

**ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ!**

# **Аэробика ДЛЯ ЛИЦА**

**Омолаживающие  
упражнения**



40 уникальных упражнений

**Аэробика для лица:  
омолаживающие упражнения**

«Издательство АСТ»

2008

Аэробика для лица: омолаживающие упражнения / «Издательство АСТ», 2008 — (40 уникальных упражнений)

Все хотят быть молодыми, красивыми и привлекательными. Что же надо сделать, чтобы это желание исполнилось? Совсем немного – открыть у себя дома маленький тренажерный зал... для лица. Здесь вы будете тренировать мышцы лба, глаз, носа, шеи. Вместо тренажера – зеркальце, вместо гантелей – пальцы, ладони и кулачки. К этому добавьте немного знаний по уходу за кожей, и волшебные превращения произойдут очень быстро.

, 2008

© Издательство АСТ, 2008

## Содержание

Береги лицо смолоду!	5
Уход за кожей лица	7
Четыре этапа ухода за кожей лица	8
Четыре типа кожи	9
Нормальная кожа	9
Жирная кожа	9
Сухая кожа	10
Комбинированная кожа	10
Режим ухода за кожей	11
Ритмы нашего организма и уход за кожей	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Мария Кановская

## Аэробика для лица: омолаживающие упражнения

### Береги лицо смолоду!

Ни для кого не секрет, что каждая женщина хочет как можно дольше оставаться молодой и красивой. А потому ухаживать за лицом необходимо всю жизнь, начиная с подросткового возраста, когда на лице появляются так называемые юношеские прыщики, и до преклонных лет, когда лицо покрывается сеточкой морщин. Кстати, совсем необязательно ждать появления угрей или морщин – лучше вовремя заняться профилактикой и предотвратить эти неприятные явления. Вылечить всегда сложнее, чем предупредить, – это всем известно.

Может быть, вы удивитесь, когда узнаете, что биологический процесс старения кожи начинается уже в 25 лет. Удивительное дело: еще вчера вы были совсем девчонкой, а сегодня уже пора задумываться о возможном появлении морщин. Однако это не повод для печали. Просто нужно беречь свою кожу, правильно ухаживать за ней и остерегаться вредных раздражителей, негативно влияющих на ее здоровье. Например, не стоит специально подставлять лицо под палящие солнечные лучи – пользы от этого никакой, уж поверьте! Более того, солнечный ожог равносильен бомбе замедленного действия. Многие проблемы с кожей у нас возникают именно по причине некогда полученных солнечных ожогов.

И еще, дорогие женщины, будьте поосторожнее с посещением соляриев! Облучение в солярии очень сильно ускоряет процесс старения кожи. Да наверняка вы сами не раз замечали: на загорелом лице даже самые незначительные морщинки становятся гораздо заметнее. А мы ведь договорились, что будем сохранять молодость во что бы то ни стало!

Откуда вообще берутся морщины, столь предательски выдающие возраст женщины?

Первое и самое главное – с возрастом кожа все меньше снабжается кровью. До 25 лет человек растет, «растет» и кожа – поэтому кровь распределена в теле «равномерно». После 25 наш организм начинает перераспределять кровь в пользу внутренних органов, отводя ее от кожи. Кожа ощущает дефицит кислорода и питательных веществ. Замедляется процесс обновления клеток. Снижается и внутриклеточное давление, поддерживающее стенки клетки в растянутом положении. Стенки сморщиваются, на коже образуются морщины.

И конечно, на внешний вид кожи в значительной мере влияет наша мимика. Некоторые женщины, узнав об этом, стараются не выражать на лице никаких эмоций. Они даже пытаются поменьше улыбаться, чтобы избежать появления «гусиных лапок» в уголках глаз. Это совершенно неверно! Смейтесь, улыбайтесь как можно чаще! Ведь улыбка и смех помогают нам бороться со стрессом, который вредит коже гораздо больше.

«Но что же делать, – спросите вы, – если время столь неумолимо пытается отнять у нас молодость и красоту? Как мы можем противостоять его вероломным и разрушительным действиям?» Давайте подумаем: что мы делаем, если хотим сохранить в форме свою фигуру, убрать лишние килограммы, накачать пресс? Совершенно верно, отправляемся в тренажерный зал и на занятия по аэробике. То есть получается, что мы знаем, как следить за фигурой, а проблемы с лицом почему-то ставят нас в тупик. И напрасно! Лицу тоже необходима своеобразная аэробика. Мышцы лица очень редко бывают по-настоящему расслаблены, поэтому им просто нужна гимнастика, основанная на принципе «напряжение и расслабление».

