



Дышите полной грудью, как ребенок, радуйтесь жизни и заботьтесь о своей красоте — во всем этом вам поможет дыхательная гимнастика для лица.

Оглавление



Кислород = здоровье 6

Для кого эта методика..... 8

Биологические ритмы кожи 11

Кислород и кожа..... 16

Техника дыхания Бодифлекс
от Марины Корпан 20

Кислородная гимнастика Бодифлекс для лица и шеи 26

Боремся с морщинами в области
нижнего века 28

Разглаживаем лоб 35



Смягчаем носогубные складки и подтягиваем щеки.....	40
Избавляемся от второго подбородка	48
Подтягиваем мышцы лица.....	53



Маски и массаж для лица, шеи и зоны декольте 54

Отбеливающая маска из яичного белка.....	57
Освежающая маска из яблок	57
Питательная лифт-маска с медом.....	57
Массаж для глаз	58
Уход за областью декольте	59



Приложение 1	
Мышцы лица и шеи	60
Приложение 2	
Указатель упражнений	62



Кислород = здоровье





Для кого эта методика

Наш век, без всякого сомнения, век высоких технологий и возможности как можно дольше оставаться молодой. А какая девушка не хочет сохранить свою молодость и красоту?

Косметологи это отлично понимают и вовсю используют эту ситуацию, предлагая всевозможные чудо-средства, напоминающие то ли крем булгаковской Маргариты, то ли эликсир молодости Макрополуса. Все чаще на операционный стол к пластическим хирургам стали попадать совсем молоденькие девушки, а не только женщины, которым далеко за...

Вы тоже хотите оставаться молодой и красивой, но ваш безумно дорогой крем не омолодил вас на обещанное столетие, или вы боитесь операций либо просто не можете себе их позволить? Что же делать?

Дышите! Дыхательные методики не просто сохраняют или возвращают фигуру, они способны творить чудеса и с вашим лицом!

- Если у вас неожиданно возникли проблемы с кожей (появились прыщи, угревая сыпь) и вы отчаялись найти причину этой беды, перепробовали все возможные и невозможные способы лечения — эта методика для вас!
- Если вам уже за 35 и вы потеряли надежду вернуть себе красивую, подтянутую, сияющую кожу — эта методика для вас!
- Если вы собираетесь худеть и хотите, чтобы после похудения ваша кожа не пострадала, — эта методика для вас!

