

# Face ФИТНЕС

*в твоем ритме*



КАК СОХРАНИТЬ СВОЮ  
КРАСОТУ, НЕ ТРАТЯ МНОГО  
ВРЕМЕНИ

ЕЛЕНА ФЕДотоВА

преподаватель и тренер  
по фейсфитнесу, лучший  
бьюти-блогер 2019 года



РАЗГЛАДИТЬ  
ЛОБ И ОТУЧИТЬСЯ ХМУРИТЬСЯ



УСТРАНИТЬ  
СЛЕДЫ УСТАЛОСТИ



ВОССТАНОВИТЬ  
МОЛОДОЙ ОВАЛ ЛИЦА

**Елена Анатольевна Федотова**  
**Фейсфитнес в твоём ритме**  
Серия «Главные секреты  
женской красоты и здоровья»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50803893](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50803893)*

*Фейсфитнес в твоём ритме : Эксмо; М.; 2020*

*ISBN 978-5-04-090905-6*

### **Аннотация**

Фейсфитнес – эффективная методика восстановления лица, которая подойдет даже для самой занятой женщины. Елена Федотова, сертифицированный фейсфитнес-тренер, расскажет, как подтянуть овал лица, устранить круги под глазами и отечность, сделать взгляд более распахнутым, а кожу упругой, уделяя фейсфитнесу даже 5 минут в день. За 7 уроков-встреч вы получите самые эффективные упражнения, экспертные комментарии от пластического хирурга, остеопата, нутрициолога и эндокринолога, советы о том, как успевать все и при этом оставаться красивой и здоровой. С помощью этой книги научитесь любить себя, свое тело и взрастить красиво!

# Содержание

Предисловие	5
Вступление	7
Приглашаю на завтрак для лица	8
Расскажу о себе	11
Ты спросила: как заниматься регулярно? Пять причин, почему я занимаюсь фейсфитнесом	22
Когда все-таки не стоит заниматься?	29
Встреча 1. «Распахнутый взгляд»	30
Упражнение «Очки»	34
Упражнение на лифтинг висков и уголков глаза	40
Упражнение «Вилочка»	44
Встреча 2. «Выравнивая спину, подтягиваем лицо»	53
Упражнение «Полет»	56
Конец ознакомительного фрагмента.	68

# Елена Анатольевна Федотова

## Фейсфитнес в твоём ритме

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации: Lole, decade3d – anatomy online, studiovin, corbac40, Alla Bagrina, Maanas, Lemurik, DeryaDraws, Norwayblue, Elh, VAV, Liza2017, Valery Vishnevsky, Vasilius, Patimat05, Kitch Bain, Kues, VectorKnight, johavel, Gembuls, johavel, Belozersky, S K Chavan / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Федотова Е. А., текст 2019

© Сашина И., предисловие, 2019

© Анайя Т., Веттори М., Виарде Н., Каркукли Е., Жемчужная О., Першина И., Рябова М., Тимошенко А., Улищен-  
ко А., Фомина А., комментарии, 2019

© Леонтьева В.А., Пластинин М.З., Переверзева Е.А.,  
Петрова О.А., фото, 2019

© Леонтьева В.А., иллюстрация, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Предисловие

Что такое фейсфитнесс? Раньше для меня это была сложная, почти запретная тема.

Я знала, что многие занимаются фейсфитнесом, что результат однозначно хороший, что с его помощью можно отсрочить поход к пластическим хирургам на годы... , но мне казалось, что это какой-то «высший пилотаж», тонкое мастерство, только единицам этот вид фитнеса подвластен, что все упражнения очень сложные, что они требуют слишком много времени и сил, В общем, куча отговорок...

К счастью, так я думала ровно до тех пор, пока не взяла в руки книгу Елены Федотовой.

И я была сначала заинтригована, потом удивлена!

Как все легко и просто! Не может быть!

Вчиталась! Все верно!

В этой бесценной для каждой женщины книге весь процесс буквально разложен по полочкам... – освоит даже подросток, не то что мама четверых детей...

Я в буквальном смысле слова сначала «зависла», потом «прозрела» и наконец поняла, как многого я себя лишала, сколько времени упущено зря!

Оказывается, достаточно нескольких минут в день, чтобы лицо буквально «проснулось и подтянулось».

Ведь хожу же я дважды в неделю на тренировки в спорт-

зал, так что же при этом обделяю лицо?! Ведь в нем те же мышцы, и они тоже нуждаются в прокачке.

В общем, Лена Федотова меня спасла, точнее, помогла мне сэкономить много денег, которые я рано или поздно начала бы «вкладывать» в своё лицо – мой Главный «инструмент» в профессии.

Отныне я каждое Утро надеваю «очки», «выпрямляю спину» и «улыбаюсь солнцу». Зато потом весь утренний эфир и целый день моя улыбка сияет ярко, глаза светятся и искрятся даже после бессонной ночи, кожа подтянута и в тонусе!

«Ну а как же морщинки», – спросите вы?

Их я теперь не боюсь, ведь программа «Настроение» дарит столько положительных эмоций зрителям ТВ ЦЕНТРА, что о грусти приходится напрочь забыть и только, глядя в зеркало, радоваться своему секретному «ключу к успеху»! Хотите правду?

Теперь он и в ваших руках!!!

*Ирина Сашина*

*Кандидат филологический наук*

*Выпускница филологического и экономического факультетов*

*МГУ им. Ломоносова*

*Ведущая телеканала ТВ ЦЕНТР*

*Многодетная мама*

# Вступление

Благодарю вас за то, что выбрали эту книгу, отложили ненадолго свои дела, чтобы заняться собой и своей красотой. Здесь собрано все, что помогло мне и моим ученицам улучшить свою внешность, выглядеть молодо, привлекательно в любом возрасте и действительно радоваться своему отражению в зеркале даже утром, без макияжа. Достичь такого эффекта можно с помощью методик естественного восстановления лица.

Иногда от упражнений для лица отказываются ввиду сильной занятости или бросают их из-за отсутствия понимания системы. Времени и сил едва хватает на близких.

Я прошла этот путь сама и создала для вас инструкцию, как гармонично вписать упражнения и омолаживающие привычки в ритм жизни даже самых занятых женщин так, чтобы это стало частью ежедневных дел. Делюсь лайфхаками, которые упрощают жизнь женщин мегаполиса и делают нас красивыми, молодыми и счастливыми. Время у вас точно теперь найдется.

Если вы хотите чуда, если вы хотите улучшить состояние лица и поднять себе настроение, если вы хотите снова вспомнить, что такое блеск в глазах и утренняя легкость, если вы хотите на бал с принцем – открывайте книгу, приглашаю вас в это увлекательное бьюти-приключение!

