

Содержание



Введение **6**

Глава 1 Чем поможет эта методика **8**

Глава 2 Как работает новая аэробика для лица **26**

Глава 3 Как предупредить признаки старения **38**

Глава 4 Давайте начнем: новая аэробика для лица **58**

Глава 5 Аэробика для лица в машине. Короткая программа **84**

Глава 6 Всего 8 минут: короткая суперпрограмма **90**

Глава 7 Наша общая цель: мы хотим, чтобы женщины и мужчины выглядели моложе (Доминик Фрадин-Рид, доктор медицины, магистр философии) **98**

Отзывы клиентов **112**

Мнение профессионалов **120**

Об авторе **126**

Посвящение **128**


Я всегда повторяла одну и ту же мантру: «Ты стареешь, и с этим ничего не поделаешь, но ты не обязана выглядеть старой». Знаю, что жизнь — это не репетиция в костюмах, тогда почему бы нашему лицу не выглядеть максимально привлекательным всегда?

ВВЕДЕНИЕ



Если мы будем честны сами с собой, то признаем, что хотим выглядеть и чувствовать себя на все сто каждый день, каждый час и каждый миг — и так до конца жизни. Для некоторых из нас это означает постоянные тренировки, чтобы всегда быть в тонусе. Физические упражнения настраивают нас на позитивный лад, мы чувствуем себя более уверенными, энергичными и относимся к жизни с оптимизмом. Но упражнения для тела не влияют на лицо. Мы смотрим в зеркало и видим отражение, которое не соответствует тому, насколько мы себя ощущаем. В попытках изменить ситуацию, мы готовы на все, даже на операцию, но в результате все равно остаемся разочарованными. Я расскажу, почему нам не нужны услуги пластического хирурга или другие ухищрения для того, чтобы выглядеть такими же молодыми, насколько мы себя чувствуем. Более того, я научу вас контролировать то, что происходит с вашим лицом по мере старения. Вам потребуется совсем немного времени, усердия и дисциплины, чтобы лицо стало соответствовать вашему внутреннему самоощущению.


Сколько себя помню, я всегда была одержима красотой. Когда училась в колледже, мне обычно нравилось делать косметические процедуры и накладывать макияж моим соседкам по общежитию, чтобы подчеркнуть их природную красоту. Нам всем дарован уникальный «холст», с которым мы работаем. И для меня естественная красота — это сияние, свечение кожи, идущие изнутри. С возрастом его легко потерять: кожа становится тусклой, глаза скрываются под нависшими веками, а уголки губ опускаются. Но, приложив



усилия, мы можем восстановить то, что дано нам природой. На самом деле мы красивы в любом возрасте. И смысл в том, чтобы выглядеть максимально хорошо, сколько бы лет нам ни исполнилось.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам вернуть молодость, не прибегая к пластической хирургии, ботоксу, филерам (заполнителям морщин) и прочим подобным средствам. Но вам придется придерживаться определенного плана, правильно выполнять упражнения и — неперемное условие — делать это постоянно.

Я дам вам некоторые рекомендации по качественному питанию, достаточному увлажнению, здоровому образу жизни, безопасному пребыванию на солнце и позитивному отношению к жизни, чтобы ваша кожа выглядела моложе, а эффект от упражнений стал заметнее. Если вы будете следовать моим советам, то уже через 6 дней увидите результаты, которые вас удивят и обрадуют. Вам нужно всего лишь 16 минут в день. Так чего же вы ждете?

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and the right side of her face. Her eyes are a vibrant, iridescent blue-green color. The background is a soft, out-of-focus light blue. The text is overlaid on the bottom left of the image.


1 Чем
поможет
эта методика

Прежде чем доказать на собственном примере, что мои упражнения лучше пластической хирургии, я хочу рассказать, как я разработала этот комплекс.

Когда я была моложе, я решила исправить нос. К сожалению, результат пластической операции оказался не таким, на который я рассчитывала. Я осталась крайне недовольна: на крыле носа хирург оставил вмятину, а кончик стал слишком длинным. Мне предложили повторную операцию, но я потеряла веру в этого хирурга. Мне было всего 36, когда муж сказал, что я «выгляжу старше своих лет». И хотя в глубине души я знала, что он прав, его слова меня обидели, и мне отчаянно захотелось что-то с этим сделать. К тому моменту я уже была дипломированным специалистом по уходу за кожей и владелицей косметологической клиники. Я предлагала моим клиенткам различные процедуры, включая массаж с эффектом лифтинга, который был очень популярным. Процедура давала хорошие результаты, но вот только сохранялись они недолго. И я подумала: «А что, если разработать методику, которая обеспечит постоянный эффект?» Я начала экспериментировать с собственным лицом, составив программу для тренировки различных мышц. Результаты оказались на удивление положительными. Так родилась программа упражнений для лица – Facercise®.

