

ИДЕАЛЬНОЕ ЛИЦО ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

# Face Day



**#ЕленаКаркукли**

**ГЛАВНЫЙ В РОССИИ ТРЕНЕР ПО ФЕЙСФИТНЕСУ**

по методике Алены Россошинской

# **Елена Александровна Каркукли**

## **Faceday. Идеальное лицо за 10 минут в день**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22783412](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22783412)*

*Faceday: Идеальное лицо за 10 минут в день / Елена Каркукли: Эксмо;*

*Москва; 2017*

*ISBN 978-5-699-94435-4*

### **Аннотация**

Эта книга для тех, кто задумывается о своем здоровье и сохранении привлекательной внешности, кто хочет остановить процессы старения.

«Когда-то я была в отчаянии... Казалось, что запущен процесс разрушения, который не остановить, и молодость потеряна навсегда» – такие эмоции знакомы многим. Елена Каркукли, автор этой книги, нашла решение, и уже тысячи женщин открыли для себя мир фейсфитнеса.

Тренируя и расслабляя мышцы под кожей лица, вы сможете: уменьшить второй подбородок, восстановить «угол молодости», смягчить носогубные складки, разгладить межбровные морщины.

Всего 10 минут в день, 28 упражнений, и с каждым годом вы будете выглядеть только моложе.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие от автора	5
Преображение	9
Глава первая	10
Тревожный звоночек: симптомы возрастных изменений	10
Срочно исправить! Как?	12
Способ есть	15
Миссия: Вернуть утраченное лицо	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Елена Каркукли**

## **Faceday: Идеальное лицо за 10 минут в день**

© Каркукли Е., текст, 2017

© Федотова Е., Трубникова Н., Исмагилова Д., Жемчужная О., Улищенко А., Московский В., Уткина М., комментарии, 2017

© Россошинская А., текст, 2017

© Никишин А., фото, 2017

© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2017

© ООО «Издательство «Э», 2017

# Предисловие от автора



Я желаю, чтобы в вашей жизни начались позитивные изменения и сделаю для этого все, что в моих силах! Эта книга для тех, кто задумывается о своем здоровье и сохранении привлекательной внешности, кто не готов мириться и хочет остановить процессы старения! В наших руках огромные возможности, а на лице под кожей есть мышцы, которые можно и нужно тренировать и расслаблять для сохранения их жизни, формы и, как следствие, естественной красоты! Вы узнаете, что ежедневно люди совершают огромное количество ошибок и, сами того не подозревая, добавляют себе новые морщины, и все возрастные изменения имеют физиологические причины, устраняя которые можно получить хороший результат и улучшить состояние внешности независимо от возраста. Для юных красавиц будет полезным узнать про причины старения, про то, как избежать возрастных изменений и всегда выглядеть безупречно.

Когда-то я была в отчаянии... Казалось, что запущен процесс разрушения, который не остановить, и молодость потеряна навсегда. Много вопросов, на которые никто не мог дать ответы. Поиски... Что делать, куда бежать, кому доверить свою внешность и здоровье?.. И главное, во что верить? Рынок перенасыщен препаратами, реклама пестрит предложениями по омоложению. А где они, эти юные, сияющие, помолодевшие девушки? Нет, эти способы не для меня. Я продолжала искать. Мне хотелось вернуть свое лицо и вы-

глядеть достойно, радуясь каждому дню рождения и наступлению нового года. Нравиться, в первую очередь, себе. С оптимизмом смотреть вперед, не думая о приближении старости и связанных с ней неминуемых изменениях. Не думать, что с каждым годом все будет только хуже и время уже не остановить, считая финансовые вложения в возможные процедуры и опасаясь, что что-то пойдет не так.

Знакомство с моим учителем Аленой Россошинской, международным тренером по фитнесу для лица, реабилитологом, специалистом по мануальному моделированию лица, автором книг и десятков статей перевернуло всю мою жизнь. Я поверила и очень быстро поняла, что все в наших руках! Это физиологично, полезно и эффективно! Уже более 4-х лет я практикую гимнастику для лица, а также техники для сохранения красоты и легкости тела. Продолжаю искать и изучать новые методики и совершенствоваться.

Ресурсы нашего организма огромны. Надо только начать и вы увидите, как это быстро и просто – лепить свое лицо, как скульптор. Надо только наладить механизм, чтобы он заработал сам!

Начните уже сегодня – и завтра ваша внешность и жизнь начнут меняться к лучшему самым неожиданным образом. Я и мои ученики достойное тому подтверждение.

Сотни и тысячи женщин уже открыли для себя фейсфитнес и мир удивительных возможностей сохранения молодости!