**Приглашаю на завтрак для лица**



Прохладное летнее утро. Солнышко начинает подниматься и прогревать воздух. Мы с тобой, моя дорогая читательница, сидим за столиком на веранде кафе и ждем завтрака.

Разреши продолжить общение в книге на «ты», по-дружески и тепло. Хочу, чтобы эта книга стала именно той поддержкой и опорой на пути освоения фейсфитнеса, какую мы получаем от верных подруг.

Мы сидим за столиком и ждем завтрака. Вдалеке слышно жужжание миксера, доносится легкий запах сваренного кофе. У тебя в руках ручка и рядом лежит блокнот для записей. Оживленно и весело обсуждаем твою программу занятий, ты делаешь заметки и успеваешь задавать вопросы.

*Легко, весело и приятно. Именно в такое состояние я хочу погрузить тебя в этой книге.*

Всего семь простых шагов – семь глав книги, и ты освоишь экспресс-методы для красивого лица, станешь обладательницей королевской осанки и неиссякаемой жизненной энергии.

Этой книгой удобно пользоваться. Каждая глава – отдельная встреча – комплекс упражнений. Как только есть минутка и настроение, ты можешь открыть любую главу и получить пользу и удовольствие. Возвращайся именно к тому, что подходит тебе. Оставим все лишнее за пределами нашего внимания. На этих встречах мы будем преобразовывать усталость в молодость, возраст – в красоту, а занятость – в

ресурс. Эта книга-дневник с индивидуальным подходом через призму бытовых дел, чтобы ты смогла взять с собой то, что подойдет именно тебе для молодости и красоты.

В итоге ты создашь свой рецепт того, как красоту можно по пути захватить с собой, словно утренний напиток.

# Расскажу о себе

Мне 40 лет. И то, как я чувствую себя сейчас и какой себя вижу, как выгляжу, и моя уверенность в том, как буду выглядеть в 50, это не то же самое, что было со мной 10 лет назад. Тогда не было чувства опоры, и во мне поселились первые страхи, связанные с изменениями во внешности.



Я всегда очень много работала, вставала в 5:00, а возвращалась домой после 22:00. Времени на заботу о себе практически не было. Очнулась в 30 и увидела: слишком быстро бегу, вот-вот надорвусь, и лицо мое мне не нравилось, и во-

обще я до сих пор не замужем.

Однажды увидела себя в метро: выражение лица замученное, мешки под глазами. Тогда впервые задумалась о том, что не хочу стареть. Что со мной будет в 40?

Испугалась. Начала искать способы. Побежала делать уколы вместе с подружками. Ботокс, филлеры, биоревитализация. Мы очень хотели ввести профилактику старения как можно раньше. По частям лицо казалось нормальным, пока не увидела себя в зеркале в момент разговора по телефону. Странная мимика, лицо надменное и суровый взгляд. Это было не мое лицо. К тому же от этих процедур я стала еще больше отекать, лицо превращалось в подушку. А когда препараты выводились, прекращали свое действие – в сдутый воздушный шарик.

Металась, как заяц: косметику покупала самую дорогую, ходила на массажи. И так было мало времени на отдых, тут еще появился параллельный график записи к специалистам. Но эффект от этого был какой-то краткосрочный. Даже смирилась с мыслью: если что, сделаю пластическую операцию.

Желая как-то компенсировать все нервное напряжение, стала себя еще больше украшать: покупать платья, делать утром укладку, макияж. Я наряжалась, хотя для этого надо было встать с рассветом.

Время шло. Работы по-прежнему было много. Кипела корпоративная жизнь, с успехами и достижениями. А что было за пределами? Просыпаешься затемно, возвращаться

домой в сумерках, проводишь время в кондиционированном офисе. Собrania, встречи. Была занята и увлечена так, что днем некогда было ответить на звонок друзей или позвонить маме. Жутко уставала, но сейчас понимаю: такой адреналин от работы меня «подкачивал» и в чем-то подменял ощущение счастья.

Последней каплей был комментарий-«комплимент» от коллеги мужчины... В тот день, как обычно, встала в 5 утра, накрутила волосы, надела платье и каблуки. Он встретил меня в холле офиса, мы о чем-то начали болтать, и он спросил: «У тебя все в порядке? У тебя что-то случилось?»

Сосредоточенное выражение лица, отпечаток забот – вот какое эмоциональное ощущение от общения со мной у него осталось. Получается, потратила столько усилий, чтобы выглядеть привлекательно, и не услышала комплимента от мужчины.

Мысль о том, что мне не нравится самой, как я выгляжу, постепенно разрушала меня. Заработалась, не было наставника в этом вопросе. Казалось, что надо выйти замуж и уехать жить на море. Но мы все обожаем жизнь в мегаполисе. Пусть и ноём, и стонем. Ну, сколько мы в домике у моря выдержим? Мегаполис классный, и жизнь в нем интересная. Мне захотелось найти способ, как управлять жизнью и внешностью современной карьеристки.

Прошло два года. Моя подруга Елена Каркукли, которая

так же, как и я, была в поисках решения в области омоложения, рассказала, что ее сестра занимается фейсфитнесом. Я подумала: наверное, это для тех, кто не работает, у кого есть свободное время, а мне не под силу упражняться регулярно. Сколько раз я покупала карту в фитнес-клуб?

Попробовала фейсфитнес по видео на *YouTube*, но там не было представлено никакой системы, а результат оставался зыбким. Правильно ли я делаю? Нет контакта с тренером. Потом тебе показывают какое-то упражнение на одну зону и не объясняют взаимосвязь процессов – и, конечно, одно упражнение работает слабо без комплекса.

Тем временем моя подруга организовала приезд из Дубая в Москву международного тренера по фейсфитнесу, автора методики «[Povefacefitness.com](http://Povefacefitness.com)», специалиста по физической реабилитации Алены Россошинской (@alenaarossoshynska), которая в последствии стала учредителем Международной Академии фейсфитнеса. Кстати, именно на своей подруге я увидела первые возрастные изменения раньше, чем на себе. Согласись, что на себе не так заметно. Прохожу обучение и начинаю заниматься. Веры в эксперимент в то время было мало. Больше сомнений, которые наверняка сейчас есть и в твоей голове, моя читательница. Однако решаюсь сделать фото «до» начала занятий.

Буквально через две недели на работе стали спрашивать: куда я ездила в отпуск? А если нет, то почему выгляжу такой отдохнувшей? Люди между делом стали искренне говорить

комплименты – комплименты мне, а не моему платью! При этом ритм жизни оставался прежним, и я подумала: «Вот то, что хочется добавить в свой ежедневный уход!»

