



Джоанна Хакимова
и Сильвия Руссо

ЧТО У МЕНЯ С ЛИЦОМ

Как обмануть гравитацию

3 | [Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	9	Как работают упражнения для лица	42
Зачем нужна эта книга	10	Характеристики упражнений для self-лифтинга	42
Быть главной героиней своей красоты	13	С чего начать?	44
Как стареть активно	15	Методика self-лифтинга в действии	47
Методы продления молодости: натуральные или инвазивные?	16	Упражнения для self-лифтинга	49
Четыре шага по уходу за собой	17	Подтянуть мышцы шеи и убрать второй подбородок	50
Как противостоять возрастным изменениям кожи	20	«Рыбка»	50
Что нужно знать о коже	25	«Яблоко»	51
Три слоя кожи	26	«Утка»	52
Основные причины старения кожи	28	«Лягушка»	54
Главные признаки старения кожи	29	«Злой Кинг-Конг»	55
Каждой коже — свой уход	30	«Лебедь»	55
Помолодеть с помощью self-лифтинга	37	Улучшить форму губ	56
Как появился метод self-лифтинга	38	«Ящерица»	56
Целостный подход	40	«Кролик»	57
		«Жевание» губ	58
		Сформировать овал лица и приподнять скулы	59
		«Мумия»	59

«Улыбка мумии»	60
«Дождь»	64
«Плачущая мумия»	65
«Привет от мумии»	66
«Черепашка»	67
«Лапки котенка»	68
Убрать носогубные складки и подтянуть мышцы щек	69
«Говорящая мумия»	69
«Массаж мумии»	72
«Массаж языком»	72
«Хомяк»	73
Подтянуть мышцы вокруг глаз	74
«Звезда»	74
«Веки королевы»	75
«Веки королевы» (другой вариант)	75
«Бинокль»	76
«Инопланетянка»	77
Разгладить лоб	78
«Идеальный лоб»	78
Улучшить форму носа	79
«Буратино»	79
«Щипцы на носу»	81
«Приподнять кончик носа»	81

Ежедневный уход за кожей..... 83

Молочко и тоник ежедневно для всех	85
Выбор правильных средств	86
Сыворотка для ухода за проблемными зонами	90
Как правильно наносить сыворотку.....	92
Зона вокруг глаз: давление на восемь точек круговой мышцы глаза	92
Зона между бровями: зажим	93
Лоб: V-образное движение	94

Носогубная зона: защипы и скручивания	95
Шея: «Гитара»	96
Овал лица: «Полумесяц»	97

Самомассаж лица..... 99

Зачем нужен массаж лица?	101
Базовая схема самомассажа	103
Шея	103
Скулы	104
Височная зона	105
Обратная сторона	105
Лоб	106
Область вокруг глаз	107
«Мелкие круги»	108
«Поперечные ножницы»	110
«Фейерверк»	111
«S-образное движение»	112
«Разглаживание по шести линиям»	114
«Ракушка»	116
Работа с проблемными зонами	117
«Защип вокруг уха»	117
«Похлопывание»	118
«Воздушный шар»	119

Натуральные маски:

простые рецепты красоты	121
Выбор подходящей маски	123
Маски первого типа: подтягивающие и уплотняющие	125
Маски второго типа: увлажняющие и питательные	127

Глаза: зеркало души

и не только...	129
Ежедневные упражнения для глаз	132

Уши: наша биологическая

особенность 135

Как массировать уши 138

Приложение. Перевод

комментариев к видеоурокам 140

Видео 1. Упражнение «Рыбка» 140

Видео 2. Упражнение «Мумия» 140

Видео 3. Носогубная зона:
защипы и скручивания 140

Видео 4. Самомассаж лица 141

Добавки для красоты кожи 143

Причины старения 144

Действительно ли нужны

добавки для кожи? 146

Самые эффективные

антивозрастные добавки 146

Часто задаваемые вопросы 154

Заключение 158



*Кожа — это самое дорогое платье,
которое вам подарила мать-природа.
Забота о ней — в ваших руках!*

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ОТ АВТОРОВ

Первое издание этой книги вышло в 2010 году и уже через восемь месяцев стало бестселлером. Спустя семь переизданий появилась эта книга, полностью обновленная. Таким успехом я обязана своим читателям и безмерно благодарна им.

Я посвятила первое издание своей любимой бабушке, от которой переняла любовь к народной медицине, и дочери Сильвии (в то время еще подростку) с надеждой, что она захочет продолжить семейные традиции. Сегодня я с радостью сообщаю: это произошло. С годами моя дочь влюбилась в то, о чем всегда говорили в нашей семье. Она решила посвятить свою жизнь изучению биотехнологий и фармацевтики. Завершив обучение, Сильвия прошла различные курсы в сфере антивозрастной медицины и косметологии. Но еще больше меня радует, что она занялась семейным бизнесом. Теперь я уверена, что начатое мной не исчезнет. Несмотря на свой юный возраст, Сильвия помогала мне в работе с разными клиентами нашего центра Natural Bio-

lifting, который специализируется на естественном омолаживании кожи, и приобрела значимый опыт. Именно поэтому она решила добавить в новое издание главу, которая содержит полезную и подробную информацию о том, как лучше заботиться об организме в целом. Уверена, читателям будет интересно узнать, как на нашу кожу и внутренние органы влияют биоактивные ингредиенты, которые можно принимать в качестве добавок.