Для того чтобы тренировать мышцы лица, вам даже ходить никуда не придется – вы вполне можете открыть у себя дома маленький «спортзал». Вместо тренажеров вам потребу-

ется только зеркальце, глядя в которое, вы будете тренировать мышцы лба, глаз, носа, шеи. Вот тогда искаженные мышцы расправятся, кожный обмен веществ активизируется, ткани натянутся и лицо соответственно будет выглядеть моложе и свежее. Пусть тренировки войдут у вас в привычку, так же как и другие способы ухода за лицом – массаж, водные и СПА процедуры, ну и конечно, разнообразные косметические средства, которыми нужно умело пользоваться.

Существует такое мнение: «Красота до 25 лет – это подарок, после 25 – уже работа, а после 45 – тяжелая работа». Можно, пожалуй, добавить: «Если начать ухаживать за собой до 25 лет, то и после 45 эта работа не покажется вам такой уж тяжелой». Любите себя, посвящайте себе как можно больше времени! Почувствуйте себя творцами своей внешности, и тогда время будет над вами не властно.

## Уход за кожей лица

Мы хотим дать вам несколько советов по уходу за кожей лица. Надеемся, что они помогут вам выглядеть молодо и свежо в любом возрасте. Последовав этим советам, вы уже в ближайшее время будете смотреться в зеркало с удовольствием, а не с тоской и недовольством.

Итак, начнем. Знаете ли вы, что кожа очень чувствительна к малейшим изменениям здоровья, причем кожа лица – в особенности? Ее по праву можно назвать «зеркалом здоровья». Если у вас чистая и гладкая кожа, значит, вы заботитесь о своей внешности, а если сухая или покрасневшая – значит, не уделяете ей должного внимания. Однако даже в самом запущенном случае есть шанс поправить дело, поскольку кожа полностью обновляется каждые семь – десять недель. Начните ухаживать за ней, то есть поэтапно осуществляйте очищение (пиллинг), увлажнение, тонизирование и питание.

Несколько секретов для того, чтобы кожа была молодой и красивой:

- Ежедневно выпивайте не менее 2 литров воды.
- Ешьте побольше свежих овощей и фруктов.
- Старайтесь хорошенько выспаться и не засиживаться до ночи.
- Включите в рацион качественные пищевые добавки, например, витамины и минералы, а также омега-3 жирные кислоты.

- Ухаживайте за кожей ежедневно.
- Определите свой тип кожи.
- Регулярно занимайтесь спортом.
- Старайтесь избегать стрессов.
- Ограничьте потребление кофеина, никотина и алкоголя.

## Четыре этапа ухода за кожей лица

В уходе за кожей самое главное – система. Любой косметический уход должен состоять из четырех основных этапов: *очистения, увлажнения, питания и защиты*. И ни один из этих этапов пропускать нельзя!

Очищение является обязательным началом ухода за кожей. Очищать ее нужно регулярно. Исключив данный этап, вы напрасно потратите время на остальные процедуры. Более того, может начаться воспаление кожи.

Каждый тип кожи отличается своим запасом прочности.

Нормальная кожа сопротивляется возрастным изменениям и негативным внешним воздействиям дольше, чем сухая. А вот жирная кожа, на которой любят поселиться микроорганизмы, немедленно отреагирует прыщами и угрями.

Влага имеет для кожи жизненное значение. Ее нехватка может привести к появлению морщин и старению кожи. Так что принятие душа – процедура не только приятная и необходимая в целях чистоты, но и очень полезная для кожи.

Особая роль в уходе за кожей отводится питанию. Очень многое зависит от того, чем мы «кормим» кожу. А потому, покупая или изготавливая то или иное косметическое средство, нужно хорошо знать свой тип кожи и учитывать ее возрастные особенности.

Больше рассчитывайте на себя, на свои знания, чем на консультации даже самых опытных продавцов косметических салонов.

Помните, что у вас с продавцом разные задачи: у него – реализовать товар, а у вас – сохранить красоту и молодость.

Заключительным этапом в уходе за кожей является ее защита от вредных воздействий окружающей среды. Средств для этого существует очень много, и сделаны они на разной основе. У каждого средства своя задача – главное, их не путать. Например, защитный крем от солнца и защитный крем от мороза – не одно и то же, и это нужно знать!



## Четыре типа кожи

Существуют четыре типа кожи, определяемые содержанием влаги и наличием естественной жировой смазки: нормальная, сухая, жирная и комбинированная (смешанная). При уходе за кожей нужно учитывать, к какому типу она относится. К сожалению, многие этого не делают, просто потому, что не знают, как определить свой тип кожи.

Как же это сделать? Через несколько часов после умывания последовательно проведите белой папиросной бумагой с легким нажимом по лбу, носу и подбородку, после чего края бумаги прижмите к левой и правой щекам.

Если на бумаге не остается жирных пятен – кожа *сухая*. Чтобы убедиться, что ваша кожа действительно сухая, нажмите пальцем на какой-нибудь ее участок – на ней потом будет долго держаться красное пятно.