Ответьте себе на вопросы. Когда в последний раз вы не спеша и с любовью наносили крем на лицо или делали легкий домашний лифтинг? Сколько времени вы готовы уделять себе ежедневно? Вы готовы подарить себе заветные 5 минут утром и 5 минут вечером, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему?

Вы способны вырваться из рутины ежедневных забот и вечной нехватки времени? Или остаться в этом нескончаемом круговороте навсегда, смирившись с тем, что каждый день и год оставляет отпечаток на лице.

Сделайте первый шаг уже сегодня и завтра вы почувствуете, как поменялась ваша внешность и настроение. Все в наших руках и мы способны меняться к лучшему. Морщины, опустившиеся веки, сползшие щеки, вторые подбородки оставьте в прошлом!

Я вкладываю любовь в эту книгу и в каждую из вас!  
Мы начинаем новую жизнь! Сегодня и сейчас!

*Елена Каркукли*

# Преображение



# **Глава первая**

## **Моя внешность в моих руках**

### **Тревожный звоночек: симптомы возрастных изменений**

В 33 года, 5,5 лет назад, я думала, что больше никогда не буду радоваться своему отражению в зеркале. Что вернуть лицу сияющий, здоровый и ухоженный вид невозможно. Я перестала себе нравиться и в жизни, и на фотографиях. Многим знакомо это состояние, когда вдруг все меняется, – кажется, что еще вчера все было хорошо, а сегодня в отражении на тебя смотрит другой человек.

Я перестала получать комплименты, к которым настолько привыкла, что они уже не удивляли. Вдруг все поменялось!

Как?! Почему?! Я не сразу поняла, что у меня начались возрастные изменения, и время больше не стоит на месте. Казалось, что вот-вот все вернется – это просто усталость. Маленький ребенок, недостаток сна, организм вот-вот восстановится и мое лицо вернется. Ведь мне еще рано стареть... Я только почувствовала вкус к жизни. Но прошло больше года и ничего не возвращалось, а становилось только хуже...

Помню, как на большом семейном празднике родственники и друзья робко интересовались, все ли у меня нормально и почему у меня такой усталый вид? Хотя в тот день я была в отличном настроении, полна энергии и мне даже казалось, что я вполне прилично выгляжу.

Я чувствовала себя некрасивой, усталой, старой, неинтересной.

Ранее я никогда не задумывалась о возрасте. Не думала, что моя внешность может поменяться. Мало занималась собой и не прилагала особых усилий, чтобы сохранять лицо и тело в отличном, привычном для меня состоянии. В моей картине мира программа старения отсутствовала. Я не обращала внимания на морщины или другие проявления возраста, и не оценивала возраст окружающих людей по их внешности.

Вокруг меня всегда было много людей – родных, друзей, коллег и просто знакомых. Я работала в крупной компании, много путешествовала, знакомилась с людьми из разных стран. Иногда реальный возраст меня шокировал, например, девушке было всего 18 лет, а выглядела она на 35 и наоборот, молодой, как мне казалось, 25-летней девушке оказывалось 45! И дело не в состоянии кожи, морщинах или втором подбородке. Это что-то неуловимое внутри, отсутствие или наличие сияния. Я понимала, что молодость кроется буквально в каждой детали: в подаче себя, в энергетике, в отношении к жизни, в походке, в выражении глаз, в темб-

ре голоса и, конечно, в физическом состоянии лица и тела. Молодость многогранна!

## **Срочно исправить! Как?**

До знакомства с фейсфитнесом я успела попробовать всего несколько инъекций и даже не догадывалась, что на лице под кожей есть мышцы и целый мир интересных химических и физиологических процессов.

Мне еще не было 30 лет, когда я первый и единственный раз прибегла к инъекции ботулотоксина. Как это часто бывает, за компанию. Моя сестра и подруги вызвали косметолога на дом, и я пришла, скорее ради интереса. Косметолог настоятельно рекомендовала инъекции для профилактики морщин на лбу и межбровье. Я с опаской согласилась. Это было больно и неприятно. Мне очень не понравилось выражение лица, эмоциональное состояние и странное ощущение от парализации мышц. Как будто лицо заморозили. После процедуры подвижность лба вернулась достаточно быстро, а с ней и морщинки. Второй раз я не хотела что-то себе колоть, тем более ботокс. Это решение не изменилось, даже когда морщины были уже явными.

Три раза я пробовала увеличить губы при помощи инъекций. Легкая припухлость держалась всего месяц-два, после чего они опять становились тонкими. После первого раза косметолог сказала, что надо добавить еще немного геля, за-

крепить эффект. После третьего раза я решила, что это моя индивидуальная реакция и гель почему-то не держится. Впоследствии я поняла, что гель не давал желаемого результата, потому что я сильно зажимала губы. Устранение этой привычки и упражнения помогли вернуть объем губам всего за 1 месяц, совсем без инъекций.

