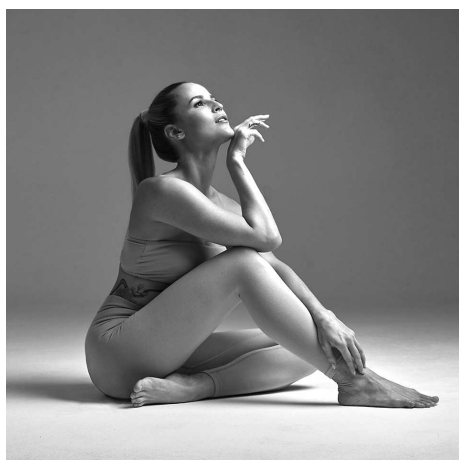


ПОЛЮБИ СВОЕ
ОТРАЖЕНИЕ

ИРИНА ДОВГАЛЕВА

ПОЛЮБИ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Методики, которые помогут продлить
молодость и сохранить красоту



УДК 613.4
ББК 51.204
Д58

Фото на обложке *Сакварелидзе Марин*
Иллюстрации *Тлеубаевой Гульнары*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
elenabsl, Sport08, VectorMine, ORLY Design, Pikovit, PushprajP, SciePro, Magic
mine, piccreative, Aldona Griskeviciene, stihii, SciePro, Toltemara, ORLY Design,
Igdeeva Alena / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Довгалева, Ирина Владиславовна.

Д58 Полюби свое отражение : методики, которые помогут продлить молодость и сохранить красоту / Ирина Довгалева. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с.: ил.

ISBN 978-5-04-241701-6

В этой книге антиэйдж-тренер Ирина Довгалева рассказывает о самых важных факторах, влияющих на нашу молодость, и дает пошаговые инструкции по естественному омоложению. Она подсказывает, как выстроить этот процесс с помощью питания, и делится маленькими ежедневными привычками, способными сохранить молодость. А самое главное — в книге вы найдете 48 приемов и упражнений, которые активируют мышцы, помогут поддерживать кожу в тонусе и избавят от второго подбородка, холки и морщин. Все упражнения проиллюстрированы.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.4
ББК 51.204

© Довгалева И. В., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-241701-6

Содержание

Предисловие	7
-------------------	---

1

СТАРЕНИЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ	11
Несколько слов о генетике	13
Почему мы стареем	15
Подробнее о причинах старения	18
Омолаживающее питание	38
Старение лица на всех уровнях	48
Осанка выдает истинный возраст	65
Шея — это паспорт женщины	97
Чем опасна отечность лица	111
Лицо и типы старения	119
Проблемы овала лица	127
Носогубные морщины	152
Изменения на лице	162
Уход за лицом	189
Психология старения и психосоматика	212

2

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ	219
Противопоказания к упражнениям	221

СОДЕРЖАНИЕ

Упражнения и приемы для осанки.....	222
Упражнения и приемы для статики шеи и лица	244
Лимфодренаж	282
Тейпирование проблемных зон лица.....	290
Медитация «Возвращение в тело».....	291
Заключение	292
Навигация	294
Полезные ссылки	296

Предисловие

Что для вас молодость? Постарайтесь прямо сейчас мысленно ответить на этот вопрос, а заодно и еще на один: что вы хотите найти в этой книге? Конечно, вы мечтаете оставаться молодой как можно дольше. Но хочу спросить: какое это состояние — молодость? На лице нет морщин, тело стройное и подтянутое? А может быть, это что-то еще?

Уверена, что каждая из вас даст свои ответы на эти вопросы и они почти наверняка будут отражением навязанных нам стереотипов: упругая и гладкая кожа без морщин, тело с идеальными пропорциями. А еще милые пухловатые щеки, упругие мышцы и никакой отечности. Но за внешними атрибутами не забудьте про главное: молодость — это легкость восприятия жизни, отсутствие проблем, забот и обязанностей, это желание смеяться и гулять всю ночь. А как насчет того, чтобы взять и сорваться куда-нибудь в любое время суток? Внезапно махнуть в путешествие или организовать себе приключение? Это и есть настоящая молодость, и такие ощущения невозможно испытать только оттого, что заломы на лице вдруг исчезли.

