

ELENA KARKUKLY

MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

*Natychmiastowy
efekt liftingu*



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Katarzyna Bartosik

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-500-9

Tytuł oryginału: *Баночный самомассаж*

© Karkukly E., text, 2018
© Nikishin A., photo, 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Autor niniejszej pracy oświadcza, że nie należy jej traktować jako zbioru porad medycznych. Zaproponowane techniki nie są formą diagnozy ani leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy medycznych. Autor pragnie jedynie podzielić się z czytelnikami informacjami o charakterze ogólnym, niekiedy niepotwierdzonymi, które mogą być częścią poszukiwania równowagi emocjonalnej i duchowej. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje stosowania przez czytelnika technik opisanych w książce. Czytelnik powinien skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub innym profesjonalistą przed podjęciem jakichkolwiek działań na podstawie sugestii zawartych w tej książce, rysunku lub płynących z nich wniosków.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Od Autorki	9
------------------	---

W poszukiwaniu magicznego środka

ROZDZIAŁ PIERWSZY

MOJA HISTORIA: PRYWATNA I ZAWODOWA

<i>Ponownie odnaleźć siebie</i>	15
Facefitness i nastrój	19
Pomagać innym dbać o swoją urodę	20

Poczuj zmiany

ROZDZIAŁ DRUGI

ŻYCIE I NASTRÓJ, FACEFITNESS I MASAŻ BAŃKAMI

<i>Bezpieczeństwo metody = twoja uważność</i>	29
Jak facefitness i masaż bańkami zmieniają życie i nastrój	31
Rama mięśniowa i architektura twarzy	39
Dlaczego masaż bańkami jest nazywany próżniowym?	44
Czy facefitness i masaż bańkami mogą zastąpić zastrzyki i czy można je łączyć?	47

Masaż próżniowy bańkami

ROZDZIAŁ TRZECI

POCZĄTEK	53
Działanie masażu bańkami	54
Zalecana regularność przy wyraźnych zmianach związanych z wiekiem	58
W jakim wieku zacząć	58

Czy masaż bańkami lub facefitness jest potrzebny mężczyznom?	59
Jak nie nabawić się siniaków	60
Rano, w ciągu dnia czy wieczorem?	60
Czy masaż bańkami może zastąpić facefitness?	61
Otocz się ludźmi myślącymi podobnie	62
Masaż bańkami i woda	66
Bańki do twarzy, które najlepiej się nadają	70
Technika bezpieczeństwa i obowiązkowe zalecenia	75
Przeciwwskazania	78

ROZDZIAŁ CZWARTY

PRZYGOTOWANIE I PODSTAWOWE TECHNIKI	81
Przygotowanie do masażu	81
Trening i wypracowanie nawyków	83
Kiedy po raz pierwszy wykonujesz masaż bańkami	94
Mięśnie twarzy	95
Schemat drenażu limfatycznego	97

ROZDZIAŁ PIĄTY

ĆWICZENIA.....	99
Masaż twarzy drenażem limfatycznym	99
Masaż czoła	101
Wygładzanie strefy między brwiami	106
Lifting skroni i kącików oczu	111
Rozluźnienie mięśni żwaczy. Przywrócenie twarzy i kąta żuchwy	114
Nos	119
Powiększenie ust	122
Wygładzanie konturu ust	125

Wyglądanie bruzd nosowo-wargowych	129
Trójkąt młodości – rozluźnienie mięśni podbródka	132
Kąki ust, linie marionetki	135
Lifting twarzy i poprawa owalu	137

ROZDZIAŁ SZÓSTY

MIŁOŚĆ DO SIEBIE, CZYLI CO ZOSTAŁO

ZA KADREM	141
Zmywamy maskę/olejek	141
Chroń swoją urodę!	142
Dlaczego zostawiamy szyję?	142
A co z powiekami? Dlaczego je również pomijamy?	143
Kilka słów o uśmiechu i kurzych łapkach	144
Wersja light – ekspresowa terapia w 5 minut	145
O Autorce	150
Adresy	151

OD AUTORKI

Dotyka to prawie wszystkie kobiety, a nawet mężczyźni. W pewnym momencie zauważamy zmiany w wyglądzie i rzadko kiedy jesteśmy na nie gotowi. Zmarszczki, matowa skóra, ciężkie powieki, obrzęk – twarz opada i zmianie ulegają jej kontury. Zauważamy, jak skraca się szyja, pojawia się drugi podbródek, ramiona unoszą się i coraz częściej czujemy napięcie w twarzy, dyskomfort w szyi i ciężkość ciała.