Однако весь комплекс упражнений занимал много времени. Возможно, ты слышала такую поговорку: если хотите, чтобы дело было сделано, поручите его занятому человеку. В итоге я нашла возможность заниматься между делом.

Конечно, были моменты, когда мне хотелось все бросить. Тут дополнительным стимулом была моя подруга. Она занималась с энтузиазмом и усердием, я видела у нее изменения, и это подстегнуло меня не сдаваться.



Мое фото до и после трех месяцев занятий

Уже через три месяца я действительно стала выглядеть иначе: ушли мешки под глазами, подтянулся овал лица, губы приобрели естественный объем, взгляд распахнулся, а кожа стала более упругой. Плюс – я отучилась хмуриться. Словом, была замотивирована продолжать, ведь результат да-

вался практически даром! Наконец-то есть тренировки, на которые не нужно записываться; методики, которые не требуют постоянного контроля со стороны специалистов; техника омоложения, которая не подразумевает дорогостоящей косметики и процедур.

Параллельно я стала обращать внимание на то, что уходят чувство тревоги, претензии к близким и подчиненным, появилось то, чего раньше не было, – я оценила себя, захотела заботиться о себе, сделать для себя что-то полезное.



Мое фото до и после пяти лет занятий

Я ощущала бодрость, подъем и собранность, предвкушала события нового дня. Состояние, когда с утра встаешь уставшей, постепенно сошло на нет. Снова почувствовала себя привлекательной. Стала энергичнее, что было необходимо

мне как руководителю. Проявился новый ресурс, которым почему-то раньше я не пользовалась.



Мое фото до и после шести лет занятий

Я стала похожа на героиню фильма «Как она это делает». Коллеги принялись ходить ко мне, словно на прием, спрашивать совета, просили показать упражнения. В офисе сформировалась группа, для которой я проводила мастер-классы.

Я захотела передать свои знания, помочь современным женщинам выйти из порочного круга «ухода за собой» и улучшить качество жизни. Прошла профессиональное обучение и стала сертифицированным тренером по фейс-

фитнесу. Ура! У меня появилось хобби, увлечение, дело жизни.

В какой-то момент я поняла, что возраст остановить не могу, но отношение к жизни, к себе и к внешности – могу, а также способна взрослеть красиво. В фейсфитнесе очень много работы с эмоциями. Лицо – будто мозг, вывернутый наизнанку. Конечно, у нас появляются «брыли» и «носогубки», если мы все время недовольны. К 40 годам я себе нравлюсь значительно больше, чем в 32. Страх взросления, тренд быть молодой и успешной приводит к тому, что косметология становится уделом все более молодых женщин. Но именно фейсфитнес трансформировал меня. Я думала, что убрала мешки под глазами и подтянула лицо в физическом смысле, а на самом деле открыла глаза на жизнь.



## Фото с мастер-класса

Теперь я замужем, моей дочери пять лет, вокруг меня много женщин, которые на глазах становятся счастливее, пишу статьи, выступаю экспертом в ТВ программах, спикером на конференциях, провожу тренинги, открыла онлайн-школу и разработала программу поддержки для занятых мам. Преподаю в академии фейсфитнеса, делюсь своим опытом с будущими тренерами, помогаю им понять свою

уникальность, выстроить работу, найти клиентов. Корпорациям предложила внедрить лицевую гимнастику в качестве *wellness* программ заботы о сотрудниках, улучшения их самочувствия. Сейчас это тренд. Соединила две области знаний, фейсфитнес и «боли» компаний, в авторскую программу повышения качества обслуживания клиентов через управление мимикой лица. С косметическими брендами мы решили добавить упражнения как дополнение к средству ухода. Это пролонгировало эффект, и покупательницы оценили такую заботу. В результате несколько крупных брендов выбрали меня в качестве амбассадора.

Мой вклад в развитие фейсфитнеса оценили премиями «Лучший бьюти-блогер года» и «Лучший блогер в сфере молодости лица», я вошла в список лучших фитнес-тренеров, потому что после моих курсов большинство учениц продолжают заниматься самостоятельно. У меня есть возможность не работать, но я по-прежнему не отказываюсь ни от мегаполиса, ни от карьеры, ни от ритма своей жизни. Я полюбила себя и свою жизнь еще больше, мне стали интересны люди и то, что происходит вокруг, а не только бизнес-проекты. И все это благодаря тому, что я начала заботиться о себе. И ты тоже сможешь. Надо просто найти ключ.

# Ты спросила: как заниматься регулярно? Пять причин, почему я занимаюсь фейсфитнесом

## • Причина 1. Выгляжу молодо и ухоженно

Некоторые рассказывают, что с возрастом перестают фотографироваться и вообще смотреть в зеркало. Им кажется, что красота прошла, и нет желания тратить время на себя. Конечно, после фейсфитнеса не будешь выглядеть моложе 17-летней. Но, регулярно занимаясь гимнастикой для лица, ты будешь себе нравиться и хорошеть с каждым днем, и твое лицо останется твоим. Готовься: подружки будут допрашивать, что ты делаешь с лицом, а муж – снова говорить тебе комплименты. ☺

Одна из моих учениц случайно услышала о себе: «Женщина без возраста», – и это потрясающая оценка того эффекта, который фейсфитнес производит на внешность.

## • Причина 2. Это быстро

Комплекс упражнений занимает всего 10 минут. Столько же времени, сколько требуется, чтобы накраситься или посмотреть ленту в соцсетях. Это лучшая долгосрочная инвестиция времени. 10 минут – это всего лишь 1 % для себя от 24 часов нашей ежедневной занятости.

Но самое замечательное, что ты можешь делать упражнения в перерывах между делами или перед сном, лежа на подушке. А еще у меня есть приемы, которые работают на омоложение, даже когда не занимаешься, а просто гуляешь с ребенком, например.

Омоложивать лицо можно, даже заваривая чай! Если ты сделаешь перерыв в занятиях, эффект будет сохраняться некоторое время, не будет синдрома отмены (резкого отката назад или ухудшения, как от уколов). Твое лицо останется твоим, ничто никуда не растянется и не «поплывет».

### • Причина 3. Занятия – не рутина, а отдых и удовольствие

В начале занятий в анкете женщины часто указывают, что у них нет сил, нет радости и драйва. Но после фейсфитнеса признаются, что жизнь идет на других вибрациях! Глаза блестят, в лице больше привлекательности и сексуальности, а не замученности, как раньше.

Расскажу, в чем секрет. Если бы ты знала, что утром тебя ждет фея, омолаживающая лицо, просыпаться было бы приятнее, правда? Поздравляю! После прочтения книги такая волшебница будет улыбаться тебе каждый день в зеркале. ;) А когда ты будешь видеть результат ее магии каждый день, руки сами потянутся сделать еще один комплекс!

