



Джоанна Хакимова  
и Сильвия Руссо

# ЧТО У МЕНЯ С ЛИЦОМ

Как обмануть гравитацию  
за 30 минут фейсфитнеса

МИОО

**Джоанна Хакимова**

**Сильвия Руссо**

**Что у меня с лицом. Как  
обмануть гравитацию за  
30 минут фейсфитнеса**

**Серия «В гармонии с  
телом и природой (МИФ)»**

**Серия «МИФ Арт»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69481534](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69481534)*

*Что у меня с лицом. Как обмануть гравитацию за 30 минут  
фейсфитнеса / Джоанна Хакимова, Сильвия Руссо:*

*ISBN 9785001959946*

**Аннотация**

**Книга по фейсфитнесу от всемирно признанного косметолога и биотехнолога. Упражнения, которые помогут продлить молодость кожи.**

Обычный человек может назвать 5–10 признаков старения лица. А авторы этой книги, всемирно признанный косметолог Джоанна Хакимова и биотехнолог Сильвия Руссо, уверены:

недостаточно избавиться от межбровной складки или придать объем губам – для настоящего ощущения молодости лица нужно проработать с каждым из признаков старения. К счастью, все это можно делать комплексно и своими руками.

В этой книге Джоанна Хакимова, соединив свой 30-летний опыт с новыми научными разработками, рассказывает, как быть нежнее и эффективнее уколов и пластической хирургии. Комплексный подход всего за 30 минут в день – и результат будет замечен каждому

### **Для кого эта книга**

Для тех, кто хочет сохранить молодость кожи и выглядеть свежо и привлекательно в любом возрасте, не прибегая к инвазивным методам.

Также будет интересна профессионалам в области косметологии и эстетической медицины

### **От авторов**

Да, старение – естественный процесс. Его нельзя отменить, но можно сделать так, чтобы оно протекало более умеренно. Наш метод – важное дополнение к правильному образу жизни. Как известно, правильное питание и регулярные занятия спортом – необходимый элемент здоровой и активной жизни. Забота о собственной коже, особенно коже лица, должна стать образом жизни, индивидуальной философией, которая позволит сохранять свежий вид и не прибегать к экстремальным и не всегда эстетически допустимым решениям.

# Содержание

От авторов	9
Зачем нужна эта книга	12
Быть главной героиней своей красоты	17
Как стареть активно	18
Методы продления молодости: натуральные или инвазивные?	21
Четыре шага по уходу за собой	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Джоанна Хакимова  
и Сильвия Руссо**

**Что у меня с лицом.**

**Как обмануть гравитацию  
за 30 минут фейсфитнеса**

**Оригинальное название:**

**Self-lifting. Come ringiovanire il viso da soli**

На русском языке публикуется впервые

Научный редактор Кристина Бетц

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Il Castello S.r.l., Milano 73/75 – 20007 Cornaredo (Milano), Italia Self-lifting. Come ringiovanire il viso da soli

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*



*Кожа – это самое дорогое платье, которое вам подарила мать-природа. Забота о ней – в ваших руках!*





# От авторов

Первое издание этой книги вышло в 2010 году и уже через восемь месяцев стало бестселлером. Спустя семь переизданий появилась эта книга, полностью обновленная. Таким успехом я обязана своим читателям и безмерно благодарна им.

Я посвятила первое издание своей любимой бабушке, от которой переняла любовь к народной медицине, и дочери Сильвии (в то время еще подростку) с надеждой, что она захочет продолжить семейные традиции. Сегодня я с радостью сообщаю: это произошло. С годами моя дочь влюбилась в то, о чем всегда говорили в нашей семье. Она решила посвятить свою жизнь изучению биотехнологий и фармацевтики. Завершив обучение, Сильвия прошла различные курсы в сфере антивозрастной медицины и косметологии. Но еще больше меня радует, что она занялась семейным бизнесом. Теперь я уверена, что начатое мной не исчезнет. Несмотря на свой юный возраст, Сильвия помогала мне в работе с разными клиентами нашего центра Natural Bio-lifting, который специализируется на естественном омолаживании кожи, и приобрела значимый опыт. Именно поэтому она решила добавить в новое издание главу, которая содержит полезную и подробную информацию о том, как лучше заботиться об организме в целом. Уверена, читателям будет интерес-

но узнать, как на нашу кожу и внутренние органы влияют биоактивные ингредиенты, которые можно принимать в качестве добавок.

