

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 8

Тип 1. Девушка, зависимая от смартфона 12

Тип 2. Любительница ночных посиделок 14

Тип 3. Очень старательная девушка 16

Тип 4. Девушка-покерфейс 18

Тип 5. Любительница фастфуда 20

Тип 6. Любительница салатиков 22

Тип 7. Любительница выпить 24

Тип 8. Сладкоежка 26

УРОК 1. Начать работать над созданием аккуратного маленького лица можно прямо сейчас! 29

Не стоит опускать руки и мириться
со своим внешним видом! 30

Из-за плохой осанки лицо постепенно
становится больше 32

Отеки — одна из основных причин полноты лица 34

Из-за слабости мышц лицо обвисает и становится большим	36
Из-за слабости мышц языка может появиться второй подбородок	38
При постоянном перенапряжении жевательные мышцы начинают выпирать, кожа обвисает и появляется второй подбородок	40
Нельзя игнорировать процессы старения кожи лица	42
Пищевые привычки, приводящие к полноте, уж точно не способствуют стройности лица	44
УРОК 2. Восемь шагов для создания аккуратного, стройного лица	47
Базовые методы. Для начала выучим названия техник коррекции лица «Когао»	48
Восемь основных шагов	50
Шаг 1. Улучшаем отток лимфы	52
Шаг 2. Замедляем процесс старения	54
Шаг 3. Подтягиваем овал лица	56
Шаг 4. Боремся с обвисанием кожи на лбу	58
Шаг 5. Делаем лицо худым	60
Шаг 6. Снимаем напряжение с жевательных мышц	62
Шаг 7. Приподнимаем линию носа	64
Шаг 8. Избавляемся от отеков	66

УРОК 3. Различные приемы для коррекции черт лица с помощью специального ухода 69

Избавляемся от округлости лица	70
Подтягиваем овал лица	72
Убираем отеки	74
Устраняем одутловатость лица	76
Исправляем смещенный подбородок	78
Возвращаем эмоции	80
Убираем пухлые щеки	82
Избавляемся от квадратных черт лица	84
Убираем второй подбородок	86
Корректируем асимметричность лица	88
Увеличиваем размер глаз	90
Подтягиваем кожу на лице	92
Избавляемся от отеков лица	94

Давайте
начнем
тренироваться
по методике
«Когао»!



УРОК 4. Сохраним маленькое лицо 97

Для сохранения четко очерченного овала лица
нужно поддерживать правильную осанку 98

Для сохранения маленького лица
необходимо избавиться от вредных
привычек и изменить образ жизни 104

Лицо меняется на глазах,
если скорректировать режим питания 109

ПОСЛЕСЛОВИЕ 122

Тип 1

«Не представляю свою жизнь
без телефона!»

Девушка, зависимая от смартфона



«У меня довольно много подписчиков в Твиттере и Инстаграме, а в социальных сетях очень важно следить за трендами. О, новый пост! Нужно лайкнуть! Онлайн-игры я тоже люблю. Не могу представить свою жизнь без смартфона».

Отличительные черты этого типа:

- все время проводят, уткнувшись в телефон;
- целыми днями, сгорбившись, сидят за компьютером;
- у них плохая осанка и порой болят плечи;
- сутулятся, сами того не замечая;
- мало двигаются, чем, впрочем, не гордятся.

Если все время сутулиться, глядя в экран смартфона, линия подбородка «поплывет»!

Если постоянно сидеть в телефоне, склонив голову, легко испортить осанку. Когда человек сутулится, его голова наклоняется, задняя часть шеи прогибается, а плечи уходят вперед. Из-за этого передняя часть шеи сжимается, и на ней появляются лишние складки — вот и второй подбородок!



Шея укорачивается,
и на подбородке сразу
становятся видны
лишние складки!

Рекомендуются растяжка
шеи и лимфатический
массаж.

ОЙ!



Дряблый
подбородок

Тип 2

«Люблю валяться на диване
и смотреть сериалы!»

Любительница ночных посиделок



«Домой я прихожу в десять. И после этого начинается мое личное время, когда я могу расслабиться, полежать на диване и посмотреть комедийные передачи, уминая вкусняшки, которые я купила себе в награду за очередной рабочий день. Не успеешь оглянуться — уже второй час ночи. Пора бы лечь спать, ведь завтра рано вставать...»

Отличительные черты этого типа:

- ложатся спать после часа или двух ночи;
- смотрят телевизор полулежа или лежа на диване;
- все выходные проводят в постели или на диванчике;
- утром спят до последнего, из-за чего постоянно спешат (но все равно недосыпают);
- часто едят закуски и сладости и пьют алкоголь после десяти вечера.