*Фейсфитнес – это гарантированные 10 минут кайфа ежедневно.*

#### • Причина 4. **Результат в любом возрасте**

Наши мышцы лица имеют отличное качество – они восстанавливаются в любом возрасте. Когда мы начинаем заниматься гимнастикой для лица, мы восстанавливаем баланс в тканях. У нас улучшаются кровообращение и лимфоток, мышцы восстанавливают форму. Сохраняются пропорции и цвет лица.

Сейчас я нравлюсь себе больше, чем в 30. И знаю, что эффект сохранится и в 50, и 60, и в 70 лет, и *треугольник молодости<sup>1</sup> будет прежним. Это выгодно и не требует дорогостоящих вложений.*

#### • Причина 5. **Отдохнувшее лицо**

Если у женщины на лице привычные «морщины стресса» и включены мышцы-депрессоры (это мышцы, которые тянут уголки рта вниз, например, опускают нижнюю губу), в мозг поступают сигналы тревоги. Отсюда нервозность, плохое настроение, депрессия.

Во время занятий уходят мимические маски (поджатые губы, нахмуренный лоб). Активизируются мышцы «хорошего настроения» леваторы, которые поднимают лицо в улыбке. Расслабленное лицо дает сигнал в мозг: «Все в порядке!» – и он релаксирует.

Представь: сидишь в офисе среди папок с отчетами, а лицо у тебя счастливое и расслабленное, словно ты на шезлон-

---

<sup>1</sup> Треугольник молодости – это пропорции лица, благодаря которым окружающие воспринимают нас моложе.

ге под пальмами с коктейлем в руке.

Помнишь, я говорила, что через две недели занятий фейс-фитнесом коллеги начали спрашивать: куда это я отдыхать летала?☺

### **Ирина, 44 года, руководитель по обучению в международной компании**

*«Для меня упражнения для лица органично дополнили упражнения для тела. Благодаря фейсфитнесу кожа стала более упругой, всегда «в руках» инструмент, позволяющий быстро привести себя в порядок, что очень важно при напряженном графике. Мой любимый «побочный» эффект – уменьшение головных болей за счет снятия напряжения лицевых мышц. Я научилась (и дальше ещё учусь) контролировать «маски» на лице и управлять ими. Очень нравится заниматься и видеть результат, который придает еще больше уверенности».*



Ирина, 44 года. 9 месяцев занятий

### **Виктория**

*«Мне почти 50, раньше эта цифра меня пугала, теперь я не боюсь идти дальше. За три недели морщины на лбу ушли, веки поднимаются, теперь я умею добавлять блеск глазам. Овал лица заметно подтягивается, отражение в зеркале очень радует. Над красотой подбородочного угла еще надо*

*поработать, но изменения к лучшему уже есть».*

**Эффект от занятий будет ярче**, если заниматься регулярно. Надеюсь, после прочтения книги у тебя сформируется новая привычка добавлять упражнения к ежедневным делам. Занимайся три-пять раз в неделю, но не забывай, что лицу надо давать отдыхать не старайся сделать «лицо мечты» за один раз, выполняя упражнения слишком часто в течение дня. Получай удовольствие от процесса.

А вот улучшить результат, восстановить и сохранить молодые пропорции лица поможет изменение привычек, поэтому для королевской осанки, лебединой шеи и внутренней улыбки нет выходных!



Фото-пример: анфас и в профиль

Благодаря фотографиям мне стало легче оценить эффект от упражнений со временем. Поэтому перед началом курса сфотографируй себя анфас и в профиль и сохрани, а после месяца занятий посмотри снимки.

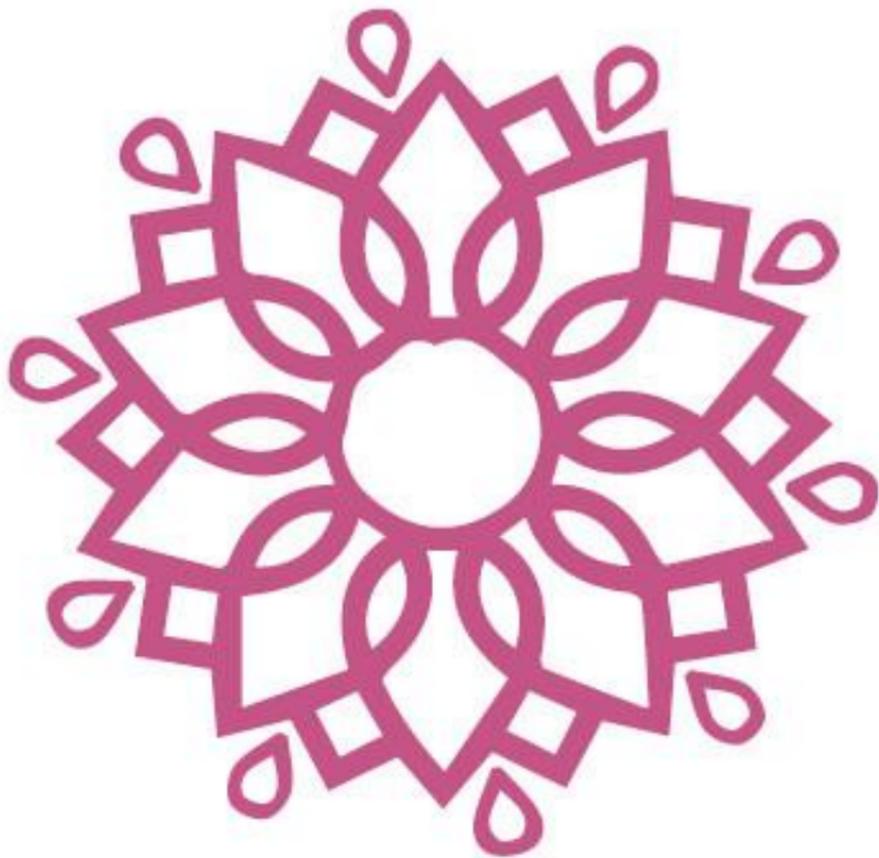
# Когда все-таки не стоит заниматься?

Несмотря на высокую безопасность упражнений, не стоит заниматься, когда себя плохо чувствуешь. Прямыми противопоказаниями являются болезни в активной форме или в стадии обострения, когда обостряются ЛОР заболевания. Если хочется выпить горячего чая с медом, то лучше отложить занятия, иначе болезнь может затянуться, поскольку с лимфотоком в организме могут разноситься и бактерии. Фейсфитнес запрещен при болезнях лимфатической системы. При повышенном давлении не стоит заниматься в те дни, когда оно превышает свою допустимую норму. Основное показание – хорошее самочувствие и здоровая кожа. Нам всем можно разговаривать, есть, смеяться, целоваться и прочее, а значит, минимальные упражнения на лицевые мышцы можно выполнять практически всем и всегда.

