

К. Медведев

«КРЕМЛЕВСКАЯ»
АЭРОБИКА
ДЛЯ МЫШЦ
И КОЖИ ЛИЦА



Кремлевские
секреты

Константин Медведев
«Кремлевская» аэробика
для мышц и кожи лица
Серия «Кремлевские секреты»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507035
«Кремлевская» аэробика для мышц и кожи лица / Константин
Медведев.: АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-059044-5

Аннотация

Кремлевской школой здоровья еще в годы СССР была разработана уникальная методика бесхирургических подтяжек. Сегодня эти комплексы упражнений и косметических процедур выходят из-под грифа «Секретно» и обретают широкую аудиторию. Все, что от вас требуется, – это несколько минут в день заниматься мимической гимнастикой перед зеркалом. Буквально через месяц вы увидите эффект лифтинга, у вас улучшится цвет лица, вы забудете об отеках, неровностях кожи, морщинках, кругах под глазами и втором подбородке. Вооружившись методиками, приведенными в этой книге, любая женщина может перестать тратить на дорогую косметику. Потому что у нее уже есть все необходимое для омоложения: это мышцы лица, которые нужно постепенно тренировать.

Содержание

Что такое кремлевская аэробика для мышц и кожи лица	4
Небольшая предыстория вопроса. Откуда есть пошла кремлевская аэробика для мышц и кожи лица	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Константин Медведев «Кремлевская» аэробика для мышц и кожи лица

Что такое кремлевская аэробика для мышц и кожи лица

В этой книге я расскажу вам, что делать, чтобы в любом возрасте ваше лицо было свежим, ухоженным, чтобы ваши черты не расплывались, кожа была натянута, глаза сияли и под ними не залегали тени и не повисали сероватые мешочки, чтобы щеки сохраняли приятную округлость, губы – пухлость и сочность. Одним словом, я дам вам рецепты, применяя которые вы станете самыми настоящими властителями времени.

Вы надеетесь на помощь дорогих кремов? Думаете, что чем больше заплатите за фирменную баночку, тем лучше будут результаты? А с чего бы им быть лучше? Знаете, где формируются морщины и морщинки? Полагаете, на поверхности кожи? Отнюдь! Складки и бороздки пролегают слишком глубоко, так глубоко под кожей, что туда никакому крему не добраться. Да если бы и добрался, что это дало бы? Крем

– это смазка. Морщины – это изломы наших тканей, которые происходят на глубинных слоях. Можно ли смазкой заполнить изломы? Попробуйте взять кусок... мяса. Надрежьте его ножом. Слегка разведите надрезанные края. Теперь намажьте сверху мягким маслом. Надрез будет ликвидирован? Да нет! Масло впитается в мясо, что-то останется сверху жирной пленкой. Но при этом надрез останется! Пример грубый, аналогия слабая, знаю. Но тем не менее в основе своей все именно так. От морщин с помощью крема не избавишься, что бы ни внушали нам косметологи, норовя продать очередной «революционный» препарат. Что тогда дает крем? Увлажнение и умягчение верхнего слоя кожи – безусловно. Тонизацию – да. Антисептический эффект – да. Удовлетворение пользователю – да. И пожалуй, все. Кремами можно и нужно пользоваться, но они по определению не могут дать того эффекта, рассчитывая на который многие их покупают.

Точно так же мало что дадут маски, хоть фирменные, хоть домашние. Все это хорошо, но имеет свой ограниченный диапазон действия. Спросите, что тогда делать?

Давайте исходить из того, что наше лицо образуют... мышцы. В молодости их тонус высок, состояние идеально. С течением же времени часть из них растягивается, другая – усыхает, они все хуже и хуже осуществляют функцию каркаса для кожи. В результате лицо «повисает», на нем образуются складки, морщины, в каких-то местах его становит-

ся много, в других – мало. То же самое, что и с лицом, происходит и с другими частями нашего тела. Точно так же со временем обвисают живот, ягодицы и т. д. Вы знаете, что делать, чтобы не обвисал живот? Верно! Нужно заниматься гимнастикой! Вот то же самое надо делать и с лицом.

Систематическая тренировка мышц лица – залог его молодости, отличного состояния кожи, отсутствия морщин, мешков под глазами и одутловатостей.

Слышали про чудо-приборы типа миостимуляторов? Это когда берешь пару электродов, подносишь к лицу, и под их действием начинается непроизвольное сокращение микромышц, что приводит в результате к улучшению их тонуса и тонуса кожи. Такие приборы действительно эффективны, но намного эффективней, если вы гимнастику будете делать сами. Ведь вам не кажется противоестественным, вместо того чтобы самостоятельно приводить свои мышцы в действие, стимулировать их электродами? А если все-таки самим?

Сейчас вы держите в руках уникальную книжку, которая именно такую программу и содержит! Мы сами можем заставить свои мышцы прийти в действие, начать сокращаться и растягиваться. Каждый человек в любое удобное для себя время может заниматься гимнастикой для лица! И результаты, что называется, будут налицо. Я дам вам инструкции, следуя которым вы сможете достичь самых лучших результатов.

Эту программу в течение трех лет обкатывали мои знако-

мые, записавшиеся в мою оздоровительную школу. Как они теперь выглядят? Как и положено, очень хорошо они выглядят!

Если вас интересует конкретика, пожалуйста (хотя о некоторых частных случаях я вам еще расскажу позже, уж больно они показательны; просят быть рассказанными отдельно).

Одна дама, Александра Д., пришла на занятия два года назад. Ей было 42, она готовилась к раннему климаксу, настроение было никакое, лицо было сероватое и опущенное, что ли. У глаз и губ – морщинки, на лбу и переносице – морщины посерьезней, отчетливый второй подбородок. А сами глаза – какие-то выцветшие, усталые, замученные. (Я еще тогда подумал: это только в песне хорошо петь про «любить усталые глаза»; вряд ли в жизни такое кого-то вдохновит.)

К ужасу своему, Александра в последнее время стала замечать, что молодые парни и (что самое неприятное) девушки нет-нет да и уступают ей место в общественном транспорте. Она закономерно восприняла это как сигнал надвигающейся катастрофы. И решила попытаться с собой что-нибудь сделать. А одна знакомая ей как раз рассказала про мою школу. Вот Александра, недолго думая, и взяла у той телефон и записалась на консультацию. Придя ко мне, она рассказала, что перепробовала кучу всяких косметических средств, но они давали так мало, что руки опускались. Я дал ей кремлевский комплекс аэробики для лица (я так называю

эту программу, об истории которой скажу вам чуть позже) и велел... идти домой приводить себя в порядок. Она очень удивилась, стала расспрашивать о тренажерах, специальных приспособлениях. Я ей ответил в том духе, что, как бы она ни старалась, вряд ли ей удастся потягать с помощью мышц лица штангу или гантели – и даже покрутить педали какого-нибудь велотренажера.

У каждого человека постоянно имеется при себе главный инструмент для проведения необходимых упражнений – это собственные мышцы. Их надо тренировать. И совершенно не нужно для подобных тренировок ходить в какое-то особое место (тренажерный или гимнастический зал), в том-то вся и прелесть.

Александра внимательно выслушала меня, попросила разрешения приходить впредь за разъяснениями и консультациями и пошла восвояси реализовывать намеченную нами программу. Она делала упражнения на мышцы лица и шеи в обязательном порядке утром и вечером, а также старалась заниматься ими в любое свободное время.

За три месяца она добилась таких результатов, которые ей дало бы обращение отнюдь не к каждому пластическому хирургу.

◆ Во-первых, у нее процентов на 70 уменьшилась глубина морщин и морщинок. Естественно, что-то осталось, но сто-процентно повернуть вспять время невозможно. Вы взрос-

лые люди, должны это понимать.

◆ Во-вторых, исчезла напрочь тенденция ко второму подбородку.

◆ В-третьих, не осталось следа от наметившихся «брылей» (это когда щеки обвисают по бокам подбородка).

◆ В-четвертых, исчезли припухлости под глазами, кожа перестала быть отечной.

◆ В-пятых, улучшился цвет лица, оно порозовело.

◆ В-шестых, глаза ожили и начали светиться.

В общем, Александра стала выглядеть примерно на десяток лет моложе. То есть, если быть точнее, она превратилась в явно молодую, ухоженную, цветущую женщину, возраст которой просто не определить на глаз. Что-то слегка за 30... Как-то так. Девицы перестали уступать ей место в транспорте, а начали завистливо поглядывать на нее. А вот парни, наоборот, активизировались – но не из уважения перед возрастом, а желая обратить на себя ее внимание. Что с ней происходило дальше? Достигнув успеха в работе с внешностью, Александра на этом не остановилась. Она решила взяться за свою жизнь и переделать ее полностью под себя в соответствии со своими желаниями. Скажете – фантастика? Нет, нисколько.

Человек может очень многое, просто он или ленится использовать свои способности на полную катушку, или не догадывается о них, или робеет, или все вместе.

Не суть важно. Главное, что наш потенциал часто оказывается невостребованным.

Так вот, Александра решила наконец-таки его востребовать и преуспела в этом.

В 42 года она была разведенной женщиной, работавшей на дому бухгалтером. Ее двадцатилетний сын к тому времени начал снимать комнату, и она осталась вдвоем с кошкой, неприкаянная, сама себе скучная, стареющая.

Омолодившись благодаря кремлевской аэробике для лица, Александра приободрилась. В течение двух лет она достигла следующего:

- ◆ открыла собственное дело (теперь у нее цветочный салон),
- ◆ сдала на права,
- ◆ купила сначала одну, затем вторую машину,
- ◆ 8 раз побывала за границей (наконец-то осуществила свои давнишние мечты повидать мир),
- ◆ встретила отличного мужика на 5 лет младше себя (причем он даже не догадывался об этой разнице в возрасте, полагая, что Александра, наоборот, его младше),
- ◆ родила от него дочку,
- ◆ переехала с дочкой и кошкой жить к нему в коттедж!

Результат налицо? Еще бы! Мы иногда перезваниваемся с Александрой, она докладывает мне о своих новых достижениях. Мы давно общаемся на «ты». Вслед за ней у меня

перебывала куча ее приятельниц. Кремлевская аэробика для лица помогла всем без исключения (конечно, всем, кто ею систематически занимался). Не составите исключения и вы. Берите в свои руки управление собственным возрастом, своей жизнью – перекраивайте ее в соответствии со своими желаниями. Удачи!

Ежедневные занятия кремлевской аэробикой для мышц и кожи лица позволят вам:

- ✓ подтянуть овал лица;
- ✓ избавиться от таких косметических проблем, как расширенные поры, излишнее жиरोобразование, склонность к прыщам, камедонам, пигментации;
- ✓ избавиться от мешков и кругов под глазами;
- ✓ на 70 и более процентов сократить количество и глубину морщин и морщинок;
- ✓ освежить цвет лица;
- ✓ подтянуть кожу на шее;
- ✓ избавиться от второго подбородка;
- ✓ освежить область рта, сделав губы более пухлыми и сочными;
- ✓ сделать щеки более округлыми;
- ✓ иметь свежий, ухоженный вид;
- ✓ выглядеть по крайней мере лет на 10 моложе своего возраста.

Дорогие дамы! Вы не найдете в моей книге тех косметологических терминов, к которым, возможно, привыкли на упаковках кремов или на консультациях у косметологов. Извините меня за это. Свою задачу я вижу в том, чтобы как можно проще рассказать, что вам делать с собой, чтобы решить утомляющие и терзающие вас вопросы старения. Мы не будем рассуждать о пользе липосом и их отличиях от наносфер, хоть это и очень важная тема. Просто возьмем с вами и повернем время вспять. Давайте работать над собой. Согласны? Тогда вперед.

Небольшая предыстория вопроса. Откуда есть пошла кремлевская аэробика для мышц и кожи лица

Я не косметолог, как вы уже поняли. В принципе, кем я только по жизни ни был. И художником, и кочегаром, и по-этом, а потом меня занесло наконец в Тибет. Это было перед началом перестройки. Я еще подростком с ума сходил по идеям Рериха и мечтал побывать в настоящем дацане. И вот оказия случилась, и я оказался в одном из буддийских монастырей.

Я жил в монастырской гостинице для иностранных буддистов. Там было полно народу, но из русских до поры до времени только я. Но в один прекрасный день появились еще двое – мужчина и женщина. Я тогда еще не знал, что эта встреча, что называется, будет судьбоносной. Их звали Николай и Мария, мне удалось сблизиться с ними – и вот что я узнал. Это были Мастера, ведущие занятия в так называемой кремлевской школе здоровья. Назначение этого заведения сводилось к тому, чтобы стимулировать здоровье и жизненные показатели представителей тогдашней партийной элиты и их родственников. В школе шли занятия по самым разным направлениям: генсеков и прочих «секов» учили правильно

чиститься от шлаков, разгонять в себе энергию молодости, работать над внешностью, осанкой и фигурой, даже настраивать свою интуицию! Кто бы вообще мог подумать, что наши партийные товарищи получали столь фундаментальную подготовку, основанную на традициях восточных школ оздоровления! Если посмотреть на них, то прямо скажем, результаты практически на них не отражались! Явно не в коня был корм! Николай и Мария комментировали это так: господа не любят напрягаться. Они не хотят себя ни в чем ограничивать, им невдомек, что нужно с собой что-то делать, есть такие вещи, которые ни за какие деньги не купишь и никакой властью не пробьешь себе. Это здоровье, это внешность, это возраст. Если не работать над собой, не напрягаться, то быстро растеряешь природный ресурс, превратишься в зажавшуюся развалину, и никакие деньги и никакая власть тебе тогда не помогут.

Однако бог бы с ней, с партийной элитой времен застоя. Меня, конечно же, интересовала не она, а Мастера, с которыми меня свела судьба. Какие они были?

Обоим за 40, а выглядели на 25–27. Оба спортивные, видно, что сильные. Приехали Мария и Николай в Тибет в командировку (!) с целью повышения квалификации и мастерства. Мы активно общались. Вскоре я узнал от Мастеров, что они решили не возвращаться в СССР из этой своей поездки: надоело выступать в роли по сути обслуживающего пер-

сонала для партократов. Они оставили мне свои конспекты, по которым вели занятия со своими подопечными. Мастера взяли с меня слово, что при первой же okazji я опубликую их уникальные наработки, чтобы разработанные ими технологии продления жизни и молодости смогли взять на вооружение люди, по-настоящему нуждающиеся в них. Николаю и Марии тягостно было оставлять Отечество, но иначе они не могли.

Я взял их материалы, твердо решив для начала сам во всем разобраться, а потом уже обнародовать разработки кремлевской школы здоровья. Через некоторое время я покинул Тибет, вернулся домой, помараковал над конспектами Мастеров, освоил практики, открыл сначала школу джиуджитсу, которая потом плавно сама собой трансформировалась в школу оздоровления.

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.