

УДК 613.4
ББК 51.204.1
Ф34

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, Елена Анатольевна.

Ф34 Фейсфитнес в твоём ритме / Е.А. Федотова. — Москва : Эксмо, 2020. — 144 с.

ISBN 978-5-04-090905-6

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 взростеть красиво!

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-090905-6

© Федотова Е. А., текст 2019
© Сашина И., предисловие, 2019
© Аная Т., Веттори М., Виарде Н., Каркукли Е.,
Жемчужная О., Першина И., Рябова М., Тимошенко А.,
Улишенко 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

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Вступление	8
Приглашаю на завтрак для лица	9
Расскажу о себе	10
Ты спросила: как заниматься регулярно? Пять причин, почему я занимаюсь фейсфитнесом.	16
Когда все-таки не стоит заниматься?	20
Встреча 1. «Распахнутый взгляд»	21
<i>Ты попробуешь первые упражнения на себе. Я выбрала те, которые дают быстрый видимый эффект для тебя и окружающих. Узнай, что говорит пластическая хирургия о гимнастике для лица.</i>	
Упражнение «Очки» — Укрепление зоны век, уменьшение «гусиных лапок»	24
Упражнение на лифтинг висков и уголков глаза — Как приподнять нависшее веко	27
Упражнение «Вилочка» — Уменьшение кругов, мешков и синяков под глазами	29
Встреча 2. «Выравнивая линию, подтягиваем лицо»	35
<i>Расскажу, как создать образ молодой девушки в глазах окружающих в любом возрасте. Ты получишь приятные бонусы от фейсфитнеса для фигуры.</i>	
Упражнение «Полет» — После него не захочется сутулиться	38
Упражнение «Воздушный шарик» — Как запустить омоложение, даже когда не занимаешься	41

Комплекс для шеи — <i>Восстановление пропорций и статики шеи</i>	45
Повороты в сторону	45
Расслабление и удлинение мышц задней поверхности шеи	45
Длинная изящная шея, уменьшение складок	47
Против холки — <i>Восстанавливаем девичий профиль</i>	48
Шарфик — <i>Укрепляем второй подбородок</i>	50
Встреча 3. «Снимаем маски»	57
<i>Честно об омоложении лица от косметолога. Что говорят мужчины о женской красоте. Как выражение лица влияет на качество жизни. Я научу тебя «носить» лицо как дорогое платье, покажу упражнения, которые необходимо делать женщинам мегаполиса каждый день.</i>	
Упражнение «Паровозики» — <i>Уменьшение межбровной морщины, или как отучиться хмуриться</i>	65
Расслабление лба — <i>Снимаем напряжение и убираем лишнюю мимику</i>	66
Упражнение «Утюжок» — <i>Лифтинг лба</i>	67
Упражнение на лифтинг верхней части лица — <i>Как подтянуть лицо и помочь волосам</i>	68
Упражнение «Прочесывание»	69
Упражнение «Отрывание».	70
Упражнения на нижнюю часть лица — <i>Укрепление овала лица, уменьшение носогубных складок, восстановление «треугольника молодости»</i>	72
Расслабление жевательных мышц	73
Упражнение «Улыбка солнцу»	74
Упражнение для губ «Колпачок»	76
Расслабление подбородка	80

Встреча 4. «Побеждаем отечность» 85

Обсудим, как работая с телом, можно подтянуть лицо, чтобы пролонгировать омолаживающий эффект от занятий. Разберемся в анатомии возрастных изменений. Проанализируем неочевидные бытовые привычки, размывающие контуры лица, и научимся совмещать уход с лифтинг-движениями (экспресс-подтяжка лица по тонику).

Мышцы и наш облик 87

Лимфодренажная гимнастика для лица и тела 90

О пользе лимфодренажа. 98

Питание. 101

Лифтинг по тонику. 107

**Встреча 5. «Чек-лист рабочего места
businesswoman» 111**

Приглашаю к себе в офис; покажу на практике, какие привычки ведут к преждевременному старению, как заниматься не занимаясь на работе или на собрании и включить омолаживающие привычки между делом.

Встреча 6. «Чек-лист домохозяйки» 123

Приглашаю к себе домой. Покажу, как совместить домашние дела, время для семьи и уход за собой, чтобы это стало для тебя частью приятных ежедневных дел.

Встреча 7. Заключение 137

Подведем с тобой первые итоги занятий; дам рекомендации, как дальше самостоятельно заниматься и где брать силы для успеха.

Контакты. 142

Благодарности. 143

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 спортзал, 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 друзей.



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 вообще 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, накрасилась, уложила 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 ноем, 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 «*Lovefacefitness.com*», специалиста по физической реабилитации Алёны 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.

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 давался практически даром! Наконец-то есть тренировки, на которые не нужно записываться; методики, кото-



Мое фото до и после
трех месяцев занятий

рые 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



Мое фото до и после шести 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.

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 фейсфитнесу. 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 взростеть 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,



Фото с мастер-класса

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.

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 уникаль-