После вечера, проведенного на диване с искривленной спиной, лицо отекает из-за плохого обмена веществ!

Если слишком часто валяться в расслабленной позе, мышцы будут ослабевать, лицо «поплывет» и начнет отекать. Кроме того, из-за недостатка сна ухудшается обмен веществ, что не только усиливает отечность, но еще и влияет на выделение гормона, провоцирующего чувство голода. Результат — лишний вес и округлившееся лицо!



Лицо стало большим и круглым из-за лишнего веса и отеков!



УА!

Улучшим обмен веществ с помощью массажа «Каацу» и скорректируем свой образ жизни!

Тип 3

«Вечные дедлайны... Очень много стресса!»

Очень старательная девушка



«В который раз этот новенький допускает ошибки! И разбираться со всем мне, ведь я более опытный работник! Но увидев его замешательство, я не смогла упустить возможности покрасоваться и предложила: "Ладно, давай дальше я сама!" Да и начальство возлагает на меня надежды. Так что надо стиснуть зубы и хорошенько поработать. Кто, если не я?!»

Отличительные черты этого типа:

- бессознательно стискивают зубы;
- жевательные мышцы напряжены и болят, если до них дотронуться;
- постоянно в состоянии стресса;
- скрипят зубами во сне;
- несколько квадратные очертания лица (сильно выдаются жевательные мышцы).

Если часто стискивать зубы и перенапрягать челюсти, то это приведет к чрезмерному развитию жевательных мышц!

Когда люди испытывают стресс или постоянно живут с ощущением, что нужно сделать «последний рывок», они неосознанно стискивают зубы. Если такое случается время от времени — ничего страшного, но если это становится привычкой, жевательные мышцы развиваются слишком сильно, начинают выступать и лицо становится угловатым. Бывает, доходит до того, что становится неудобно открывать рот или немеют мышцы лица.

Из-за стискивания зубов мышцы немеют, и лицо становится угловатым!

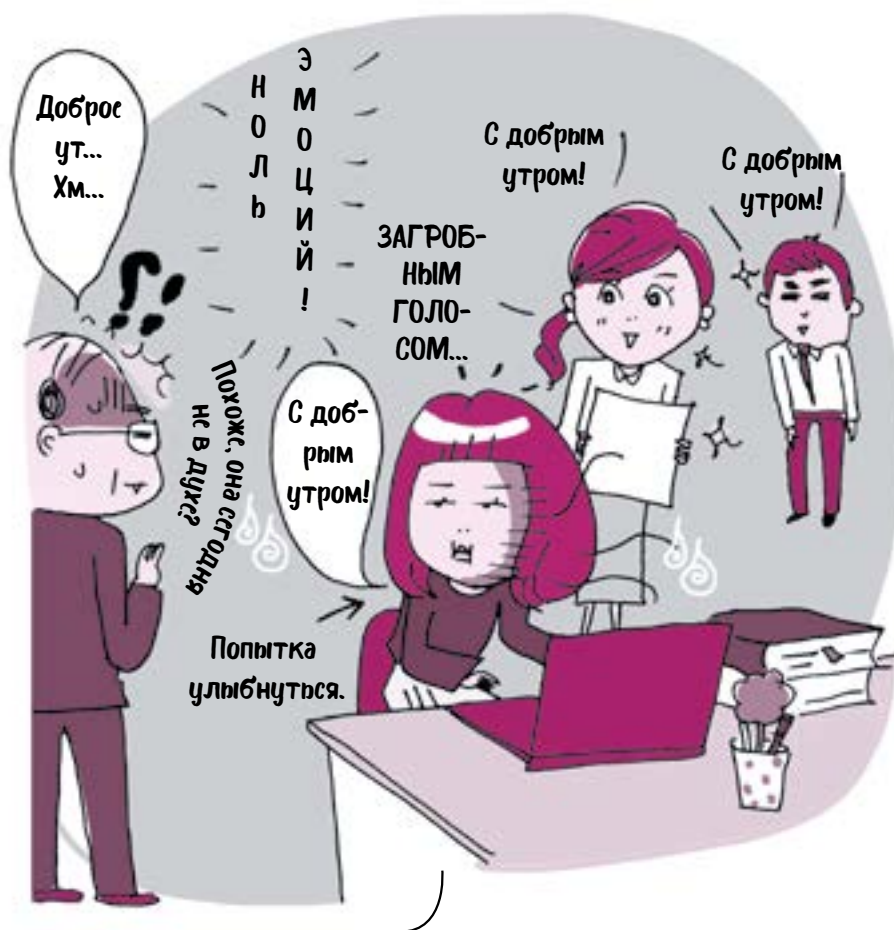
Необходимы массаж, снимающий с мышц напряжение, и упражнения на растяжку.