Фейсфитнес для лица – настоящая магия. Для внешности и качества жизни современной женщины он значит гораздо больше, чем мы можем себе представить, но поскольку одной этой фразой всего не объяснить и не убедить, я решила написать книгу.

# Встреча 1. «Распахнутый взгляд»

*Уже не терпится позаниматься! Ты попробуешь первые упражнения на себе. Я выбрала те, которые дают быстрый видимый эффект для тебя и окружающих*



Было вкусно, последний глоток немного остывшего капучино напомнил о том, что нужно будет обязательно затронуть тему питания. Но это позже. Сейчас я уже вижу, как тебе не терпится позаниматься.

Конечно, подготовила зеркала. Этот атрибут всегда со мной. И сейчас я не случайно поставила эти круглые двусто-

ронные зеркала, куда, как я заметила, ты заглядывала в течение всего завтрака. Уверена, что у тебя уже накопилась масса наблюдений за это время – это важная часть работы над собой. А еще, в них отражается солнце, что дает нам больше света и согревает, несет хорошее настроение.

Итак, сядем ровно, протрем влажной салфеткой руки, потрем ладошки одна о другую – для приятных прикосновений. Кисти, пальцы расслаблены. Ты знаешь, у рук есть сильный хватательный рефлекс, кажется, для результата надо сильнее нажать, но фейсфитнес эффективен благодаря регулярности, а не давлению, особенно в зоне век делай упражнения максимально нежно. БЕЗ ФАНАТИЗМА!

Закрой глаза и положи теплые ладони на лицо, почувствуй руками свое лицо, а затем переключи внимание и почувствуй лицом свои ладони. Это по волшебству снимает лицевые маски, напряжение и готовит руки к прикосновениям. Открой глаза.

Начнем с разминки. Поморгай 20 раз в быстром темпе и 10 раз в медленном. Старайся открывать глаза широко, а закрывать не слишком крепко. Помимо разминки это упражнение увлажняет глазные яблоки, помогает избавиться от сухости и усталости. Представь, что когда ты смотришь в экран телефона, компьютера, телевизора, моргаешь всего 4 раза в минуту из положенных 16–18. Обязательно добавь моргание в список коротких, но очень полезных упражнений после продолжительной работы за экраном. Упражнений для век

много, но я выбрала для тебя несколько *must have* утреннего ритуала каждой женщины.

## Упражнение «Очки»

Посмотри на анатомическую картинку глаза. Глазницу покрывает круговая мышца, которая формирует кольцо. Она работает, как затвор фотоаппарата. Морщинки в этой зоне мы часто провоцируем статической мимикой, например, когда щуримся от яркого света, концентрируем на чем-то внимание или испытываем напряжение при работе с гаджетами. С возрастом круговая мышца постепенно сужается и стягивается к носу, визуально уменьшая разрез глаз.

Некоторые исследователи возрастное уменьшение разреза глаз напрямую связывают и с так называемым «ментальным старением»: узкий взгляд на происходящее, потеря интереса к новому. Вспомни, как широко посажены глаза у детей, и им свойствен безграничный взгляд на жизнь!

Так сохраним и наши глаза раскрытыми для красоты, молодости и уверенности в себе!



## Анатомия лица. Круговая мышца глаза

Упражнение «Очки» укрепляет всю зону век. Распахивает взгляд, уменьшает мимические морщинки, «гусиные лапки», отучает от привычки щуриться. Когда утром у меня немного времени, делаю именно его. Время выполнения – 30 секунд.

Ставим пальчики на область вокруг век. Как большие очки, широкие, модные. Задача – поставить пальчики так, чтобы они фиксировали внешний край мышцы, расправляли ее. Проверь, чтобы не было

«дырочек» между пальцами и лицом. Найди позицию наилучшего соприкосновения. Пальцы лежат плотно, но не давят!



Широко раскрываем глаза, потом прищуриваемся (приподнимая нижнее веко). Под пальцами чувствуется движение (сужение) мышцы.

Делаем 10–15 раз в динамике: раскрываем глаза и прищуриваемся.

Далее задерживаемся на 10 секунд в статике: прищурились и держим.

Убери руки. Посмотри на себя в зеркало и оцени результат. Даже после первого выполнения взгляд станет более распахнутым. Эффект этого упражнения накопительный. После его выполнения кожа вокруг век может стать светлее.

Если увидишь красные пятна или следы от ногтей, значит, ты сильно давила. Уменьши давление (меньше напряжения в руках – меньше давления), не усердствуй, по пятибалльной шкале нажимай «на троечку»).

### **Лайфхак**

Если при выполнении упражнения двигается лоб, попробуй его изолировать при помощи эластичного бинта или платка, не забудь снять его сразу после упражнения.



Для контроля подвижности лба попробуй такую постановку рук, чтобы пальцами удерживать лоб

