается только в поддержании достигнутого успеха. Совсем скоро и вы сможете сказать о себе то же самое.

Но зачем тратить время на всякие занятия, если можно просто уколоться? Как вы уже поняли, я тоже раньше так думала. А многие из вас, возможно, задаются этим вопросом и сегодня. Но, помимо финансовой недоступности инъекций красоты для подавляющего большинства девушек, у этих средств есть море противопоказаний и последствий, про которые косметологи чаще всего загадочно молчат. Об этом написано выше. Про злокачественные обра-

зования я молчу. Также молчу про тысячи случаев полной либо частичной потери зрения из-за ишемии, вызванной введением препарата гиалуроновой кислоты в область вокруг глаз.

В здоровом уме и твердой памяти, без навязанных иллюзий вы должны понимать, что ни одна инъекция не проходит для организма бесследно.

Так что грамотное и экологичное омоложение придется нам как нельзя кстати.

Подведем итоги?

Внешний вид вашего лица на 80 % зависит от состояния того, что находится под кожей и на 20 % от состояния самой кожи.

Ни один крем, даже если его подарила сама королева Англии, не избавит лицо от морщин.

Большая часть современных инъекционных методов омоложения, подобно медали, имеют обратную сторону. Если девушке неудачно сделали ногти – она расскажет об этом всем подругам, но последствия неудачных молодящих уколычиков обычно скрывают по соображениям естественной женской конкуренции.

Глава 2. Судьба твоего лица через 20 лет. Заглянем в будущее

Как сложится судьба твоего лица через 20 лет? Заглянем в будущее, причем без магического шара, кофейной гущи и гадальных карт. Потому как все уже предречено (но не обречено) типом старения твоего лица. А их всего четыре.

Доставай зеркало и улавливай в отражении своих очертаний тот сценарий, по которому будет взрослеть твое лицо в ближайшие 2/10/20 лет.

Четыре типа взросления лица

Тип 1 – гравитационный

Эх, яблочко... Да-да, именно наливное яблочко в 16–25 лет напоминают лица с гравитационным типом старения. И именно это ключ к красоте наших женщин.

Все слышали о том, что российские девушки самые красивые? И знаете что? Это научно доказанный факт. Из-за феерической смеси кровей разных национальностей, протекающих внутри жительниц бывшего СССР, большая часть соотечественниц относится именно к данному типу. Пухлые щечки-яблочки, мягкие черты лица, аккуратный овал без острых углов. Все это портрет классической русской красавицы. И все бы ничего, только есть одно «но»...

После 30 лет из-за потери объема и тонуса мышц центра и нижней трети лица щечки-яблочки говорят «Давай, до свидания» и ползут вниз, плавно превращаясь в менее очаровательные брыльки.

Классическими представительницами гравитационного типа старения являются: Алла Пугачева, Бриджит Бардо, Ирина Муравьева и...

Как же понять, про тебя ли этот тип? Положи ладони на щеки и как бы подтяни лицо к ушам. Если с такой подтяжкой ты выглядишь на десяток лет моложе, то можешь вписать свое имя сразу после Ирины Муравьевой.

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.