

57

MOCKBA  
2019

УДК 613.4

ББК 51.204.1

P77

**Россошинская, Алена.**

P77      Фейсфитнес. Экспресс-курс / Россошинская Алена. – Москва : Эксмо, 2019. – 128 с. : ил. – (Красота по полочкам).

ISBN 978-5-04-163039-3

Каждая женщина с течением лет задумывается о том, как сохранить молодость и красоту. И к лицу всегда предъявляют повышенные требования, ведь его нельзя скрыть.

Алена Россошинская, международный тренер по фейсфитнесу предлагает читателю экспресс-комплекс упражнений, который поможет разгладить морщины на лбу, избавиться от кругов под глазами, вернуть тонус коже, румянец щекам, восстановить овал лица, подкорректировать мелкие морщинки и убрать сильно очерченные носогубные складки, – все то, что может как-то напомнить на возраст.

Без инъекций, хирургических операций, дорогостоящих кремов – только упражнения. Они займут не более 15 минут в день, и вы почувствуете себя неотразимой!

**УДК 613.4**

**ББК 51.204.1**

**ISBN 978-5-04-163039-3**

© Россошинская А., текст, 2016

© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Тонус мышц, здоровый цвет лица и красивые контуры губ, щек, выразительные глаза – вот настоящая красота, за которую стоит бороться.



# Советы

## Анатомия вашего лица

Анатомия  
Начало: когда и кому

6

8  
12

## Они попробовали, и у них получилось!

«Только мы сами способны изменить  
нашу внешность и жизнь к лучшему»  
«Я постоянно ищу что-то новое»

14

16  
24

## Восстанавливающий экспресс-комплекс

Лоб	30
Межбровье	32
Нос	34
Глаза	36
Верхние щёки/высокие скулы	48
Нижние щёки	52
Укрепление зоны овала лица	54
Губы + пробка	56
Упражнение от двойного подбородка	62
Подбородок	66
Шея	68
Завершающее поглаживание	70