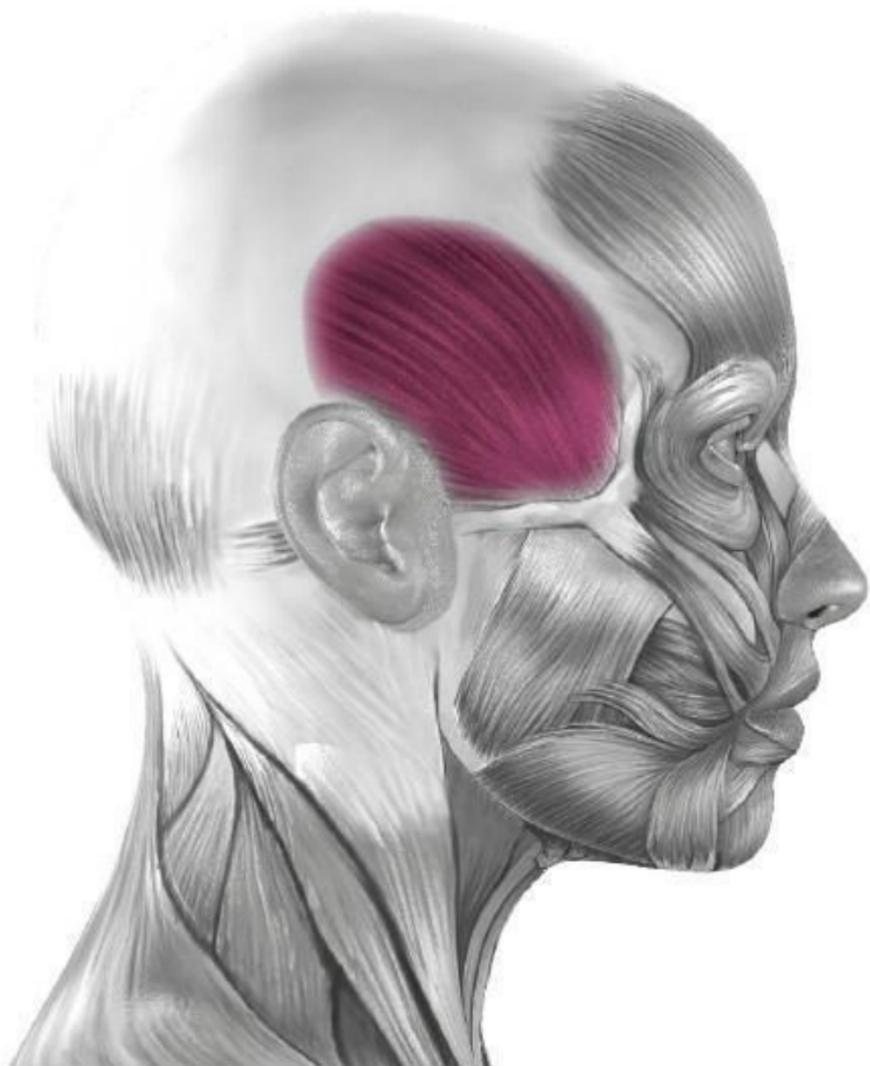
У меня рано появились большие мешки под глазами. В какой-то момент поняла, что на всех фото, даже если слегка улыбаюсь, они видны и портят настроение. А по утрам я напоминала китайского пчеловода. Ходила к специалистам, и меня ужаснул вердикт: «Не верьте обещаниям! Какую бы вам процедуру ни предлагали, убрать мешки под глазами

можно только операционным путем». В 30 лет мне предлагали сделать блефаропластику нижнего века и эндолифтинг верхней части лица, чтобы больше раскрыть взгляд. Но благодаря упражнениям я осознала, что своими руками восстановила то, за что назначали цену в 150 000 руб. Увидела, как уменьшаются круги под глазами, разглаживаются морщинки, уходят синяки, приподнимается угол глаза. Глаза становятся крупнее – взгляд распахнут! Посмотри на фото до и после трех месяцев фейсфитнеса (см. стр. 11). Но ты можешь заметить эффект раньше – уже через месяц.

Важно делать комплекс, понимать взаимосвязь процессов, чтобы добиться быстрого и устойчивого результата. Часто морщины и «обвислости» в зоне век списывают на тонкую кожу. Такая кожа действительно растягивается, особенно из-за отеков, механического давления и трения, ежедневного некорректного ухода при нанесении крема. Помимо этого, с возрастом под кожей меняется форма круговой мышцы глаза и соседних мышц. Они ослабевают и оказывают давление на веки. Все вместе визуально делает глаза меньше, и они выглядят как будто бы запавшими. Поэтому добавляем упражнение на лифтинг висков и уголков глаз.

## **Упражнение на лифтинг висков и уголков глаза**

Височная мышца влияет на положение уголка глаза, давит на глаз сбоку. Уменьшаясь в размерах, она тянет угол глаза и бровь вниз, прикрывает глаз, уменьшает боковое зрение, придает печальное выражение лицу. Посмотри на анатомическую картинку. Височно-теменная мышца располагается на боковой поверхности черепа.



## Анатомия лица. Височная мышца

Приложи ладони к вискам, как на фото. Основание ладоней в височной ямке (ямка образуется при

открывании рта). Слегка подтяни руки к макушке.

Медленно и плотно закрывай глаза. 10–15 раз в динамике (моргая).

Задержишься на 10 секунд в статике (с закрытыми глазами).



В момент выполнения упражнения под ладонями ты будешь чувствовать движение мышц. Убери руки, сравни ощущения. Посмотри в зеркало. Видишь? Часто уже после первого выполнения упражнения приподнимается угол глаза и кончик брови, как у тебя сейчас.

На фото, расположенном ниже, видно, что верхнее веко тяжелое и лежит складкой на ресницах, прикрывая угол глаза. Я выглядела так почти восемь лет назад, в 32 года. Я была молода, энергична, и все вокруг говорили, что я выдумываю себе проблемы. За время погружения в тему естественного восстановления лица я поняла, что есть люди, у которых воз-

растные изменения проявляются раньше, чем у сверстников. Теперь знаю точно, что если бы не занималась фейсфитнесом, то к 40 годам взгляд бы был еще более тяжелым и глаза выглядели бы еще меньше.



## Упражнение «Вилочка»

Еще одно волшебное упражнение на укрепление нижнего века – **«Вилочка»**, она уменьшает отечность и круги под глазами, делает кожу век более упругой. Не устала еще? Упражнений много, за один раз объяснить их все я не успею, но со временем ты сможешь встроить их в свое расписание так, что будет достаточно 10 минут для их выполнения.

Приложи пальцы к лицу, мягко зафиксируй внешний и внутренний уголок глаза. Только не тяни уголок вниз и сильно не дави. Просто приложи. Теперь задача прищуриться нижним веком. Для этого посмотри чуть выше линии горизонта и прищурься. В этот момент будет работать именно нижнее веко.

Повтори в динамике 15–20 раз: медленно поднимай и опускай нижнее веко.

Задержишься на 10 секунд в статике: прищурилась и держишь.



Чтобы исключить напряжение лба, поглядывай на себя в зеркало или используй прием с фиксацией лба, старайся не поднимать взгляд очень высоко, гораздо выше линии горизонта, не закатывай глаза. Если увидела следы от пальцев, помни, что у рук сильный хватательный рефлекс, расслабь пальцы, прежде чем прикасаться к лицу, сильно руками не дави и не смещай кожу.

Если чувствуешь напряжение в затылке, поставь локти на стол.

Убери руки и посмотри в зеркало. Видишь эффект? В этом-то и волшебство! Именно «Вилочка» дает мгновенный эффект, поэтому я всегда ее делаю, даже просто для поднятия настроения. Зона нижнего века реагирует на ритм жиз-

ни – мало спала, не то на ночь съела, устала, – и появляются круги и синяки под глазами. Но веки быстро реагируют на упражнения, сделала – и сняла следы недосыпа.

Я надеюсь, что эти упражнения благодаря моим рекомендациям станут частью твоего ежедневного ритуала ухода за собой. Через какое-то время, например, через месяц, когда ты будешь делать их с легкостью и без подсказок, открой книгу на этой странице и добавь к упражнению «Вилочка» дыхание. Это еще быстрее поможет справиться с синяками. Вдох через нос, задержка дыхания, прищуривание века, держим в статике 3 секунды, медленно выдыхаем через рот на счете пять и расслабляем веко.