За прошедшие годы я пересмотрела, изменила и улучшила ее, чтобы добиться еще более значительных улучшений. Если разрабатывать мускулы с сопротивлением, результат схож с тренировками с утяжелением. Вы можете открыть всю область глаз, поднять брови, вернуть четкий овал лицу, сделать губы более пухлыми, поднять их уголки, укрепить линию нижней челюсти и шею. Есть упражнение даже для того, чтобы укоротить и сузить нос или выпрямить его, если он кривой. Вам нужно только одно: принять решение, контролировать себя, быть дисциплинированными, сосредоточенными и концентрироваться на мышцах лица, когда вы с ними работаете. Но прежде всего вы должны *поверить в то, что вы можете* восстановить вашу природную красоту и молоджавость и *сделаете это* с помощью моей программы.

Как родился лучший комплекс упражнений для лица



Я по натуре перфекционистка, поэтому постоянно стремлюсь к наилучшему результату. Первоначальная программа Facercise® (для начинающих) включала в себя 14 синергических упражнений, занимающих 11 минут. Их нужно было выполнять дважды в день, то есть полный комплекс составлял 22 минуты. В 2002 году я улучшила методику (так появилась моя первая книга), а сейчас довела ее практически до совершенства. Новый комплекс состоит из девяти упражнений, рассчитанных на различные участки лица, которые требуют повышенного внимания и коррекции. Я создала его не для того, чтобы заменить программу для начинающих, а чтобы ее дополнить. Например, упражнение «трансформация носа» (стр.68) поможет исправить искривления. В новом комплексе некоторые упражнения заменяют старые варианты и позволяют работать с несколькими зонами лица сразу, что делает методику более эффективной.

Клиентки, которые давно выполняют упражнения под моим непосредственным руководством, знают, как программа эволюционировала в течение всех этих лет. К сожалению, я не могла донести появившиеся изменения до миллионов людей, которых я тренировала раньше, или до тех, кто прочел мои предыдущие книги. Поэтому восемь лет спустя я решила, что пришло время написать новую книгу. Это полный курс, в который включены упражнения как для начинающих, так и для продвинутых. Более того, я создавала эту программу, используя самые передовые технологии, которые позволяют работать с мышцами лица совершенно по-новому.

В новую программу входят 13 синергических упражнений. Вы можете начинать непосредственно с них, даже если у вас нет опыта тренировок по моим предыдущим программам. Новый комплекс намного эффективнее предыдущего. Причина этого проста. Помните, какими большими и неуклюжими были первые мобильные телефоны? Они напоминали почтовые ящики, и многие не отказались бы от тележки, чтобы их удобнее было возить

с собой. Но технологии ушли вперед, и огромные агрегаты превратились в маленькие компактные устройства, которые легко и удобно держать в руке или носить в кармане. Так и мои программы идут в ногу с новыми технологиями и становятся все более совершенными.

В новый комплекс вошли упражнения, которые работают несколько иначе — они создают большее сопротивление, что и дает улучшенные результаты. В первой книге я объясняла значение связи между мозгом и мускулами. Моя позиция в этом вопросе ничуть не изменилась, и вы вскоре сами поймете, как это важно. В новой книге плюс к первому постулату я добавляю еще один и объясняю, что такое визуализация и каково ее значение для достижения успеха.

В комплекс вошли новые упражнения, а старые и любимые претерпели небольшие изменения. И вместе они дают просто потрясающие результаты! Думаю, для вас это окажется настоящим сюрпризом.

С тех пор, как мои книги увидели свет, моя клиентская база значительно выросла. По всему миру миллионы женщин (а теперь еще и мужчин) выполняют упражнения для лица и шеи, чтобы выглядеть моложе или для того, чтобы решить специфические проблемы. Я получаю тысячи писем и фотографий, которые служат подтверждением того, что программа работает. Среди них есть очень восторженные отзывы от клиентов, невероятно довольных результатом: они с радостью сообщают, что теперь им не придется подвергать себя серьезным «эмоциональным и финансовым испытаниям» пластической хирургией, о которой думали раньше. Одна из таких клиенток, Шэрон Мартин, как раз думала о лифтинге, когда узнала о моей программе. Но сумела добиться ожидаемых от операции результатов только с помощью моей книги! Это ли не доказательство?