To mocno pogarsza nastrój i pozbawia wiary w siebie. Zaczynamy się niepokoić i szukać sposobów na spowolnienie i ukrycie tych procesów. Niektóre kobiety godzą się z brutalną prawdą o przemijaniu, ale wiele jest gotowych na wszystko, żeby przeciwstawić się naturze i wyglądać godnie. Jednak nawet najpopularniejsze radykalne i odważne sposoby przywrócenia młodego wyglądu dają tylko tymczasowy efekt. Za pomocą operacji, zastrzyków lub zabiegów zmiany zachodzące w naszym organizmie nie zostaną zatrzymane ani spowolnione. Czasami jest to tak trudne do zaakceptowania, że kobiety przestają patrzeć na siebie

w lustrze i fotografować się, wstydzą się swojego wyglądu i każdego dnia odczuwają z tego powodu dyskomfort. Przy czym wiek, w którym to następuje, u każdego może być inny. U niektórych zmiany związane z wiekiem pojawiają się po 25-27. roku życia, a u innych dopiero po 40.

W wieku 32 lat zaczęłam zauważać pierwsze zmiany, które nie dawały mi spokoju. I kiedy znalazłam sposoby na poprawę wyglądu i spowolnienie wewnętrznych procesów starzenia, wyrosły mi skrzydła! W wieku 33 lat odkryłam bardzo efektywny i pozytywny sposób, który pozwala zatrzymać czas, wygląd i dobry stan ducha! Zmiana nastąpiła u mnie tak szybko, że na początku nie mogłam uwierzyć swojemu szczęściu i własnym oczom.

Chcę opowiedzieć o tym całemu światu – w końcu wiem, jak pomóc sobie i milionom kobiet znajdujących się w takiej samej

potrzebie! To takie proste, wystarczy tylko zrozumieć fizjologię i zacząć działać! Zrozumieć i działać!

Z wielkim niepokojem i miłością przedstawiam moją nową książkę, poświęconą jeszcze jednemu unikalnemu sposobowi na naturalne przy-

wrócenie wyglądu, który badam i praktykuję już od ponad 6 lat.

Jest to metoda próżniowego masażu twarzy bańkami, która w ostatnich latach zyskuje na popularności jako efektywny sposób przywrócenia młodych rysów twarzy w warunkach domowych. Jest to ekspresowa regeneracja na każdą okazję.

Od sześciu lat obserwuję, jak zmienia się wygląd, nastroj i sposób życia moich uczennic, które zaczynają angażować się w tę nową filozofię. U większości kobiet stosujących tę metodę życie dzieli się na „przed” i „po”.

*Nie siedź z założonymi
rękami, działaj!
To twoje życie i powinno
być szczęśliwe.*

Każda z nas ma swoje zainteresowania, pasje, marzenia i pragnienia. Jednak dla wszystkich najważniejsze jest być szczęśliwą i zawsze dobrze wyglądać. Możesz to osiągnąć, jeśli będziesz wiedzieć, jakie kroki podjąć i w którą stronę iść.

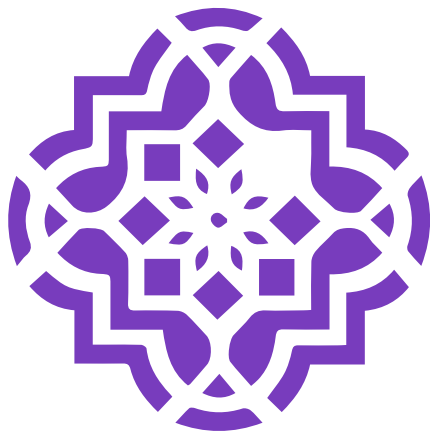
Poświęcam tę książkę wszystkim dziewczynom i kobietom, którym potrzebna jest podpowiedź i pomoc! Czytelniczki nauczą się nie tylko wykonywać masaż, ale i na nowo odkryją siebie, poznają swoje prawdziwe ja i wprowadzą w życie nową formułę piękna i pewności siebie! Dowiedzą się ponadto, jak wiele w ich życiu zależy od stanu mięśni twarzy i jak poruszają się w zamkniętym kręgu, przyspieszając zmiany związane z wiekiem poprzez swoją niewiedzę, przyzwyczajenia i złe podejście.