*Помню, как на занятия пришла Ольга и рассказала, что коричневые круги под глазами у нее были всегда, это цвет ее кожи, индивидуальная особенность. Поделилась тем, что люди замечают: «Смотри, у тебя тушь осыпалась». Но она не наносила тушь, а пыталась скрыть круги под глазами консилером – безрезультатно. Она начала делать упражнения, но ярко выраженного эффекта не было, и она расстроилась. Однако через два месяца я получила от нее СМС: «Лена, представляешь, я перестала пользоваться консилером!» – прочитала, и у меня мурашки побежали по коже: вот это результат!*

Как еще можно усилить эффект и больше раскрыть

взгляд, подтянуть веки и сохранить результат надолго?

◆ Лифтинг лба помогает приподнять брови и верхнее веко.

◆ Прочесывание головы уменьшает давление на виски, лоб и обеспечивает подтяжку верхней части лица.

◆ Хорошая осанка подтягивает веки и лицо.

Об этом поговорим в следующих уроках.

## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

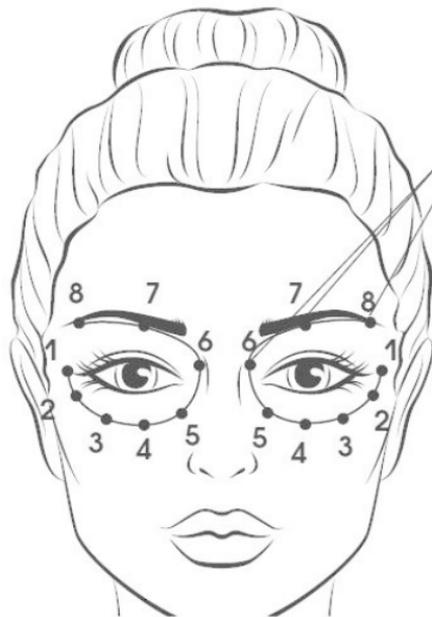
### **УТРО**

Встань на 7 минут раньше.

Сделай 5-минутный комплекс для век.

Наноси крем для век пальчиковым душем в течение минуты.

Согрей небольшое количество крема на кончиках пальцев. Слегка похлопай подушечками пальцев по орбитальной косточке (в зоне нижнего века (точки 1–5) – 30 секунд.



Сделай по 5 очень мягких надавливающих движений в точке 6, 7, 8.

Теплом от пальцев без крема (еле прикасаясь) рисуй круги: большой (точки 1-8) и маленький (над ресницами и под ресницами) — 10 кругов.

## **ВЕЧЕР**

Перед сном (даже лежа в кровати) сделай 30-секундное упражнение «моргание» для снятия усталости и увлажнения глазного яблока после использования гаджетов.

Похвали себя: ты красавица!



**Тимошенко Александр Владимирович**  
Пластический хирург, онколог, маммолог  
**@dr.timoshenko**

Как говорил Николай Иванович Пирогов, основоположник хирургической анатомии, лучшая операция та, которой удалось избежать. Я стараюсь придерживаться этого принципа в своей работе.

Поэтому считаю, что гимнастика для лица, комплексная работа с шеей, осанкой и образом жизни – лучший способ сделать для себя все возможное, чтобы сохранить красоту, отсрочить птоз<sup>2</sup>. Давайте не будем забывать о том, что пластическая хирургия создана для того, чтобы помогать людям, когда для этого есть показания. *Beauty*-индустрия и *Instagram*-тренды диктуют свои модные правила: унифицированные скулы и губы, обрезанный носик «пипочкой», которым потом невозможно дышать. Молодые девушки удаляют жировые «комочки» из щечной области с целью получения очерченных скул. Я против этой операции. Во-первых, явных изменений лица и выраженных скул вы не получите. Эстетический эффект явно преувеличен на фотографиях хирургов. Во-вторых, через 15–20 лет, когда провалившиеся без объема щеки будут явно придавать осунувшийся, стар-

---

<sup>2</sup> Птоз – это опущение тканей, происходящее в связи с возрастным ослаблением каркаса лица, усиленным действием гравитации; один из самых неприятных признаков взросления.

ческий вид лицу, вы еще вспомните о своих молодых комочках Биша...

Все эти манипуляции лишают девушек собственных черт лица и индивидуальности. В то время как вы можете раскрыть свою уникальную красоту без косметологии и пластической хирургии, с помощью упражнений для лица: поработать над углом молодости без инъекций, распахнуть взгляд с помощью простых упражнений вокруг глаз, избавиться от отеков.

Есть еще случаи, когда пластическая хирургия и кардинальные изменения внешности не помогут.

◆ *Недовольное выражение лица.* Да, мы можем хирургически устранить даже явно выраженные брыли, поднять сильно опущенные уголки губ, устранить птоз тканей. Но! Даже молодое лицо портит недовольное выражение, опущенные уголки рта. Что и говорить о возрастных пациентках, которые на протяжении 30 лет ходят с зафиксированным «опущенным» выражением лица. Результат будет, но не такой радужный, как у «довольных жизнью» девушек любого возраста. Выражение лица и сияющие глаза зависят только от вас!

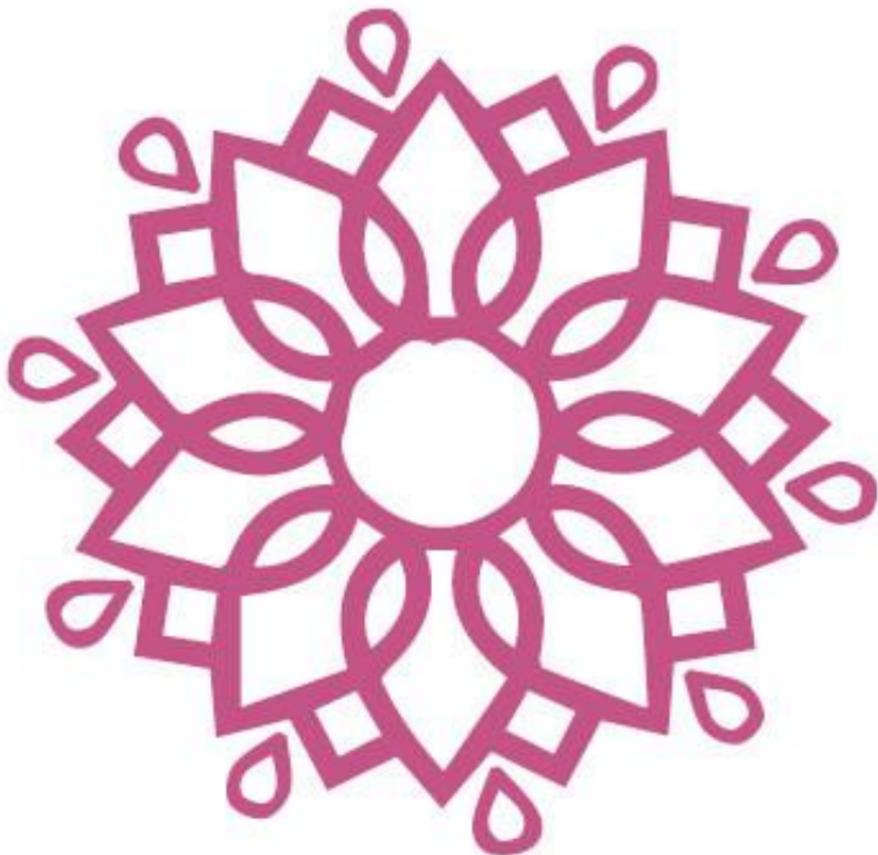
◆ *Качество кожи и отечность.* Если вы ведете неправильный образ жизни, имеете лишний вес и не представляете, как ухаживать за собой, или у вас есть неустраненные причины заболеваний, влияющие на эстетическую составляющую лица, то подтяжка не поможет. Неухоженное и отеч-