А вы согласны с тем, что понятие «молодость» описывает не столько внешность, сколько внутреннее ощущение: решительность, смелость, оптимизм, а самое главное — энергичность?

У меня есть много подруг значительно старше: им сейчас по 50–52 года, и иногда мы ездим отдыхать вместе. Я смотрю, как они танцуют на пляже, болтают по-девчачьи, лежа на шезлонгах, и понимаю, какие они молодые: у них есть амбиции и грандиозные планы на жизнь, они собираются и в 70 лет путешествовать,

кутить, веселиться и все так же зажигать на пляжных дискотеках.

Для меня молодость — это жажда жизни, такая, как у моих молодых друзей, которым по паспорту уже за 50!

Давайте еще раз заглянем внутрь себя. Не волнуйтесь, это несложно! Начнем с небольшого теста.

Попробуйте честно ответить на два вопроса:

- Что доставляет вам больше всего удовольствия (именно вам, а не вашим детям/мужьям/родителям)?
- Что вы хотите сделать в жизни (именно вы сами и для себя лично)?

Задумались? Растерялись и не можете быстро ответить? Или ваши желания все-таки крутятся вокруг ваших родственников и близких и почти не касаются лично вас?

Но может быть другой вариант: ответы хлынули огромным потоком, и вы начали погружаться в приятную негу своих желаний и улыбаться, представив, как и что вы будете чувствовать, когда все это исполнится.

Хочу вам сообщить, что этот вроде бы простой тест выявляет один из главных показателей вашего ментального возраста. Даже в 20 лет можно быть унылой женщиной, которая вечно ворчит, недовольна собой и окружающими и не знает своих желаний, а можно и в 50–60 лет в полной мере испытывать радость и наслаждение от жизни.

Даю вам еще одно задание, только обещайте его выполнить! Вы удивитесь, но оно может стать для вас открытием: возможно, так вы сможете посмотреть на себя со стороны. В следующий раз во время поездки на общественном транспорте наблюдайте за женщинами всех

возрастов, особенно тогда, когда они с кем-то общаются, рассмотрите выражения их лиц. Как вариант, понаблюдайте за женщинами в дорогих шикарных местах: так вы тоже найдете интересные взаимосвязи между внешней молодостью и отношением к окружающему миру.

Я с детства часто наблюдала за женщинами — это было одно из моих любимейших занятий. В интернате мне нравилось рассматривать красивую воспитательницу — я до сих пор помню ее сияющее лицо и заразительный смех. На одной из своих первых работ в парфюмерном магазине я наблюдала за девушкой-консультантом: следила за ее взглядом, красивыми жестами. И так всю жизнь, представляете?

Я знаю, что некрасивых женщин просто нет, есть те, которые забыли, что они женщины. У такой забывчивости есть свои причины: когда-то давно, в раннем детстве или в молодости, им сказали неприятные и ранящие слова, из-за которых женщины спрятались в скорлупу. Возможно, кому-то из них пришлось пережить много тяжелых моментов и они просто забыли о том, что когда-то были легкими молодыми девчонками.

В этой книге я расскажу о самых важных вещах, которые влияют на нашу молодость, и дам пошаговую инструкцию, следуя которой вы получите стопроцентный результат. Вы будете чувствовать себя помолодевшей, уверенной в себе, ваша кожа станет упругой, вы приобретете королевскую осанку, а походка станет легкой и грациозной. А в качестве бонуса вы полюбите свое отражение в зеркале, начнете получать больше комплиментов, станете более радостной и будете с удовольствием делиться своим состоянием с окружающими. Расскажу про омоложение организма изнутри с помо-

ПРЕДИСЛОВИЕ

щью питания. Затрону психологические аспекты молодости и их влияние на появление морщин. А еще вы узнаете про большие секреты и маленькие ежедневные привычки, которые помогут вам сохранить молодость, а самое главное — я дам упражнения для омоложения не только лица, но и тела.

Ну что, начнем?