Далее, был первый и единственный сеанс биоревитализации. Неприятная процедура, после которой папулы и синячки держались несколько дней. Эффекта я не увидела, хотя говорят, что надо сделать несколько процедур.

Интуитивно я понимала, что закалываемое вещество чуждо моему организму и не продолжила курс уколов.

Я продолжала консультироваться с косметологами, после консультаций вопросов было больше, чем ответов: ботокс, нити, филеры, армирование, липолитики, пилинг, мезотерапия, биоревитализация, липофилинг – это все, по их словам, мне было нужно сделать уже вчера. Разные названия препаратов. Разные мнения и протоколы процедур. Помню, в одном из заключений было написано: «подвесить брови на нити». Грустно и смешно.

Я продолжила поиски, и не соглашалась ни на одну из процедур, не понимала, что именно мне нужно и действительно ли это поможет, продолжала спрашивать у друзей, вглядываться в лица окружающих и изучать форумы и отзывы в интернете.

Следующий этап: я обратилась к пластическому хирургу,

который славился очень естественными и эстетичными работами. В 29 лет я уже обращалась к нему по поводу ринопластики (пластической операции на нос). Несколько моих подруг и близких знакомых доверились ему и остались довольны. Это один из тех специалистов с золотыми руками, который во всем знает меру. Он не советует делать операции без веских показаний и рекомендует минимальные вмешательства. Помимо подруг и знакомых я видела его пациенток и их потрясающие результаты. Его мнение было для меня авторитетным. Я написала письмо и отправила фотографии в надежде на какое-то чудесное предложение и легкий способ решения моих проблем. И вот что я прочла в ответном письме:

«02.09.2012 г. Эндоскопическая коррекция, поднять брови, углы глаз и перераспределить жировые пакеты средней зоны лица.

Эндоскопическая коррекция средней зоны – 165 000 рублей.

Наркоз – 14 900 рублей (2 часа).

Пребывание в стационаре – 7500 рублей в сутки.

Послеоперационное ведение – 5500 рублей.

Физиотерапевтическая реабилитация – от 11 000 рублей».

Я ожидала чего угодно, только не этого.

Помню свою реакцию на его ответ: мне всего 33 года, я в недоумении, почему так рано! Что будет в 40, 50, 60 лет?

У меня выраженные возрастные и мимические деформации: второй подбородок, складки на шее, поплывший овал лица, брыли, изменение угла нижней челюсти, обвисшие и плоские щеки, круги под глазами, запавшие виски и скулы, нависающие веки, асимметрия, морщины, тусклая кожа... Лицо стало каким-то квадратным и плоским. Я постоянно чувствовала напряжение в лице, и было ощущение, что его тянет вниз. Плохое настроение, после каждого, особенно случайного, появления в зеркале. Уныние и отсутствие перспективы, которое с каждым днем усиливалось. Косметика не помогала скрыть недостатки и выглядеть свежее. Хотелось вернуть гладкую кожу без морщин и пропорции молодого лица и шеи. Выглядеть достойно и естественно.

## Способ есть

Даубай. С этим местом связано много важных событий в моей жизни. Уже почти 10 лет там живет моя родная сестра и племянники. 6 лет назад там родился мой сын. В этой стране я познакомилась и с моим учителем, Аленой Россшинской, встреча с которой перевернула мое сознание и всю мою жизнь.

Моя старшая сестра, Марина Кучкина, была первым человеком, к которому я обратилась за советом, после проведенных исследований и «страшного» письма. Она рассказала мне про занятия фейсфитнесом и про своего тренера Алену

Россошинскую, которая переехала жить в Дубай из Украины. Это казалось чем-то мифическим. Я отнеслась к ее рассказам с большим недоверием, ведь если бы это было так эффективно, то весь мир уже знал бы об этом. Я не сразу поверила ей и ее лицу, т. к. она на протяжении многих лет делала инъекции и, в отличие от меня, не боялась применять методы современной косметологии и экспериментировать.

Марина всегда выглядела безупречно, но в тот мой приезд я посмотрела на нее по-новому. Сияние и свежесть. Подтянутое лицо. А она старше меня на 4 года.

Я решила попробовать и сходить к Алене на консультацию, а также на сеанс мануального моделирования лица. Сомнения развеялись сразу, как только я познакомилась с ней лично. Моя ровесница, которая выглядела как 20-тилетняя девушка! Она была не просто молодой, она была юной. Не только лицо, шея, состояние кожи, но и походка, осанка, голос, блеск в глазах. Я помню тот день в мельчайших подробностях. Поток моих вопросов был нескончаемым, и в голове начала вырисовываться четкая картина: **ЭТО ТОЧНО РАБОТАЕТ**. Все очень просто и логично, главное заниматься.