Życzę wam przyjemnej lektury i długo wyczekiwanych zmian!

Pozdrawiam serdecznie
Elena Karkukly



W poszukiwaniu
magicznego
środka



ROZDZIAŁ PIERWSZY

MOJA HISTORIA: PRYWATNA I ZAWODOWA

Ponownie odnaleźć siebie...

Zmiany na mojej twarzy zaczęły pojawiać się w wieku 32 lat, w 33. roku życia stały się one bardziej widoczne i z tego powodu zaczęłam odczuwać silne przygnębienie. Przestałam poznawać się w lustrze i na fotografiach. Nie podobałam się sobie, co powodowało silny emocjonalny dyskomfort. Każde przelotne odbicie w lustrze psuło mój nastrój, a myśl o tym, co będzie za 10, 20, 30 lat i później sprawiała, że czułam się jeszcze gorzej.

Prawie wszystkie kobiety, które się z tym zetknęły, przyznają, że obserwowaniu starzenia się twarzy towarzyszy uczucie skrępowania, niepewności, dyskomfortu, trwogi, a niektóre z nich nawet czują, że wpadają w depresję lub zaczynają panikować.

Tak, zaczynamy wstydzić się swojego wyglądu. Wpływa to na wiele aspektów naszego życia, wszak w duszy jesteśmy pełni sił i energii, mamy dużo planów, chcemy się podobać, flirtować, osiągać nowe cele i pięknie wyglądać, a lustro za każdym razem przypomina o tym, że „już czas”, „to już nie to”, „mój wygląd już

nie będzie sprawiał mi radości”, „nie mogę patrzeć na siebie w lustrze”, a nastrój coraz bardziej się pogarsza.

Niektóre kobiety próbują ukrywać wiek za pomocą kosmetyków, zakrywają zmarszczki na czole grzywką, szyję i drugi podbródek chustami, noszą okulary, żeby ukryć cienie pod oczami itd. Spotkałam dziewczyny, które przestają się uśmiechać, żeby uniknąć kurzych łapek i bruzd nosowo-wargowych, wyciągają głowę do przodu, żeby nie było widać drugiego podbródka. Ale przez to robi się jeszcze gorzej.

Rozpoczynając ten etap, odnajdujemy różne ścieżki, akceptujemy życiową prawdę i pozostawiamy wszystko tak, jak jest lub



2012 r. – 33 lata

Zmarszczki, matowy kolor skóry, obwisłe policzki, drugi podbródek, rozlany kąt żuchwy, opadające powieki (szczególnie prawa), wąskie oczy, cienkie wargi, przygnębienie.

2017 r. – 37 lat

Gładka skóra, wyraźny owal twarzy i kształtny podbródek, idealny kąt żuchwy, wysokie policzki i kości policzkowe, podniesione powieki, szeroko otwarte oczy, pełne wargi, dobry nastrój.



chwyłamy się każdego sposobu w pogoni za pięknem i w poszukiwaniu magicznego środka. Jesteśmy gotowe na wiele, byle tylko przywrócić swoją dawną twarz!

Byłam zupełnie nieprzygotowana na zmiany związane z wiekiem i zaczęłam szukać na to lekarstwa. Wcześniej, kiedy myślałam o starzeniu się, wydawało mi się, że wszystko jest bardzo proste – wystarczy pójść do gabinetu i zrobić zastrzyk w odpowiednie miejsce na twarzy. Ale kiedy nadszedł czas, zatrzymałam się. Włączył się instynkt samozachowawczy. Zaczęłam sprawdzać zabiegi, które rekomendowali kosmetolodzy i koleżanki, i nie dostrzegałam w nich długotrwałej perspektywy. Nie zaczęłam kłuć się igłami, ponieważ nie było gwarancji, jaki rezultat zobaczę po zabiegu i jak będę wyglądać za pół roku, za rok i w dalszej przyszłości. Nikt nie mógł wyjaśnić prawdziwych przyczyn moich problemów i dlatego wszystkie proponowane sposoby modelowania twarzy wywoływały jeszcze więcej niedowierzania i pytań. Górę brała moja wnikliwość i pragnienie kontrolowania sytuacji.

Drugi podbródek, bruzdy nosowo-wargowe, powieki – to wszystko można poprawić.

