



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 | Носогубная зона: | |
| «Дождь» | 64 | защипы и скручивания | 95 |
| «Плачущая мумия» | 65 | Шея: «Гитара» | 96 |
| «Привет от мумии» | 66 | Овал лица: «Полумесяц» | 97 |
| «Черепашка» | 67 | | |
| «Лапки котенка» | 68 | Самомассаж лица | 99 |
| Убрать носогубные складки | | Зачем нужен массаж лица? | 101 |
| и подтянуть мышцы щек | 69 | Базовая схема самомассажа | 103 |
| «Говорящая мумия» | 69 | Шея | 103 |
| «Массаж мумии» | 72 | Скулы | 104 |
| «Массаж языком» | 72 | Височная зона | 105 |
| «Хомяк» | 73 | Обратная сторона | 105 |
| Подтянуть мышцы вокруг глаз | 74 | Лоб | 106 |
| «Звезда» | 74 | Область вокруг глаз | 107 |
| «Веки королевы» | 75 | «Мелкие круги» | 108 |
| «Веки королевы» (другой вариант) | 75 | «Поперечные ножницы» | 110 |
| «Бинокль» | 76 | «Фейерверк» | 111 |
| «Инопланетянка» | 77 | «S-образное движение» | 112 |
| Разгладить лоб | 78 | «Разглаживание по шести линиям» | 114 |
| «Идеальный лоб» | 78 | «Ракушка» | 116 |
| Улучшить форму носа | 79 | Работа с проблемными зонами | 117 |
| «Буратино» | 79 | «Защип вокруг уха» | 117 |
| «Щипцы на носу» | 81 | «Похлопывание» | 118 |
| «Приподнять кончик носа» | 81 | «Воздушный шар» | 119 |
| | | | |
| Ежедневный уход за кожей | 83 | Натуральные маски: | |
| Молочко и тоник ежедневно | | простые рецепты красоты | 121 |
| для всех | 85 | Выбор подходящей маски | 123 |
| Выбор правильных средств | 86 | Маски первого типа: | |
| Сыворотка для ухода | | подтягивающие и уплотняющие | 125 |
| за проблемными зонами | 90 | Маски второго типа: | |
| Как правильно наносить сыворотку | 92 | увлажняющие и питательные | 127 |
| Зона вокруг глаз: | | | |
| давление на восемь точек | | | |
| круговой мышцы глаза | 92 | Глаза: зеркало души | |
| Зона между бровями: зажим | 93 | и не только... | 129 |
| Лоб: V-образное движение | 94 | Ежедневные упражнения для глаз | 132 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Уши: наша биологическая особенность | 135 | Добавки для красоты кожи | 143 |
| Как массировать уши | 138 | Причины старения | 144 |
| Приложение. Перевод комментариев к видеоурокам | 140 | Действительно ли нужны добавки для кожи? | 146 |
| Видео 1. Упражнение «Рыбка» | 140 | Самые эффективные антивозрастные добавки | 146 |
| Видео 2. Упражнение «Мумия» | 140 | Часто задаваемые вопросы | 154 |
| Видео 3. Носогубная зона: защипы и скручивания | 140 | Заключение | 158 |
| Видео 4. Самомассаж лица | 141 | | |



*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 омолаживания 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 отступить.

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, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