ное лицо будет приближать вас к исходному варианту.

Основные показатели красоты и привлекательности – здоровье, тонус кожи, осанка и улыбка – находятся в зоне вашей ответственности. Секреты красоты заложены в ваших ежедневных привычках, вы можете с этим работать. Хочется, чтобы, несмотря на тренды и моду, девушки стремились сохранить как можно дольше свою уникальную красоту и натуральные черты лица, чему как раз способствует фейсфитнес. Ну, а к пластической хирургии обращались только в крайнем случае и по показаниям.

## **Встреча 2. «Выравнивая спину, подтягиваем лицо»**

*Расскажу, как создать образ молодой девушки в глазах окружающих в любом возрасте.*



Сегодня немного прохладно, дождь моросит, капли стучат по стеклу. Сначала зашел зонт, а потом ты, закутанная в палантин. Я сразу поняла, о чем мы сегодня поговорим. Мягкое кресло и горячий суп согреют тебя.

Очень люблю рассказывать об этом трюке. Но нужно не только читать, но и выполнять его. Девушки, которые последовали этой рекомендации, пишут мне благодарственные письма. Ты знаешь, что главная омолаживающая привычка – это держать осанку?

Когда мы сутулимся, пропорции нашего тела искажаются: плечи поднимаются, шея сзади становится короче, лицо и грудь стремятся вниз. Только представь, что тело удерживают глобальные линии натяжения (фасции) и те, которые крепятся к подошвам, связаны с теми мышцами, что поднимают брови. Чтобы выглядеть моложе, нужно уделять внимание не только лицу, но и статике тела.

Вижу, азарт в твоих глазах пропал после слова «осанка». Видимо, тема тебе знакома, как и многим моим ученицам. На тренинге после упоминания осанки они стараются выпрямить спину, но этого хватает ненадолго: потом они чувствуют дискомфорт, как и ты сейчас. Поэтому не старайся удерживать спину усилием воли. Я расскажу тебе о трюке, который помогает делать это естественно.

**Женя, моя ученица, которая занималась онлайн са-**

## **МОСТОЯТЕЛЬНО:**

*«Ну, это полный восторг! Упражнения для осанки – просто бомба! Я всю-всю-всю сознательную жизнь сутулюсь. В детстве бабушка даже совала мне палку между рук за спиной, но ничего не помогало. Плечи задраны вверх и стремятся к груди, шея гармошкой. Но после упражнений на осанку и шею мне просто неудобно сутулиться, я, конечно, по старой привычке иногда это делаю, но мне быстро становится некомфортно, и я стараюсь выпрямляться! Чудеса!»*

## Упражнение «Полет»

Это упражнение помогает опустить и развернуть плечи, раскрыть грудной отдел, вытянуть шею. Обладает лимфодренажным эффектом, уменьшает отечность за счет раскрытия грудного отдела, разблокирования лимфатических протоков. Подтягивает овал лица.

Встань ровно, ноги на ширине плеч.

Отведи руки назад, почувствуй приятное тепло между лопатками, раскрой грудной отдел, опусти плечи, разверни ладони.

Копчик подкрути внутрь (чтобы не было прогиба в пояснице), живот подтяни (представь, что застегиваешь молнию на джинсах).



Аккуратно приподнимись в этой позе на носочки и стой в статике (неподвижно) 30 секунд.

Держи подбородок параллельно полу. Расслабь лицо, следи, чтобы шея не уходила вперед (ухо на одной линии с плечом). Плечи опущены, *макушка тянется вверх.*



Ты почувствуешь приятное тепло между лопатками – это раскрывается грудной отдел, разворачиваются плечи.



Расслабься, медленно округли спину, наклони голову вниз, колени мягкие, полусогнутые; почувствуй, как приятно расслабляются задняя поверхность шеи, трапециевидные мышцы.



*Типичные ошибки:* болевые ощущения от сильного старания, прогиб в пояснице, выдвижение шеи вперед, сильно поднятые плечи, стискивание зубов и любое другое напряжение мышц лица (как в тренажерном зале).



Не стоит выполнять перед сном, упражнение бодрит.

После выполнения упражнения снова присядь. Ты чувствуешь разницу? Стало легче держать спину, не хочется разваливаться в кресле. Загляни в зеркало, видишь: овал лица стал четче, шея длиннее, а намечающийся второй подбородок подтянулся.

Теперь давай подумаем, куда бы ты могла в своем графике добавить этот омолаживающий «Полет».

*Моя ученица работает учителем в младших классах, она делает «Полет» с детьми после урока. Мастера маникюра, массажисты, косметологи – все, кто работает с наклоном головы, – делают «Полет» в перерывах между клиентами. Во время работы в офисе девчонки «летают» вместе всем отделом. Так им веселее заниматься! Приучи к этому упражнению ребенка, ему полезно выпрямиться после гаджетов.*

Оглянись по сторонам: девушки, пришедшие с улицы с приподнятыми от холода плечами, так и сидят. Понаблюдай за той, которая что-то пишет в телефоне, как выглядит ее лицо в небольшом наклоне? Овал лица теряет четкость, намечаются складки на шее, второй подбородок, брыли. Положение головы визуально добавляет несколько лет, а сутулость ускоряет изменения на лице. Мы этого не замечаем, потому

что видим себя в зеркале в одном ракурсе, как правило приподнимаем подбородок и улыбаемся своему отражению. Это эффект витрины. Но окружающие не всегда видят нас с выигрышной стороны.

# 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.