Образ жизни моих клиентов различен, и живут они в разных странах. Но аэробика для лица поможет любому, кто согласится потратить на упражнения всего лишь 16 минут в день.

И эти результаты, как и при использовании базовой программы, с течением недель, месяцев и лет будут все лучше и лучше. Помните старую шутку о том, что второй и третий дни диеты значительно легче первого, потому что к этому времени вы уже не сидите на диете? Это я к тому, чтобы вы не бросали занятия. Они должны стать вашей хорошей привычкой, обычным ритуалом, как чистка зубов например. Продолжайте выполнять упражнения, и вы (и ваше лицо) не пожалеете об этом.

В согласии с природой



Не проходит и дня, чтобы я не услышала комплимента в адрес своей кожи. Или мне говорят о том, как замечательно я выгляжу для своего возраста. Конечно, комплименты приятны, и приятны вдвойне, когда знаешь, как непросто путь к естественному сохранению молодости. Теперь, когда мне за шестьдесят, я благодарна судьбе за то, что пошла именно по этому пути, который позволяет мне выглядеть так же хорошо, как я себя чувствую.

Многие люди хотят оставаться такими же молоджавыми и сияющими, как я, но они не всегда действуют в согласии с природой. Возможно, я инстинктивно не прибегала к вмешательству со стороны, но скорее это результат того, что я узнавала (и наблюдала) на протяжении многих лет работы в области ухода за кожей. Многие из моих клиенток в СПА делали пластические операции, вводили ботокс или заполняли морщины филерами и только потом пришли ко мне в отчаянии, в панике и смятении. Не могу сказать, что я абсолютная противница пластической хирургии. То, что можно сделать, прибегнув к ней, впечатляет, радует и многим поднимает самооценку. В конце концов, я и сама прибегла к ринопластике (хотя она, с моей точки зрения, была неудачной). Но каждая из процедур связана с конкретным риском. К тому же все они дороги, и, главное, их необходимо повторять снова и снова (а это дополнительные расходы).

Некоторые из моих клиенток не один раз ложились под нож пластического хирурга, но не были довольны результатами. Некоторым хотелось убрать отвисшую кожу, но после операции они чувствовали, что лицо выглядит натянутым, напряженным и неестественным. К сожалению, именно в этот момент начинается то, что я называю «каруселью». Подтяжка убирает отвисшую кожу, но не возвращает лицу потерянный жир и коллаген под кожей. Поэтому необходимы филеры. На какое-то время инъекции вернут лицу приятную пухлость. Но некоторым приходится вводить такие препараты в большом количестве. Более того, эффект от процедуры кратковременный, поэтому ее приходится постоянно повторять. И так круг за кругом. Чтобы соскочить с этой карусели, я научила женщин упражнениям, которые помогают «накачать» мускулы на лице и тем самым делают незаметной потерю жира и коллагена. Многие были невероятно удивлены результатами даже после короткого периода

тренировок. Прелесть моей аэробики в том, что она помогает возрастному женскому лицу стать мягче, приятнее, стареть красиво. И результаты при регулярных тренировках на протяжении недель, месяцев и лет будут только улучшаться. Возможности безграничны.

А что насчет ботокса?

Нравится вам это или нет, но ботокс — это лекарство. На сайте www.botox.com вы найдете длинный список возможных побочных эффектов, многие из которых похожи на те, что перечислены в листках-вкладышах к препаратам, выписанным врачом или приобретенным в свободной продаже. Некоторые из них таковы: затруднения при глотании, разговоре или дыхании. Там сказано: «Эти проблемы могут появиться через несколько часов и даже недель после инъекции. Проблемы при глотании могут продолжаться до нескольких месяцев. Людям с серьезными затруднениями может понадобиться питательный зонд для приема воды и пищи». Уже неприятно и дальше читать не хочется. Но авторы сайта продолжают объяснять, как распространяется токсический эффект, как будто сказанного выше недостаточно. «В некоторых случаях ботулотоксин может действовать на участки тела вдали от места инъекции, при этом появляются симптомы ботулизма». И если вы еще сомневаетесь, возможно, вас предостерегут от инъекций «дополнительные неудобства», любезно перечисленные все на том же сайте:

- Потеря мышечной силы и мышечная слабость во всем теле
- Двоится в глазах
- Перед глазами все расплывается, веки опускаются
- Хрипнет голос, он может измениться или пропасть (дисфония)
- Возникают трудности при произнесении слов (дизартрия)
- Потеря контроля над мочеиспусканием
- Трудности при дыхании
- Трудности при глотании

А заканчивают авторы следующим утверждением: «Долгосрочный эффект от применения этой субстанции хорошо не изучен или не подтвержден документально». Вот это я и хотела узнать! Я часто спрашивала себя, нет ли связи между инъекциями ботокса и различными аутоиммунными заболеваниями (когда организм вырабатывает патологические антитела, которые атакуют его

иммунную систему, начинают ее разрушать) или осложнениями. Возможно, есть. Но дело в том, что мы просто мало об этом знаем.

Многие мои клиентки жаловались на сильные головные боли при использовании ботокса. У некоторых опускалось веко или бровь. Такое обычно происходит, когда большую дозу препарата ввели неправильно (не по схеме) или инъекцию сделали слишком близко к нервному окончанию. Многие из тех, кто длительное время делал инъекции ботокса, заметили, что при прекращении инъекций брови опускаются и над ними появляются морщины.

Филеры

Применение этих препаратов связано с другими проблемами, среди которых образование рубцовой ткани (вариант с введением перманентных филеров, тех, что не рассасываются, мы в данном случае вообще не рассматриваем), особенно если инъекцию делали в носогубную складку (складки от ноздрей к уголкам губ) или в зону над верхней губой. Многие клиентки приходили ко мне в расстройстве от результата инъекций именно в эти популярные зоны.

КАК РАЗРУШИТЬ РУБЦОВУЮ ТКАНЬ

К счастью, в моем СПА я смогла научить их, как убрать рубцовую ткань с помощью массажа. Для начала я просила их произнести долгое «О». Затем поставить указательный палец на носогубную складку *изнутри*. Большой палец они ставили на носогубную складку *снаружи* и выполняли мелкие круговые массажные движения вдоль всей складки, чтобы рубцовая ткань рассосалась. Таким же образом массировали верхнюю губу.

Затем я советовала клиенткам выполнять упражнение на заполнение носогубной складки (стр. 74) и/или упражнение для придания губам объема (стр. 70) три раза в день. Такая техника массажа в сочетании с упражнениями многим помогала привести лицо в нормальное состояние.

Факт налицо: мы все стареем

Некоторым людям достаются хорошие гены, и они стареют красиво. Однако так повезло далеко не всем. Но одно дело, если вам не достались хорошие гены, и совсем другое, если вы разбазариваете даже то, что у вас есть, ускоряя процесс старения длительным пребыванием на солнце, курением, чрезмерным употреблением алкоголя, неправильным питанием, недостатком физических упражнений и прочими вредными привычками нездорового образа жизни. Да, мы не можем остановить процесс старения, который наши небιологические родители – Отец Время и Мать Природа – запускают в нашем теле. Но в наших силах существенно его замедлить без использования пластической хирургии, ботокса, наполнителей морщин, химического пилинга и прочих подобных средств.

Есть и еще одна приятная новость: с помощью моей аэробики и хороших средств по уходу за кожей мы можем исправить часть нанесенного вреда. Упражнения помогут «накачать» мышцы лица, а мышечный каркас способен частично восполнить потерянный жир и коллаген, восстановив объем и контуры лица. Этот процесс пойдет по нарастающей в течение недель, месяцев и лет, пока вы будете тренировать свое лицо. Помните, что мы не можем не стареть, но мы не обязаны *выглядеть старыми*. Накачанные мышцы поднимут кожу, потому что мышцы лица *прикреплены* к ней. И не забывайте, что, увеличиваясь в объеме, накачанные мышцы под кожей натянут ее и помогут разгладить мимические и возрастные морщины.

Укрепляем овал лица

Женщины часто жалуются на второй подбородок (его еще называют «пеликанчиком»), который визуально крадет сразу 10 лет. Выполняя всего три тонизирующих упражнения (стр. 76, 78 и 82) дважды в день, вы эффективно укрепите всю шею, линию нижней челюсти, существенно сократите лишний подбородок, морщины и складки. На следующей странице вы увидите снимки крупным планом одной из моих клиенток – Шэрон Мартин, которая с успехом вернула тонус шее и линии нижней челюсти, практически избавившись от «пеликанчика». Самой Шэрон нравится называть это своим «обособленным причастным оборотом». На втором снимке видно, что она сделала огромный шаг вперед по укреплению мышц под подбородком. Кожа больше