*Джоанна Хакимова*

Я выросла в семье, которую связывают две страны, две истории и две разные культуры. В семье, в которой всегда любили и уважали науку. Мой отец Джузеппе Руссо был профессором экономики, а моя мать Джоанна Хакимова получила научную степень в области биологии. Мама всегда старалась, чтобы я не забывала о своих корнях: в доме говорили не только на итальянском, но и на русском языке, а когда мы жили на Мальте, то говорили по-английски.

Особенность моей семьи повлияла на мой выбор профессии. Меня впечатляют новые технологии и их огромный потенциал для поддержания здоровья. Я заинтересовалась биодобавками еще в студенческие годы. Мне хотелось понять, как работают различные природные элементы и как, вопреки процессу старения, укрепить здоровье и физические силы полностью натуральным способом.

После окончания курса антивозрастной медицины в AMIA (Итальянской медицинской ассоциации Anti-Aging) и посещения лекций самых влиятельных специалистов в этой области я стала лучше разбираться в сфере биодобавок и потому решила поделиться своим опытом. В главе [«Добавки для красоты кожи»](#) я подробно и доступно рассказываю о самых эффективных из тех, что представлены на со-

временном рынке. Они прямо или косвенно воздействуют на наше здоровье и особенно на нашу кожу.

*Сильвия Руссо*

# Зачем нужна эта книга

Первоначальная идея написать книгу на эту тему родилась благодаря людям, которым мы помогали в нашем центре Natural Bio-lifting в Милане. После процедур клиентам предстояло выполнить «домашнее задание» – упражнения, чтобы сохранить и со временем закрепить полученные результаты. Когда-то я расписывала необходимую схему на бумажных листках, но они часто терялись. Тогда я решила написать учебник, который доступно отражал бы принципы биолифтинга, или теории естественного омолаживания кожи, с подробным описанием и фотографиями. Это помогло бы клиентам, которые решили встать на этот путь, разобраться, что и зачем они должны делать. Книга обрела такой успех главным образом потому, что все хотят выглядеть молодо как можно дольше, особенно если это возможно без инвазивных и рискованных вмешательств.

Сегодня в интернете и социальных сетях можно найти массу информации на любую тему, в том числе о том, как ухаживать за кожей. С одной стороны, иметь доступ к огромной базе данных – удобно. С другой – эта информация не всегда научно подтверждена. Обычно ее публикуют с единственной целью – получить побольше лайков. Клиенты нередко спрашивают нас о новостях, прочитанных в журнале или интернет-блоге. Разумеется, не все, что пуб-

ликуется в интернете или журналах, можно назвать неправдой, но отделить реальность от домыслов способны далеко не все. Главное, чтобы тот, кто дает советы или делится наработками, был надежным специалистом с научной подготовкой или практическим опытом. Именно поэтому в новом издании книги мы решили углубиться в эту тему и постарались ответить на многие вопросы, которые могут возникнуть у людей, решивших заняться своей кожей. Важно понимать, что это руководство появилось благодаря более чем тридцати годам обучения и, главное, опыта. Стало быть, огромное количество довольных клиентов и читателей могут служить подтверждением эффективности нашего метода.

Кожа – особый орган человека со своими характеристиками и функциями. Уход за кожей должен учитывать ее физиологические задачи, лишь тогда она будет здоровой, свежей и красивой. Мы надеемся, что новое издание книги станет полезным для тех, кто решил больше узнать о своем теле и его возможностях и хочет правильно заботиться о себе.

Попробуйте – и результаты вас удивят. Это действительно работает! Однако не забывайте, что, как говорят на Востоке, учитель лишь показывает путь, но идти по нему придется своими ногами. Чтобы надолго сохранить результаты, важна регулярность. И тогда, замечая перемены в собственном лице и получая комплименты, вы не захотите отступать.