Алена просто и понятно объяснила, в чем причины появления второго подбородка, откуда берутся носогубки, морщины и нависшие веки, почему щеки сползают вниз, кожа становится тусклой и дряблой, что такое мимические маски, по которым можно прочесть, каким человек был в жизни, его эмоции и многое другое. Все вопросы, которые меня так

беспокоили, она за короткое время разложила по полочкам. Сомнений больше не было, появилась перспектива и острое желание начать поскорее! Долгое время она в шутку называла меня одной из своих самых дотошных учениц. У меня как будто завелся мотор. Позже, в ее книге я прочла слова благодарности мне, как ее гордости и «двигателю», помогающему развиваться. Это большое признание для меня как ученицы и последователя.

## **Миссия: Вернуть утраченное лицо**



Помню свое удивление, когда уже после первого занятия появились заметные изменения. Лицо действительно посвежело, и появился давно забытый румянец. Я стала постоянно делать фотографии и наблюдать за динамикой.

Через 3,5 месяца лицо полностью восстановилось! Поменялось все: лицо, шея, качество кожи и, конечно, настроение! Этот результат и восторг от методики сохраняется по сей день!

Я знаю: то, как я буду выглядеть, в моих руках.

В самом начале я считала фейсфитнес просто гимнастикой, физическими упражнениями, у меня был азарт и желание побыстрее вернуть свое лицо, работать с мышцами. Потом я стала замечать, как меняется настроение после занятий. Улучшились отношения с сыном и атмосфера в семье, я стала более мягкой и доброжелательной. Поменялось внутреннее состояние.

Это стало моим вдохновением, страстью, любимым делом. Я занималась сама и организовывала тренировки Алены в Москве, чтобы продолжать учиться и иметь возможность чаще общаться с учителем. Все закрутилось, я прошла обучение на тренера. С подругой, Еленой Федотовой, мы организовали клуб естественного восстановления лица Faceday. Наша жизнь забурлила. Фитнес для лица становился все более и более востребованным. К нам на тренировки стали приезжать люди из самых дальних уголков России. Отзывы и отличных результатов становилось все больше и больше. Фейсфитнес обрел огромные масштабы. И сейчас Фейсфитнес-движение уже не остановить! Оно будет развиваться и совершенствоваться!

Наши представительства есть в Москве, Подмосковье, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Италии, Швейцарии, Париже, Дубае. Мы готовим новых тренеров, продолжаем расти и развиваться.

Фейсфитнес – это новая философия. С ним меняется не только лицо, но и улучшается настроение, появляются

страсть к жизни, перспективы, и уверенность в завтрашнем дне.

Я радуюсь тому, как я выгляжу сейчас, больше, чем когда-либо, – с косметикой, без косметики, в зеркале, на фотографиях. Если же случаются моменты недовольства собой, мне помогает комплекс гимнастики и фотографии 4-5-6-ти летней давности, на которых видна огромная разница.

А ведь это только гимнастика для лица, баночный массаж и домашний уход, гимнастика для статики тела и работа с осанкой, редкие походы на остеопатию и массаж, натуральные маски и полезная природная косметика из холодильника.



2012 год – 33 года. Морщины, тусклый цвет лица, брыли, второй подбородок, заплывший угол нижней челюсти, плоские сползшие щеки, нависшие веки (особенно правое), узкие глазки, тонкие губы, уныние.



2017 год – 37 лет. Гладкая кожа, четкий овал лица и точечный подбородок, идеальный угол нижней челюсти, высокие щеки и скулы, подтянутые веки, распахнутый взгляд, наполненные губы, хорошее настроение

Наблюдая за изменениями у учеников, я немного доработала некоторые техники, чтобы они были экологичны и безопасны для каждого типа лица и типа старения. В этой книге вы найдете адаптированный комплекс.

Опыт и техники, полученные в массажной школе, помогли мне подобрать и добавить в комплекс необходимые элементы домашнего самомассажа.

Знания и навыки, полученные в школе здоровья МЕТАВИТОНИКА, оказались полезны в понимании принципов целостного подхода и сохранения эстетики тела.

Уже на протяжении более чем 4-х лет Я НЕ ДЕЛАЮ инъекции и учу обходиться без них.

Эффект от упражнений, осознанной мимики и правильного ухода ни с чем не сравним. Вы как скульптор лепите себе новое лицо, день за днем, год за годом, стирая отпечатки прожитых дней. Это быстро, легко и доступно в любое время и в любом месте. Я испытываю ни с чем не сравнимый кайф от тренировок, азарт и всплеск эмоций! Заставьте меня не заниматься – это невозможно! Все в моих руках и я буду продолжать!

# 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.