Джоанна Хакимова

Я выросла в семье, которую связывают две страны, две истории и две разные культуры. В семье, в которой всегда любили и уважали науку. Мой отец Джузеппе Руссо был профессором экономики, а моя мать Джоанна Хакимова получила научную степень в области биологии. Мама всегда старалась, чтобы я не забывала о своих корнях: в доме говорили не только на итальянском, но и на русском языке, а когда мы жили на Мальте, то говорили по-английски.

Особенность моей семьи повлияла на мой выбор профессии. Меня впечатляют новые технологии и их огромный потенциал для поддержания здоровья. Я заинтересовалась биодобавками еще в студенческие годы. Мне хотелось понять, как работают различные природные элементы и как, вопреки процессу старения, укрепить здоровье и физические силы полностью натуральным способом.

После окончания курса антивозрастной медицины в AMIA (Итальянской медицинской ассоциации Anti-Aging) и посещения лекций самых влиятельных специалистов в этой области я стала лучше разбираться в сфере биодобавок и потому решила поделиться своим опытом. В главе «Добавки для красоты кожи» я подробно и доступно рассказываю о самых эффективных из тех, что представлены на современном рынке. Они прямо или косвенно воздействуют на наше здоровье и особенно на нашу кожу.

Сильвия Руссо

ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА

Первоначальная идея написать книгу на эту тему родилась благодаря людям, которым мы помогали в нашем центре Natural Bio-lifting в Милане. После процедур клиентам предстояло выполнить «домашнее задание» — упражнения, чтобы сохранить и со временем закрепить полученные результаты. Когда-то я расписывала необходимую схему на бумажных листках, но они часто терялись. Тогда я решила написать учебник, который

доступно отражал бы принципы биолифтинга, или теории естественного омоложения кожи, с подробным описанием и фотографиями. Это помогло бы клиентам, которые решили встать на этот путь, разобраться, что и зачем они должны делать. Книга обрела такой успех главным образом потому, что все хотят выглядеть молодо как можно дольше, особенно если это возможно без инвазивных и рискованных вмешательств.

Сегодня в интернете и социальных сетях можно найти массу информации на любую тему, в том числе о том, как ухаживать за кожей. С одной стороны, иметь доступ к огромной базе данных — удобно. С другой — эта информация не всегда научно подтверждена. Обычно ее публикуют с единственной целью — получить побольше лайков. Клиенты нередко спрашивают нас о новостях, прочитанных в журнале или интернет-блоге. Разумеется, не все, что публикуется в интернете или журналах, можно назвать неправдой, но отделить реальность от домыслов способны далеко не все. Главное, чтобы тот, кто дает советы или делится наработками, был надежным специалистом с научной подготовкой или практическим опытом. Именно поэтому в новом издании книги мы решили углубиться в эту тему и постарались ответить на многие вопросы, которые могут возникнуть у людей, решивших заняться своей кожей. Важно понимать, что это руководство появилось благодаря более чем тридцати годам обучения и, главное, опыта. Стало быть, огромное количество довольных клиентов и читателей могут служить подтверждением эффективности нашего метода.



Улыбка не только улучшает настроение, но и делает лицо светлее, придает коже сияние, поэтому мелкие морщинки становятся почти незаметными.

Кожа — особый орган человека со своими характеристиками и функциями. Уход за кожей должен учитывать ее физиологические задачи, лишь тогда она будет здоровой, свежей и красивой. Мы надеемся, что новое издание книги станет полезным для тех, кто решил больше узнать о своем теле и его возможностях и хочет правильно заботиться о себе.

Попробуйте — и результаты вас удивят. Это действительно работает! Однако не забывайте, что, как говорят на Востоке, учитель лишь показывает путь, но идти по нему придется своими ногами. Чтобы надолго сохранить результаты, важна регулярность. И тогда, замечая перемены в собственном лице и получая комплименты, вы не захотите отступать.

Сколько времени нужно выполнять наши предписания? Всегда! Да, старе-

ние — естественный процесс. Его нельзя отменить, но можно сделать так, чтобы оно протекало более умеренно. Наш метод — важное дополнение к правильному образу жизни. Как известно, правильное питание и регулярные занятия спортом — необходимый элемент здоровой и активной жизни. Забота о собственной коже, особенно коже лица, должна стать образом жизни, индивидуальной философией, которая позволит сохранять свежий вид и не прибегать к экстремальным и не всегда эстетически допустимым решениям. Оставаться красивыми, когда нам за сорок, — непростая задача. И порой больше всего мешает не отсутствие денег или времени, а банальная лень. Как говорила неповторимая Елена Рубинштейн: «В мире нет некрасивых женщин. Есть только ленивые».



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