Сколько времени нужно выполнять наши предписания? Всегда! Да, старение – естественный процесс. Его нельзя от-

менить, но можно сделать так, чтобы оно протекало более умеренно. Наш метод – важное дополнение к правильно-му образу жизни. Как известно, правильное питание и регулярные занятия спортом – необходимый элемент здоровой и активной жизни. Забота о собственной коже, особенно коже лица, должна стать образом жизни, индивидуальной философией, которая позволит сохранять свежий вид и не прибегать к экстремальным и не всегда эстетически допустимым решениям. Оставаться красивыми, когда нам за сорок, – непростая задача. И порой больше всего мешает не отсутствие денег или времени, а банальная лень. Как говорила неповторимая Елена Рубинштейн: «В мире нет некрасивых женщин. Есть только ленивые».



*Улыбка не только улучшает настроение, но и делает лицо светлее, придает коже сияние, поэтому мелкие морщинки становятся почти незаметными.*





# Быть главной героиней своей красоты



*Гармоничное старение требует заботы о теле, душе и разуме. Такие практики, как йога и медитация, идут на пользу внутренней красоте, которая отражается на красоте внешней.*

# Как стареть активно

Никому не нравится стареть. Но этот процесс – часть нашей жизни, и к нему следует относиться с определенной философией и хорошей долей иронии. Будем честны: альтернатива не так приятна. Но у нас всегда есть выбор: можно стареть активно, то есть постоянно заниматься личностным ростом, продолжать интересоваться окружающим миром, каждый день находить то, что приносит радость. Такая старость вряд ли будет пугать. Сегодня стары только те, кто решил стареть.

За годы работы нашего центра естественного омолаживания Natural Bio-lifting мы познакомились со множеством людей и в каком-то смысле стали частью их жизни. Не будучи экстрасенсами, мы научились читать на их лицах некоторые черты характера. Лицо – это зеркало: оно отражает нашу суть и даже образ жизни. Некоторые люди излучают тепло и искренность. Их красоту не испортят несколько мелких морщинок. На лицах других людей заметны напряжение или злоба, и даже без заметных морщин они не вызывают симпатии. Так что, прежде чем пытаться убрать с лица следы времени, нужно избавиться от внутреннего негатива! Такие техники, как медитация и практика прощения, помогут восстановить душевную гармонию. Они положительно влияют на внутреннее состояние, а значит, и на внешность.

Часто в наш центр обращаются красивые зрелые женщины, реализовавшие себя в жизни, материнстве и карьере. Но они расстроены, что утратили свою былую привлекательность. Взрослея, нельзя сохранить тело девушки. Наши интересы и ценности отличаются от тех, которые были в молодости. Так зачем удивляться и переживать, что наше тело меняется? Со временем мы многому учимся, обретаем мудрость, меняем свои приоритеты. Когда мы знакомимся с человеком, он в первую очередь оценивает нас такими, какие мы есть: нашу культуру, манеру поведения, возможно социальную позицию, а главное – нашу душу. Сложно поддерживать отношения с нарциссами – привлекательными людьми, которые заиклены только на себе. Со временем физической красоты становится недостаточно. И хотя мы не утверждаем, что она не имеет значения, в зрелом возрасте красота не так важна, как в двадцать лет. Конечно, отличная форма ценится в любом возрасте, меняются лишь вещи, которые становятся приоритетом. Мы всегда стараемся выглядеть ухоженно, но... все остальное за нас делает естественная и искренняя улыбка. Для гармоничного старения нужно следить за разумом, душой и телом. Потрясающий Ричард Гир как-то сказал: «Старость считается закатом жизни, но есть такие закаты, которыми хочется любоваться».

## **ЧТО ГОВОРИТ ВОЗ**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально пересмотрела классификацию возраста: теперь молодость длится до 44 лет, средний возраст – до 59 лет, после чего наступает старость.

- 25–44: молодой возраст.
- 45–59: средний возраст.
- 60–74: пожилой возраст.
- 75–90: старческий возраст.
- Старше 90: долгожители.