W tamtym momencie niepokoił mnie mój owal twarzy, drugi podbródek, fałdy na szyi, wargi, które stawały się coraz cieńsze, opuszczone kąciki ust i linie marionetki, kurze łapki, cienie i cienie pod oczami, opadające powieki – a szczególnie prawa, która całkowicie opierała się na rzęsach – zmarszczki na czole i między brwiami oraz kształt twarzy, który mocno się zmieniał. I jeszcze obrzęki, matowy kolor twarzy i bardzo szara skóra oraz ciągłe uczucie napięcia na twarzy i wrażenie, że opada.

Moja sylwetka również była niewłaściwa. W żaden sposób nie mogłam wyprostować pleców i choć za każdym razem, zakładając

letnie ubrania albo strój kąpielowy, starałam się iść ładnie i równo, wywoływało to jeszcze większe napięcie w ciele, przy czym same plecy nijak nie chciały się wyprostować nawet przy takich staraniach.

Nie zastanawiałam się nad tym, że te wszystkie zmiany zachodzą w wyniku deformacji układu mięśniowego i kręgosłupa. Nawet nie podejrzewałam, że w twarzy pod skórą są mięśnie i że to właśnie deformacja ich kształtu i położenia wpływa na zmiany związane z wiekiem. Wówczas moja siostra zapoznała mnie z moją pierwszą nauczycielką – Aloną Rossoszyńską, znaną terapeutką facefitnessu, pionierką w tej dziedzinie – która zaszczepiła w mojej głowie wiarę w efekty ćwiczeń. Drugi podbródek, bruzda nosowo-wargowa, powieki – to wszystko można było dzięki nim poprawić. Taka informacja przypominała mi gwałtowny zwrot w filmie zakończonym happy endem. Otrzymałam odpowiedzi na wszystkie moje pytania i zaczęłam wykonywać ćwiczenia twarzy, szyi i postawy oraz masaż bańkami!

Jaka byłam wówczas szczęśliwa! Budząc się rano, planowałam swój dzień tak, żeby wygospodarować czas na ćwiczenia. W weekendy albo środy wykonywałam masaż bańkami i zauważałam zmiany, dzień po dniu, miesiąc po miesiącu. Odnalazłam perspektywę i obudził się we mnie zapał. Wyobraźcie sobie, że obecnie mam prawie 40 lat i skutecznie nauczyłam się radzić sobie z blaknięciem urody oraz odwróciłam procesy w tkankach związane ze starzeniem się.

Metody facefitnessu i masażu bańkami na stałe weszły do mojego życia. To była miłość od pierwszego wejrzenia i od tamtego momentu również moja pasja. Zafascynował mnie wybór nowego stylu życia i dobrych nawyków; świadome obserwowanie, w jaki sposób dbam o swój wygląd.

Wszystko to jest tak proste; raz-dwa i rezultaty rzeczywiście pojawiają się na twarzy! Dzięki tym metodom można znowu cieszyć się życiem, a odbicie w lustrze przestaje psuć humor.

Znowu nabrałam pewności siebie i jak nigdy zaczęłam doceniać i kochać życie, zwracać uwagę na ciekawe wydarzenia i odczuwać zadowolenie z każdego mijającego dnia. Wcześniej życie było równie bogate, ale się na nim nie koncentrowałam, nie umiałam się zatrzymać, zauważyć jego jasnych stron i czerpać z niego radości.

Na pewno jest ci znane ciągle koncentrowanie myśli na jednej rzeczy, swego rodzaju zamknięte koło, w którym kładziesz się spać i wstajesz z głową pełną problemów. Jeśli się w nie wgłębić, wszystkie one nie są aż tak znaczące, a jeśli nawet, to w żadnym wypadku nie są warte naszego zdrowia. Spokojne podejście pomoże się z nimi uporać znacznie szybciej.

FACEFITNESS I NASTRÓJ

Nie od razu zrozumiałam, jak facefitness może wiązać się z poprawą nastroju, ale zmiany te były zauważalne u wszystkich, którzy zaczęli się nim zajmować. Po upływie pewnego czasu zaczęłam badać związek między facefitnessem a pamięcią mięśni mimicznych oraz nerwowym i hormonalnym układem naszego organizmu. Jeśli jest ci znana psychologia zorientowana na ciało, to zapewne wiesz, że za pomocą specjalnych technik łagodzenia napięcia mięśniowego, takich jak masaże i ćwiczenia, uwalniane są emocje i można wyeliminować lub złagodzić blokady mięśniowe i symptomy różnych skomplikowanych stanów, jako że mięśnie posiadają bezpośrednie powiązania z mózgiem i układem nerwowym. Mózg nieustannie odbiera sygnały z napiętych mięśni