# и матте

## Расслабляющий массаж

72

### *Щипковый массаж*

78

Зона под подбородком и носогубная складка

82

Проработка нижнего века

94

Проработка верхнего века и бровей

98

Проработка переносицы и лба

106

Массаж щек

110

### *Внутренний массаж*

111

Обработка линии носогубной складки

114

Массаж для мышцы, опускающей угол рта

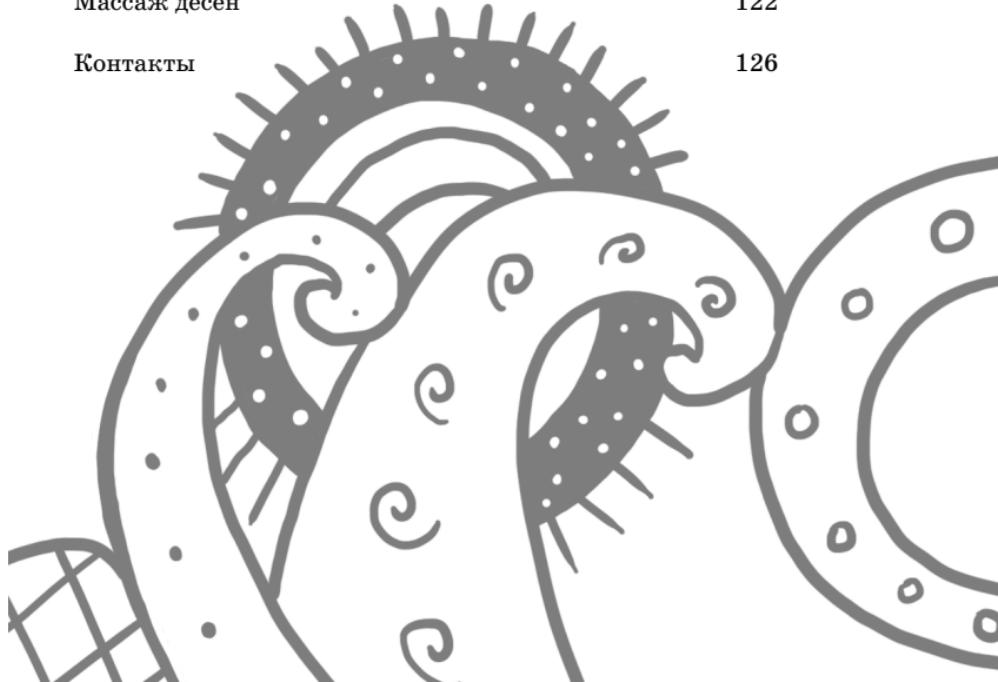
120

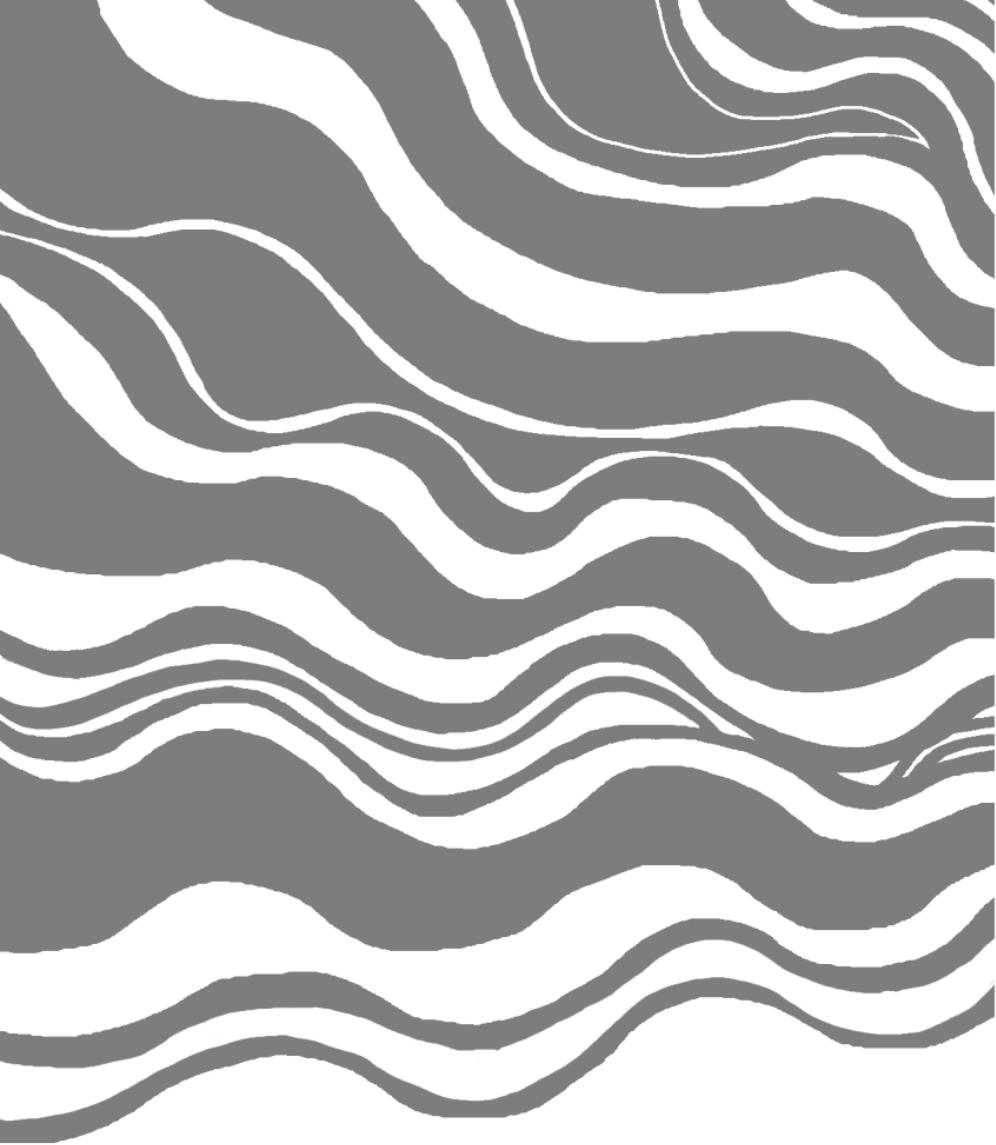
Массаж десен

122

Контакты

126





Анатолий  
Валерьевич





# Анатомия

*Прежде чем строить дом или, скажем, писать книгу, необходимы базовые знания. Так и с нашим лицом — не зная самого основного о мышцах, связках, подкожном жире и коже, сложно говорить о профессиональном уходе за собой. Так что давайте вспомним основы анатомии нашего лица.*

Красота лица во многом зависит от тонуса его мышц. А мышцы лица, как и мышцы тела, нуждаются в работе: нагрузка стимулирует кровообращение, от которого напрямую зависит питание и мышц, и всех окружающих тканей. Мышцы лица можно разделить на две кардинально отличающихся друг от друга группы.



- Мышцы:**
- 1. Жевательные мышцы, которые двигают нижнюю челюсть и обеспечивают процесс жевания.*
  - 2. Мимические мышцы, которые под влиянием наших эмоций изменяют выражения лица.*

Чтобы предотвратить или устраниć различные дефекты внешности, необходимо встать перед зеркалом и начать «корчить рожицы». Это полезно для детального знакомства с мышцами своего лица — в покое, в напряжении, в действии. Вы научитесь направлять мышечное внимание, концентрируясь на отдельных мышцах и мышечных группах. Этот так называемый «мускульный контролер» поможет вам освободиться от ненужных мимических привычек и от излишнего напряжения лицевых мышц.