При наличии жирных пятен в центре бумажной полоски тест свидетельствует о *нормальной* коже.

Если вы насчитали более пяти жирных пятен – кожа *жирная*.

*Комбинированная (смешанная)* кожа – это результат неправильного ухода за лицом. Как правило, кожа на щеках и вокруг глаз сухая, а остальная часть лица (лоб, нос, подбородок) – жирная.

Мы опишем вам каждый тип кожи, чтобы вы могли выработать правильную стратегию ухода.

### Нормальная кожа

Нормальная кожа – это, как правило, признак молодости. В юные годы у многих из нас чистая, свежая, эластичная кожа благодаря хорошему кровоснабжению, нормальному содержанию влаги и жировой смазки. Нормальная кожа не шелушится, имеет еле заметные поры, на ней нет ни черных точек, ни красных пятен.

Со временем нормальная кожа может стать сухой. Поэтому, если природа наградила вас нормальной кожей, берегите ее, старайтесь сохранить ее в таком состоянии как можно дольше. При правильном уходе признаки старения нормальной кожи становятся заметны только после 30 лет.

### Жирная кожа

При выработывании избыточного количества кожного сала кожа приобретает характерный маслянистый блеск, особенно в области лба, крыльев носа и подбородка. Такая кожа и называется жирной. При жирной коже поры на указанных участках расширены и усыпаны черными точками.

Почему же кожное сало вырабатывается столь активно? Причины могут быть самыми разными: избыточный вес, неправильное питание, сильное потовыделение и различные нарушения в работе желез внутренней секреции.

При таком типе кожи необходим специальный уход, иначе не избежать неудобств в повседневной жизни. Однако у жирной кожи есть и преимущества: морщинки на ней начинают появляться только к 45 годам.

## **Сухая кожа**

При замедленном темпе работы сальных желез кожа выглядит сухой, гладкой и немного стянутой. Такой тип кожи может быть как у молодых, так и у людей в возрасте (в последнем случае кожа становится сухой из-за старения).

У сухой кожи отсутствует защитная пленка, поэтому она не имеет необходимого количества влаги и сильно подвержена внешним воздействиям. На нее влияют резкие перепады температуры, солнечные лучи, сухой воздух. Сухая кожа требует дополнительного увлажнения – это нужно учитывать при уходе за ней. В противном случае морщинки на лице могут появиться в достаточно молодом возрасте.

## **Комбинированная кожа**

При уходе за лицом с комбинированной кожей нужно использовать средства для нормальной кожи.

## Режим ухода за кожей

За кожей нужно ухаживать ежедневно – только тогда вы получите ощутимый результат. Ежедневно очищайте, тонируйте и увлажняйте кожу. Регулярно пользуйтесь отшелушивающим скрабом и масками для лица.

Утром и вечером вытирайте кожу очищающим лосьоном. Накопленные омертвевшие клетки, пот и остатки макияжа, смешанные с содержащейся в атмосфере грязью, закупоривают поры, что приводит к сухости и потере здорового блеска кожи.

После очищения воспользуйтесь тоником, чтобы убрать последние следы очищающего средства и стянуть поры.

Затем нанесите увлажняющее средство. Загрязненность воздуха, солнечный свет, неблагоприятная погода, кондиционирование и центральное отопление негативно влияют на водный баланс кожи. Кожа становится сухой и тусклой. Для поддержания внутреннего водного баланса рекомендуем выпивать не менее двух литров воды ежедневно. Однако этого недостаточно: нужно поддерживать кожу и с внешней стороны. Увлажняющий крем поможет предотвратить испарение влаги из кожи. В увлажнении нуждается кожа любого типа.

Известный хронобиолог доктор Франц Хальберг из американского университета штата Миннесота утверждает: «У человеческого организма существует свое расписание жизни». Понятно, что эффективность ухода за кожей резко возрастет, если мы будем действовать в согласии с природой. Давайте познакомимся с ритмами нашего организма, не забывая, что расхождения в циклах у «жаворонков» или, наоборот, «сов» могут составлять приблизительно два часа.

## Ритмы нашего организма и уход за кожей

**С 23 до 4 часов.** Самое подходящее время для сна, которое вознаградит вас красотой и здоровьем. Как раз в эти часы обновляется наибольшее число клеток. Если у человека глубокий сон, то клетки способны делиться в восемь раз активнее, чем в другое время суток. Кортизол («гормон стресса») присутствует в крови лишь в незначительных концентрациях.

**С 4 часов.** Организм активизируется, и начинаются процессы, связанные с борьбой по предотвращению преждевременного старения кожи. Если во время вечернего ухода за кожей вы подпитали ее достаточным количеством активных веществ, ткани забирают их для своих биологических потребностей словно губка.

## **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.