i w odpowiedzi na to reagują wszystkie układy naszego organizmu, wytwarzane są hormony stresu. Mówiąc prostym językiem, napięcie w mięśniach obniżaczach pogarsza nastrój, a rozluźnienie mięśni – poprawia go. W tym samym czasie trening mięśni dźwigaczy (mięśni, które podnoszą tkanki twarzy) stymuluje poprawę nastroju i wytworzenie hormonów radości i szczęścia.

Rozluźnienie mięśni poprawia nastrój.

Podsumowując: ćwicząc, otrzymujesz dwa w jednym – poprawę wyglądu oraz poprawę nastroju!

Skoro jest to tak proste, to dlaczego tak mało się o tym mówi? Tak bardzo chciałabym przekazać te informacje tym, którzy ciągle żyją w przygnębieniu. Sama wiem, jak to jest. W moim życiu byłam na różnych etapach i znam ten stan...

POMAGAĆ INNYM DBAĆ O SWOJĄ URODĘ

Nie mogłam usiedzieć na miejscu, chciałam o tym opowiedzieć całemu światu. Zaczęłam zgłębiać anatomię i fizjologię. Ukończyłam kurs trenera i poprowadziłam moje pierwsze zajęcia. Stało się to moją pasją, która przynosi ogromny pożytek i korzyści! Wiedzę zdobyłam – i wciąż ją zdobywam – z różnych źródeł i kierunków nauki, wybierając najbardziej sprawdzone. I, oczywiście, najwięcej doświadczenia nabyłam poprzez ciągłe treningi.

Pierwsze nauki odbyłam u Alony Rossoszyńskiej i zostałam głównym trenerem metody I ♥ facefitness. Następnie ukończyłam kilka szkół masażu twarzy, gdzie zgłębiałam różne rodzaje masażu, w tym naukę w szkole osteopatii Metavitonika w Moskwie. Uzyskałam dyplom Rosyjskiego Stowarzyszenia Medycyny

Ludowej, zgłębiałam kinesiotaping, uczęszczałam do znanej szkoły masażu Joelle Ciocco w Paryżu, uczyłam się u światowej klasy terapeuty manualnego – Thomasa Myersa. Praktykuję i wciąż się uczę, dzielę się i wymieniam doświadczeniami z czołowymi specjalistami: lekarzami, kosmetologami, osteopatami, chirurgami plastycznymi, psychologami, neurologami i innymi rosyjskimi oraz zagranicznymi specjalistami.

Za mną już sześć lat nieprzerwanej nauki i testowania ćwiczeń na różnych typach twarzy. Indywidualne i grupowe stacjonarne treningi w Moskwie, w rosyjskich i europejskich miastach. Przewodziłam warsztaty i webinaria, uczestniczyłam w konferencjach, pisałam teksty na forach, jak i artykuły w najpopularniejszych gazetach i czasopismach. Występowałam w telewizji, napisałam książkę, nagrałam program poświęcony facefitnessowi. Setki i tysiące kobiet, które przywróciły młodość na swoich twarzach, stały się szczęśliwsze i pewniejsze dzięki tej bezcennej wiedzy.

Przełom w rozwoju zawodowym zapewniło mi doświadczenie w praktykowaniu masażu twarzy. Przeprowadziłam mnóstwo badań, wykonując na moich uczniach masaż twarzy i obserwując różnice w przywracaniu tkanek z facefitnessem i bez, z masażem bańkami i bez. Dzięki szczegółowej analizie mięśni i długotrwałym eksperymentom powstała szczególna, unikalna metoda masażu – facefit, czyli masaż twarzy i szyi (facefit massage), który daje uzupełniający efekt i bardzo delikatnie równoważy mięśniowo-powięziowe deformacje związane z wiekiem oraz przywraca pamięć mięśniową. Połączenie fitnessu twarzy i masażu bańkami lub facefitnessu i właściwego masażu z zastosowaniem kremu albo przez wykwalifikowanego specjalistę pokazuje bardziej harmonijne rezultaty niż same ćwiczenia.