Тип 4

«Не умею выражать эмоции и почти не улыбаюсь»

Девушка-покерфейс



«Благодаря интернету все свои дела я решаю через электронную почту, а с друзьями общаюсь в основном в мессенджерах. По телефону не разговариваю. Если подумать, я ни с кем и не разговаривала в последние несколько дней... В Инстаграм выложили общую фотографию. Да уж, улыбаться у меня плохо получается. Хм, когда я вообще в последний раз улыбалась?»

Отличительные черты этого типа:

- мимические мышцы лица не задействованы;
- двигает ртом в основном только во время еды;
- скудно выражает эмоции (сложно изобразить улыбку);
- плохое кровообращение, тусклый цвет лица;
- лицо припухшее, глаза маленькие.

Если не использовать лицевые мышцы, лицо начнет «обвисать»!

Многие забывают об этом, но на лице много мышц. Если не напрягать лицевые мышцы, отвечающие за мимику, они станут менее послушными, появится отечность и глаза станут меньше. Кроме того, у людей этого типа лицо «обвисает» раньше, а черты лица начинают «плыть» и «смазываться».



Глаза стали маленькими, а лицо обвисшим!



Улучшим кровообращение с помощью упражнений для мимических мышц и массажа!

О НЕ-Е-ЕТ!

Достаточно
двух раз
в день — утром
и вечером!

Всего пять
минут!

Восемь основных шагов

ШАГ 1

Улучшаем отток лимфы
с помощью разминающего
массажа грудино-ключично-
сосцевидной мышцы.

Стр. 52



ШАГ 2

Замедляем процесс
старения с помощью растяжки
грудино-ключично-
сосцевидной мышцы.

Стр. 54



ШАГ 5

Делаем лицо худым
с помощью массажа
«Каацу» для щек.

Стр. 60



ШАГ 6

Снимаем напряжение
с жевательных мышц за счет
упражнений
для подбородка.

Стр. 62



Эти восемь шагов нужно повторять ежедневно. Для этого достаточно примерно пяти минут утром и вечером. Смотрите обучающие видео и старайтесь аккуратно и максимально точно повторять упражнения.

ШАГ 3

Подтягиваем овал лица с помощью разминающего массажа височных мышц.

Стр. 56



ШАГ 4

Боремся с обвисанием кожи на лбу с помощью вытягивающего массажа.

Стр. 58



ШАГ 7

Приподнимаем линию носа за счет вытягивающего массажа.

Стр. 64



ШАГ 8

Избавляемся от отеков с помощью лимфатического массажа.

Стр. 66



УЛУЧШАЕМ ОТТОК ЛИМФЫ

с помощью разминающего массажа
грудино-ключично-сосцевидной мышцы

ПОСМОТРИТЕ ВИДЕО!



**Грудино-ключично-сосцевидная мышца
становится видна при повороте головы**

Чтобы найти грудино-ключично-сосцевидную мышцу, поверните голову в сторону. Нужно повернуть голову несильно, иначе эта мышца отвердеет. Аккуратно помассируйте мышцу большим и указательным пальцами правой руки, слегка сжимая ее.

Грудино-ключично-сосцевидные мышцы — это парные мышцы, поддерживающие голову, которые протягиваются от основания ушей к ключицам. Они становятся отчетливо видны при повороте головы. При спазме этих мышц затрудняется отток лимфы, что приводит к отекам. Разминающий массаж поможет снять напряжение.



3-5
раз

Делайте массаж пощипывающими движениями

Аккуратно помассируйте грудино-ключично-сосцевидную мышцу пощипывающими движениями, постепенно двигаясь от уха к ключице.

ЗАМЕДЛЯЕМ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

с помощью растяжки грудино-ключично-сосцевидной мышцы

ПОСМОТРИТЕ ВИДЕО!



Поднимите подбородок, растягивая грудино-ключично-сосцевидную мышцу

Положите правую руку на левую ключицу и слегка поверните голову вправо. Немного надавливая на ключицу, поднимите голову и откройте рот, словно говоря «а-а-а».

Это упражнение направлено на растяжку грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Растяжки после массажа помогают вернуть застоявшуюся лимфу вокруг лица в крупные лимфатические узлы, находящиеся в области шеи и ключиц. Также с помощью растяжки можно вытянуть шею и сделать лицо подтянутым!

15
секунд

Выставьте вперед подбородок и закройте рот

Находясь в том же положении, выпятите подбородок вперед примерно на 15 секунд. При таком положении подбородка хочется открыть рот, но держите его плотно закрытым. Это отличное упражнение для растяжки грудино-ключично-сосцевидной мышцы.