Разумеется, даже эта классификация относительна, ведь старость бывает разной! Если вы решили стареть активно, ухаживать за телом и разумом, заботиться о своей внешности, то разница между тем, как вы выглядите, и цифрой в паспорте будет особенно ощутимой... в хорошем смысле, конечно же!

# **Методы продления молодости: натуральные или инвазивные?**

Продлить или вернуть молодость – одно из самых распространенных желаний. Часто мы, осознанно или нет, определяем возраст человека по состоянию его кожи. Вот почему такую популярность приобрела индустрия красоты, вокруг которой вращаются миллиарды долларов. Люди пытаются «создать» или «воссоздать» здоровую и красивую кожу независимо от возраста. Пластические хирурги и дерматологи соревнуются в предложениях лифтинга, подтяжки нитями, «чудодейственных» инъекций, химического пилинга и лазерных процедур последнего поколения. Косметологи применяют инновации хай-тек и самые мощные косметические продукты. Но как понять, что именно нужно человеку? Какими могут быть побочные эффекты – нежелательные последствия конкретной процедуры? Какова их стоимость и как долго продержится результат? Ответить на эти вопросы непросто.

Наш совет – избегать общего и радикального подхода: каждый человек уникален, и его ситуацию нужно рассматривать индивидуально. В некоторых случаях может потребоваться инвазивное вмешательство, – например, если какой-то косметический дефект ведет к психологическим проблемам.

Тем не менее во многих случаях за нами остается выбор альтернативных вариантов, позволяющих решить проблему без рисков, даже если на это придется потратить больше времени. Наше мнение таково: инвазивные методы должны быть последними в списке, к ним следует обращаться только в последнюю очередь. Нужно учитывать, что, даже если вы выбрали проверенные методы и опытных специалистов, всегда остается доля риска. Несмотря на большой прогресс в медицине, инвазивные методы по-прежнему связаны с болью и стрессом. И перед процедурой следует внимательно изучить, как она проводится, потому что любое инвазивное вмешательство необратимо и даже одну инъекцию в любую часть лица или тела невозможно «извлечь» обратно. В наши дни появился новый термин для обозначения слишком подтянутого лица. В Америке его называют «лицом-подушкой»: неподвижный лоб, раздутые и слишком высокие скулы, чересчур пухлые губы. Так выглядят лица женщин, увлекшихся эстетической хирургией. Они вызывают лишь недоумение и растерянность. Как избежать подобного эффекта? Нужно вовремя остановиться, чтобы не получить нелепый вид вместо былых красоты и молодости. Одержимость эстетической хирургией – это настоящая патология.

Если вы решились на операцию, соберите как можно больше информации о методе, последствиях, рисках, опыте врача и постарайтесь обсудить свое решение с другими людьми, которые уже прошли через похожую процедуру. Прежде чем

выбирать врача и метод вмешательства, проконсультируйтесь с разными специалистами. Не бойтесь задавать вопросы, чтобы развеять любые сомнения. Очень важно принять осознанное решение. На кону – ваши здоровье и внешность, а значит, и будущая жизнь.

# **Четыре шага по уходу за собой**

Как понять, где та черта, после которой вы будете выглядеть нелепо? Как узнать, достаточно ли мы делаем для своего здоровья – не много, но и не мало? Мы предлагаем использовать следующий подход.

## **Шаг 1: начните вести здоровый образ жизни, чтобы взять под контроль потенциальные заболевания**

В первую очередь важно понять, что молодость и здоровье – в ваших руках. Прежде чем обращаться за помощью к другим, нужно обратиться к самой себе. Лицо – это зеркало здоровья, настроения, характера. Оно расскажет о физическом и психическом состоянии человека: устает ли он, нервничает, мало спит или, наоборот, только что вернулся из отпуска. Профессионалы могут узнать по состоянию лица еще больше. Например, мешки под глазами могут говорить о нарушенной работе почек или нехватке сна.

Если вы всегда хмурите лоб и видите морщины между бровями, лучше проверить состояние шейных позвонков. В этом случае, чтобы убрать такие морщины, нужно позаботиться о позвоночнике, осанке и, возможно, обратиться



к врачу. Еще один пример: за несколько дней до начала менструации на лице часто появляются прыщи.

# 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.