*Facefitness
+ masaż bańkami
= harmonijny rezultat.*

W okresie początków mojej działalności trenerskiej facefitness nie był tak popularny jak dziś. Obserwując rozwój tego trendu i biorąc w nim aktywny udział, z całą pewnością mogę powiedzieć, że mamy przed sobą przyszłość i rozwijamy się zawodowo bardzo szybko.

Jednym z ważnych kierunków mojej działalności było stworzenie z moimi najbardziej wykwalifikowanymi współpracownikami: Aloną Rossoszyńską, Mariną Kuczkiną-Wettori i innymi specjalistami Międzynarodowej Akademii Facefitnessu, w której kształcimy trenerów facefitnessu.

Chcemy, żeby ta wiedza była dostępna dla wszystkich kobiet. Nie masz nawet pojęcia, jak wiele możemy zdziałać własnymi rękami, codziennie wykonując odpowiednie działania ze swoją twarzą, szyją i ciałem, przeznaczając na to niewielką ilość czasu. Ile informacji nam ucieka lub dowiadujemy się o nich później niż byśmy mogły. Od dziecka uczymy się podstaw higieny, ale nie znamy podstaw zachowania zdrowia. Wielu problemów związanych z wyglądem, stanem wewnętrznym i zdrowiem mogłybyśmy uniknąć, gdybyśmy były nieco lepiej poinformowane.

Przez niewiedzę nasz wygląd zmienia się szybciej i wyglądamy coraz starzej i starzej.

Nawet kupując dowolny sprzęt gospodarstwa domowego, zawsze otrzymujemy instrukcję obsługi. Nasze ciało to bardziej skomplikowana, ciągle rozwijająca się biologiczna maszyna, do której także potrzebna jest obowiązkowa instrukcja, ale otrzymujemy ją nie od razu, a zbieramy wraz z upływem życia po kawałku, szczególnie wtedy, kiedy coś zaczyna nas niepokoić.

Nasze ciało to złożona biologiczna maszyna, w której wszystkie procesy fizjologiczne podlegają prawom natury. Organizm rośnie, rozwija się, zachodzi w nim proces dojrzewania, a wreszcie wędnięcia. Można go spowolnić, jako że w znacznej mierze dojrzewanie i prędkość starzenia się zależą od nas samych. A dokładniej od tego, jaki prowadzimy tryb życia, jak się odżywiamy, czy podchodzimy z troską do swojego ciała i mięśni.

Jeśli chodzi o kosmetyczne zabiegi z użyciem igły, sama ich nie stosuję i uczę radzenia sobie bez nich. Wiem, że wiele zmian estetycznych możemy przeprowadzić za pomocą samych ćwiczeń, masażu i zmiany przyzwyczajzeń mięśniowych. Można to przyrównać do przekrzywionego domu z popękkanymi ścianami i rozpadającymi się fundamentami, który mamy nadzieję odnowić od zewnątrz za pomocą nowej farby i tynku w momencie, kiedy w pierwszej kolejności potrzebna jest gruntowna rekonstrukcja budynku od środka. Dopiero po przebudowie rdzenia można przeprowadzić umiarkowany kosmetyczny remont 😊.

Nie zniechęcam do wykonywania zastrzyków; co więcej, utrzymuję kontakt z dużą liczbą lekarzy kosmetologów, ale staram się dać ludziom maksimum informacji, żeby mogli dokonać rozsądnego wyboru opartego na wiedzy, a nie na ładnej, wiele obiecującej reklamie, za którą kryje się prawda o możliwych skutkach ubocznych. Wraz z zastrzykami degradacja tkanek nie zostaje spowolniona, nie są przywracane fizjologiczne funkcje mięśni i nie ulega poprawie mikrokrążenie w tkankach.

Oczywiście, zdarzają się przypadki rozsądnego i uzasadnionego ich stosowania. Jest to na przykład uzupełnienie utraconych objętości tkanek, kiedy u człowieka występuje silny niedobór

tkanek miękkich, kiedy facefitness – mimo że zwiększa objętość mięśni – nie pomaga osiągnąć pożądanych rezultatów. Jednakże według słów mojej koleżanki, Nadeжды Trubnikowej, lekarza kosmetyka, doktora, trenerki facefitnessu, niektórzy lekarze dopuszczają się wykroczeń, ostrzykując te lub inne strefy twarzy bez jakichkolwiek ku temu powodów.

W tej książce będę kontynuować prezentowanie zasad ostrożnego podejścia do swojego wyglądu i z użyciem superskutecznego narzędzia przynoszącego szybkie efekty w warunkach domowych. To próżniowy masaż bańkami! Jeśli nie wiesz, czy jest to metoda dla ciebie, warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Czy niepokoją cię obrzęki? Czy odczuwasz w swojej twarzy napięcie? Czy twoja twarz opada pod wpływem grawitacji? Czy irytują cię zmarszczki na czole i opadające powieki? Czy masz matowy kolor twarzy i szarą skórę? Jeśli choć jedna z odpowiedzi na powyższe pytania jest twierdząca, z pewnością polubisz bańki, szczególnie jeśli jesteś gotowa dbać o siebie i swoją urodę.

Czy warto zajmować się facefitnessem lub masażem próżniowym?

Zdecydowanie! Każdy trening i każdy zabieg przynosi korzyści i sprawia, że twoje tkanki stają się odrobinę zdrowsze, a ty znacznie piękniejsza. Niczym nie ryzykujesz, dlatego warto spróbować. Nie musisz siedzieć z założonymi rękami, wzdychając i denerwując się za każdym razem, kiedy widzisz się w lustrze. Zrobisz to, co robią już tysiące kobiet na całym świecie. Tylko twoje lenistwo może ci przeszkodzić w byciu piękną i prawdziwą.

Pamiętaj, że za pomocą facefitnessu w wieku 70 lat nie będziemy wyglądać na dwudziestolatki, bowiem nie możemy na zawsze zatrzymać zmian, które zachodzą wewnątrz naszego organizmu. Nasza twarz to nie koszulka, którą można wyprasować i powiesić w szafie, żeby się nie pomięła i nie rozciągnęła. W końcu twarz nieustannie znajduje się w ruchu. W naszym zasięgu leży zrównoważenie tego procesu oraz naturalny i atrakcyjny wygląd w każdym wieku. To prosta droga, by posiadać jędrną twarz, bez zwiotczenia i głębokich zmarszczek, mieć dobry nastrój i wierzyć w siebie! To też dobra metoda, by panować nad emocjami i uczuciami, być szczęśliwą i rozkoszować się upływem życia i czasu, a nie obawiać się tego, jak będziemy wyglądać za 10, 20, 30 i więcej lat.

Uzbrój się w cierpliwość i przygotuj się na poznanie siebie i filozofii młodości!

Pomogę ci sprawić, że facefitness stanie się twoim stylem życia i magiczną higieną piękną.

Jestem wdzięczna losowi za możliwość przekazywania tej filozofii na zajęciach stacjonarnych i online, poprzez książki i inną działalność edukacyjną setkom tysięcy kobiet. Jestem gotowa wciąż i wciąż dzielić się swoją wiedzą, żeby widzieć, jak zmieniają się nasze twarze i życia.

Uwierz, że wszystko znajduje się tylko w twoich rękach. Wykonaj pierwszy krok na drodze ku doskonaleniu!



Elena Karkukly – założycielka i główna trenerka klubu naturalnego przywracania młodości Faceday. Wykłada w Moskwie i innych miastach Rosji oraz we Francji, Niemczech i innych krajach Europy. Jest założycielką Międzynarodowej Akademii Facefitness i trenerką.

Czy patrząc w lustro, widzisz jakieś zmiany w wyglądzie twarzy?

Niepokoją Cię nowe zmarszczki na czole czy wokół oczu?

Czy coraz częściej czujesz napięcie twarzy, dyskomfort w szyi i ciężkość ciała?

Po przeczytaniu tej książki, te problemy nie będą Ciebie dotyczyć!

Wszyscy chcą zachować młody wygląd jak najdłużej. Szukają pomocy w medycynie estetycznej czy kosmetykach. Jednak najprostszą i najskuteczniejszą metodą są masaże twarzy, zwłaszcza z zastosowaniem baniek. Możesz je wykonać samodzielnie bez ponoszenia ogromnych kosztów.

Dowiesz się jak:

- wybrać odpowiednie bańki,
- samodzielnie wykonywać masaże twarzy bańkami,
- wykonać masaże limfatyczny,
- rozluźnić mięśnie twarzy,
- naturalnie powiększyć usta,
- odzyskać elastyczność skóry,
- pozbyć się zmarszczek, nie tylko mimicznych,
- wygładzić bruzdy nosowo-wargowe,
- pozbyć się drugiego podbródka.



Idealna cera w każdym wieku

Patroni:

