ОН-ЛАЙН КУРС «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»

ВСТРЕЧА 1

Организационные моменты

- 4 занятия по 1,5 часа 1 раз в неделю
- Все видео и другие материалы будут выложены в группе вк
- В течение недели выполняете д\з после каждого занятия
- Темы по неделям:

✔ 1 неделя. Подробно разбираемым привычки, влияющие на красоту и молодость- питание, водный баланс, сон и др. Знакомимся с двумя техниками, подготавливающими лицо для упражнений

✔ 2 неделя. Гимнастика для лица-базовый комплекс упражнений на все группы мышц. Подробный разбор и практика. Затем всю неделю практикуете

✔ 3 неделя. Проверка правильности выполнения комплекса упражнений, корректировка, дополнение упражнениями индивидуально под каждую ученицу в соответствии с наиболее актуальными для неё проблемами. Комплекс упражнений для шеи и осанки

✔ 4 неделя. Разбор техник самомассажа, миофасциальный массаж

Давайте познакомимся ☺️

Расскажите о себе на пару минут:

- Как зовут
- Чем занимаетесь
- Род деятельности
- Возраст
- Почему решили прийти на этот курс
- 1 пожелание другим участницам курса ☺

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Питание напрямую влияет на нашу красоту и молодость.
Есть продукты, которые ей способствуют, а есть те, которые, наоборот, разрушают.
Давайте начнем с продуктов-убийц красоты (SOS продукты).

Есть варианты какие **продукты** являются **убийцами красоты?**

- алкоголь
- сахар
- молоко и его производные
- глютен, дрожжи

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Глютен, дрожжи

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

- Глютен это белок, содержащийся в пшенице, ржи и ячмене

- Многие сами не зная того, сами чувствительны к продуктам, содержащим глютен. Немногие люди страдают по-настоящему глютеновой непереносимостью, но в любом организме глютен провоцирует небольшую воспалительную реакцию в кишечнике, что чаще всего может отражаться на лице, придавая ему отечность и припухлость.

- Глютен влияет на клетки, ответственные за появление пигментации кожи. Появление возрастных пигментных пятен и темных пятен на подбородке часто связано с употреблением глютена. Реакция на клейковину бьёт по иммунной системе и нарушает баланс половых гормонов, вызывает пигментацию кожи

- «Клейкость» глютена мешает всасыванию питательных веществ и затрудняет пищеварение абсолютно у всех людей. Глютен склеивает микроворсинки, которыми покрыты стенки кишечника. Из-за этого пища плохо усваивается, питтельным веществам сложно проникнуть сквозь «пластилиновую» стену кишечника.

- Если человек употребляет много глютеносодержащих продуктов, микроворсинки

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

- Пшеницу, рожь, ячмень выращивают столетиями. В последние десятилетия селекцией вывели современные сорта злаковых. Они неприхотливы, высокоурожайны. Но содержат глютен, который переходит в продукты из них изготовляемые. При расщеплении в кишечнике они образуют более крупные молекулы, чем традиционные сорта злаковых. Их сложнее полностью переварить, они требуют отличного здоровья желудка и кишечника, выработки в достаточном количестве ферментов. Таким образом, глютен требует для переработки больших усилий организма. Их недостаток вызывает накопление клейковины, что нарушает работу пищеварительной системы – распространенную причину ожирения

- В современной пшенице в 40 раз больше глютена, чем 50 лет назад. За последние 30-40 лет в разы возросли повышенная чувствительность и непереносимость глютена.

- В составах магазинных продуктов глютен часто прячут под названиями: мальтодекстрин, гидролизованный белок, дрожжевой экстракт, модифицированный пищевой крахмал, декстрин.

В каких продуктах может прятаться ГЛЮТЕН

Колбасы, сосиски, фарши

Каши из овса, ячменя, пшеницы, ржи

Хлебобулочные изделия, макароны из традиционной муки

Почти все соусы

Сладости: шоколад, конфеты, вафли, торты

Мороженное, йогурты, творожки

Алкогольные напитки, приготовленные из злаков

Кофе, чай с дополнительными вкусами

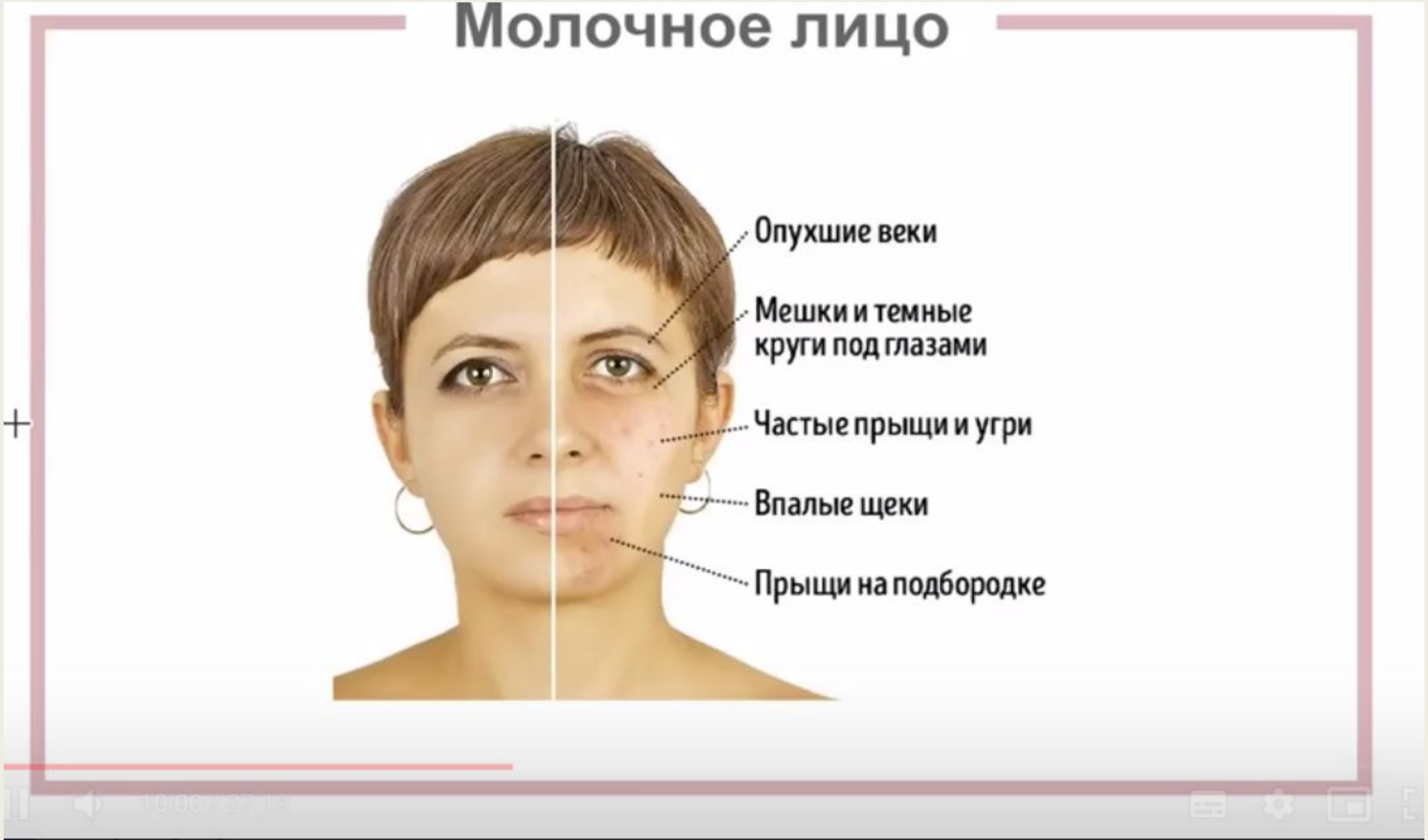
Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Как избавиться от глютенового лица?

- На 2-3 недели полностью исключить из рациона продукты, содержащие глютен и следить за изменениями кожи
- Отказаться/сократить количество быстрых углеводов, выпечки из белой муки
- Пить больше воды
- Есть больше продуктов, богатых клетчаткой (семена льна, цельнозерновые крупы –перловка, гречка, киноа, бобовые)

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Молочные продукты



Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

- Все эти симптомы проявляются у тех, кто сильно любит молочку и свидетельствуют о том, что организм борется, пытаясь переварить лактозу. Речь идет о молочных продуктах длительного хранения не из под знакомой коровы

- Лактоза, которая содержится в молоке, один из элементов пищевой непереносимости. С годами ферментов, перевариваючих лактозу, в организме становится меньше. Иногда организм пытается переварить белки в молоке и симптомы не так очевидны, но организм работает в перегруженном режиме

- Обычный стакан магазинного молока может содержать около 20 гормонов и химических веществ, плюс мы получаем всё то, что едят пищевые коровы (антибиотики, противовоспалительные, противогрибковые препараты и болеутоляющие средства). Эти вещества нарушают гормональный баланс (баланс половых гормонов), выработку эстрогена и прогестерона и вызывают чрезмерный рост клеток, которые формируют большой ороговевший слой на поверхности кожи и блокируют поры, задерживая бактерии на коже (появляются черные точки и воспалительные элементы).

- Чаще всего это происходит в зоне подбородка и вокруг (явные признаки молочного лица), так как это зона, связанная с репродуктивными органами

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

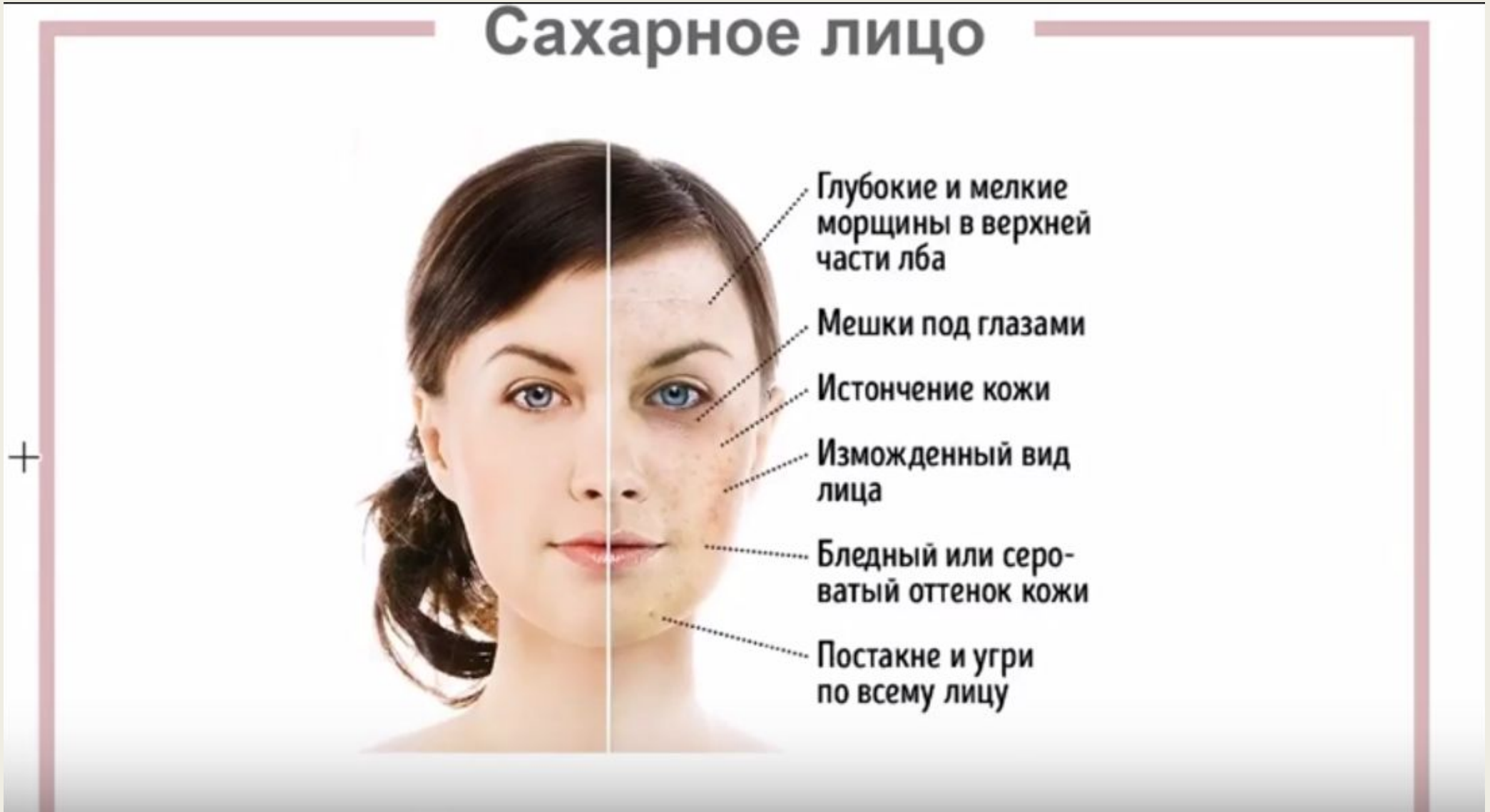
Как избавиться от молочного лица?

Как избавиться?

- Откажитесь от всех молочных продуктов на несколько недель, чтобы посмотреть, насколько сильными будут различия во внешнем виде.

Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Сахар

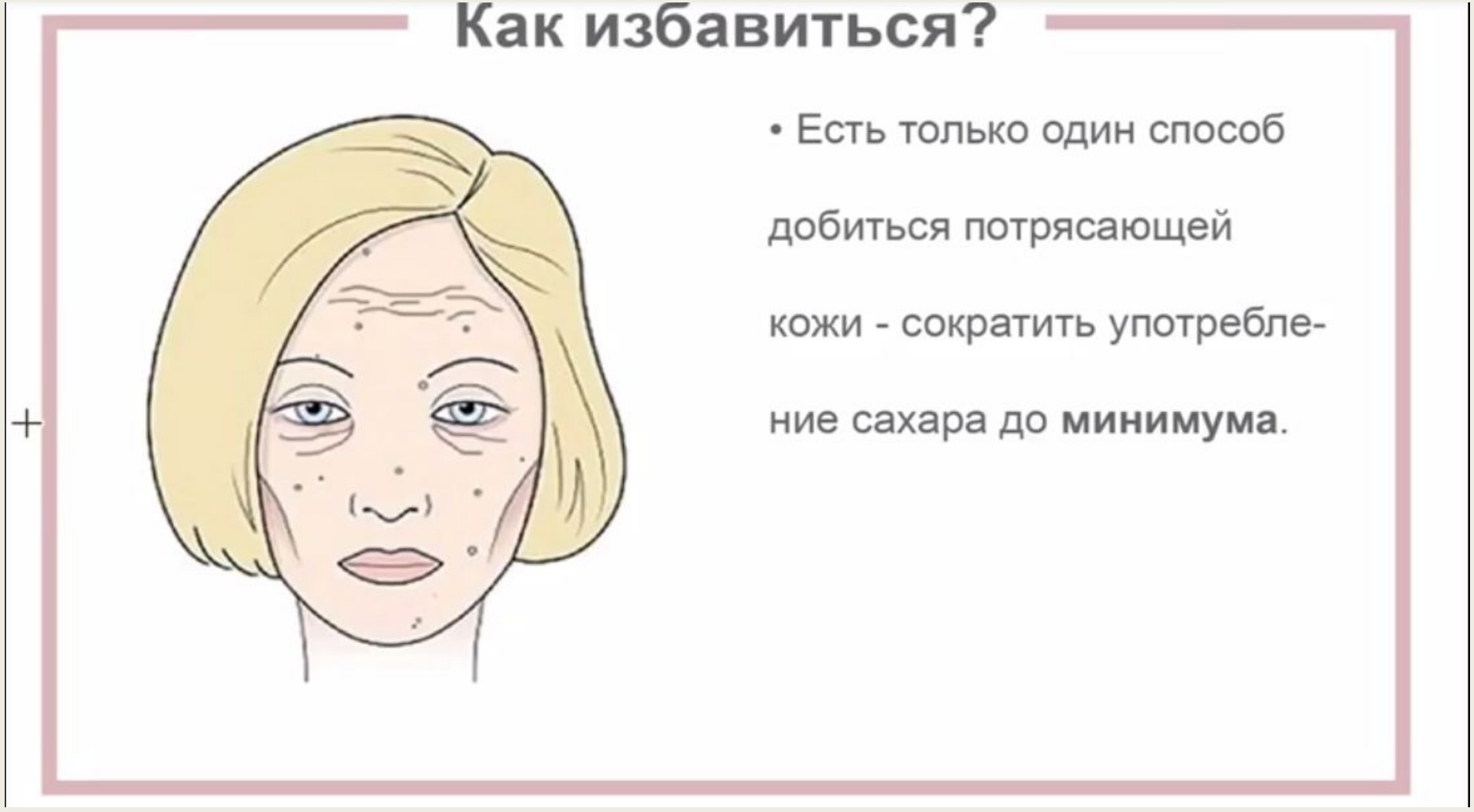


Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

- Бывает, что иммунитет организма достаточно крепок и силен, поэтому он справляется с сахарным напором, но со временем при злоупотреблении сахаром вы всё равно рано или поздно столкнетесь с этими проявлениями на своем лице.
- **Рафинированный сахар** вызывает процесс гликирования - когда избыточные молекулы глюкозы прикрепляются к коллагену, делая его волокно негибким, лишая пластичности. Как результат- кожа стареет быстрее обвисает, морщины, особенно под глазами
- У любителей сладкого кожа часто имеет осунувшийся вид, т.к. при избыточном употреблении сахара кожа теряет жир и ту гладкость, которую он придает коже.
- Так же сахар кормит патогенную флору в кишечнике, нарушает баланс бактерий в кишечнике
- От сахара растет инсулин и гормон стресса кортизол - бледная кожа
- Лоб связан с пищеварением - прыщики, морщинки на лбу.
- Скрытый сахар! Он практически во всех магазинных обработанных продуктах. Задание посмотреть фильм «Сахар», если не смотрели

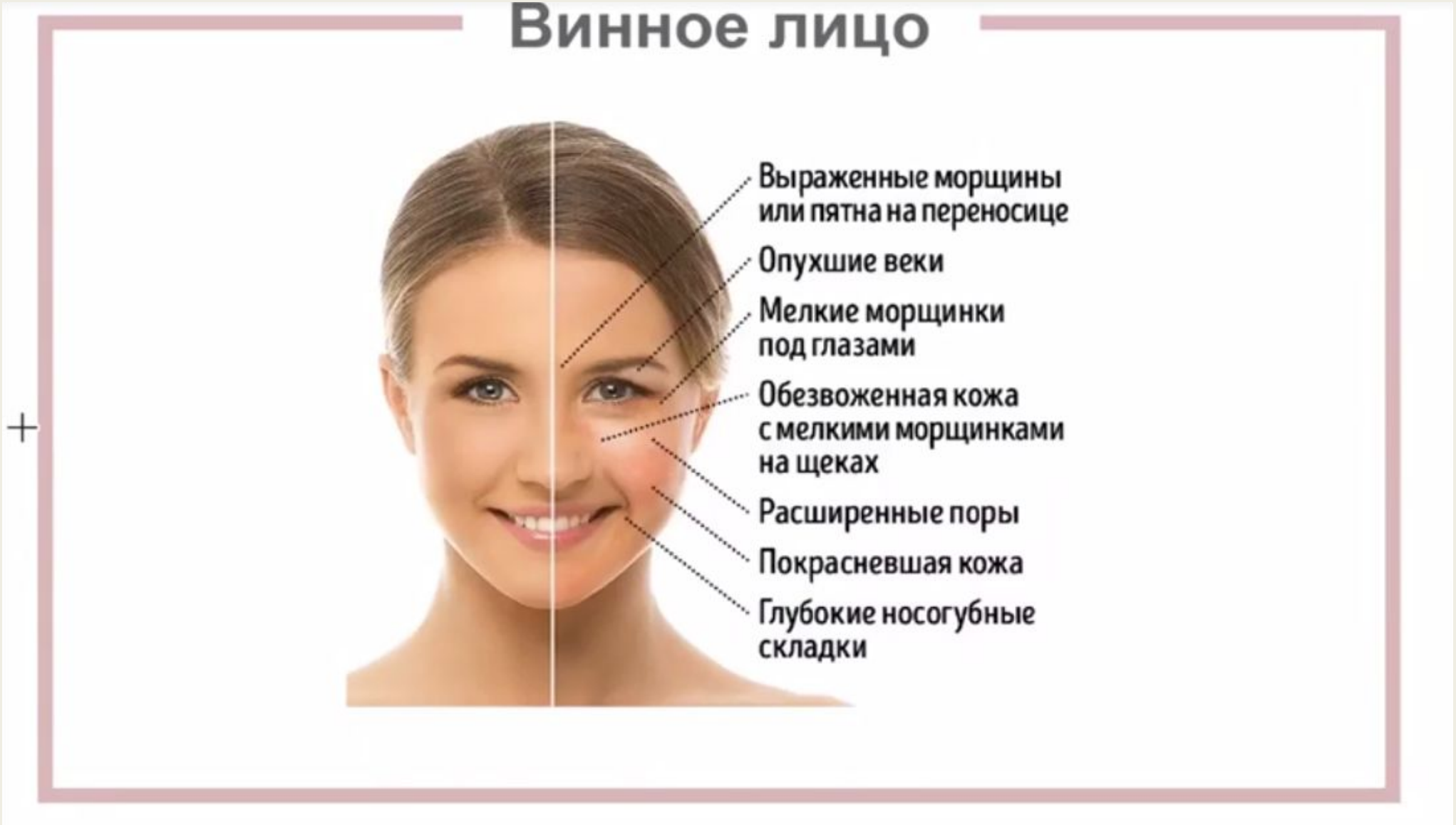
Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Как избавиться от сахарного лица?
Убрать рафинированный сахар полностью или сократить до минимума:
пакетированные соки, печеньки, магазинные сладости, пироженки,
рафинированные углеводы



Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

Алкоголь



Факторы, влияющие на здоровье лица и кожи

- Алкоголь сильно обезвоживает кожу, как результат этого – глубокие морщины, расширенные поры и капилляры, носогубные складки
- Кроме того, вино сдержит много сахара
- Глубокие морщины или покраснения между бровями признак стресса печени. Зона печени - между глазами

Питание для красоты и здоровья

- Питание напрямую влияет на нашу красоту. Тема питания, конечно очень объемная, но я хотела бы упомянуть те продукты, которые запускают выработку собственной гиалуроновой кислоты (увлажнение кожи), фибробластов и эластинов (те структурные компоненты, которые отвечают за эластичность нашей кожи), предотвращают разрушение коллагеновых волокон и запускают синтез собственного коллагена.

Что из питания влияет на данные моменты:

- Постоянное поступление витамина С, который как раз таки синтезирует выработку собственного коллагена, коллагеновых волокон. Продукты:

  - все цитрусовые,

  - капуста, брокколи,

  - все красные овощи, фрукты и ягоды (болгарский перец, красные яблоки, клубника, малина и тд.)

  - обязательно живые фрукты и овощи в рационе, смузи.

- Лимонная вода по утрам-отличный источник витамина С+ способ запустить свой организм утром, пробудиться. Теплая вода! Если повышенная кислотность, то с этим аккуратно, следите за своей реакцией.

Питание для красоты и здоровья

Щелочное питание

- Важно! Если мы употребляем много продуктов животного происхождения и рафинированных продуктов, мы закисляем наш организм, что приводит к болезням, т.к. телу приходится отдавать свои собственные минеральные вещества из костей, мышц, ногтей, волос и т.д. для ощелачивания и поддержания PH крови.
- **Закисляют наш организм**: мясо-молочные продукты, изделия из пшеничной муки, кофе, алкоголь, сахар, переработанные и консервированные продукты, черный чай. **Ощелачивают** - овощи, зелень, фрукты, гречка, пшено, фасоль, чечевица, вода с лимоном.
- Старайтесь составить рацион питания так, чтобы в нем было не более 20% закисляющих продуктов, и 80% продуктов растительного происхождения (идеальная картинка)

Питание для красоты и здоровья

Чтобы улучшить пищеварение и избежать ряда проблем с ЖКТ, чтобы сохранить красоту и молодость придерживайтесь этих простых правил:

1. Не смешивать то, что не смешивается

Смешивание несочетаемых продуктов приводит к тому, что организм не усваивает поступающее, и поэтому начинаются процессы брожения и гниения остатков пищ

См. схему сочетаемости продуктов

Питание для красоты и здоровья

Чтобы улучшить пищеварение и избежать ряда проблем с ЖКТ, чтобы сохранить красоту и молодость придерживайтесь этих простых правил:

2. Тщательно пережевывать пищу

- У желудка нет зубов) 30-40 жевательных движений для твердой пищи. Быстрее наступает чувство сытости.

3. Не переедать

- Размер нашего желудка приблизительно с кулак. Если мы съедаем больше, то у нас растягивается желудок и клапан, который пропускает пищу дальше в процессе пищеварения, начинает работать некорректно.

4. Не запивать еду

- Вода разбавляет желудочный сок и замедляет пищеварение. Выпивайте стакан воды за 20 минут до еды.

Питание для красоты и здоровья

Белок в рационе

- Белок является строительным материалом для всех клеток организма, а коллаген – один из структурных белков кожи, который отвечает за ее упругость. Самый эффективный коллаген для человека- это коллаген, производимый организмом самостоятельно. Поэтому в рационе должны присутствовать все незаменимые аминокислоты в достаточном количестве.
- Суточная норма белка (по рекомендациям ВОЗ для девушки, не занимающейся тяжелым физическим трудом) – один грамм на килограмм веса. Например, если вы весите 60 кг, то соответственно ваша суточная минимальная норма белков приблизительно 60 грамм

☺️ *Маленький лайках- белковую пишу хорошо употреблять на ужин, потому что с 11 до 2 ночи у нас в организме вырабатывается гормон роста, который отвечает за эластичность мышечных волокон и их регенерацию (спортсмены даже делают себе уколы этого гормона). Если вы ложитесь спать с 11 до 2 часов, то гормон роста вырабатывается самостоятельно и способствует регенерации тканей. Но если нет кирпичиков, из которых строить мышечные волокна, а кирпичики это аминокислоты, а аминокислоты это белки, то гормон роста будет работать вхолостую. Поэтому идеально, если прием белковой пищи будет вечером (но не позднее, чем за 4 часа до сна), тогда ночью произойдет волшебство-вы снабдили организм строительными материалами, а ночью гормон роста начал регенерацию тканей.*

Питание для красоты и здоровья

Клетчатка в рационе

- **Старайтесь чтобы в рационе было много зеленки!! Все смузи, коктейли. 2-3 порции сезонных овощей, зелени и фруктов в день.1 раз в день один прием пищи- смузи**

Клетчатка овощей и фруктов - щетка для нашего кишечника. Грязный кишечник не способен полностью усвоить все питательные вещества. Патогенная микрофлора вытесняет симбиотную, а клетчатка - это пища для нашей симбиотной микрофлоры.

Суперфуды.

- Суперфуды — это растительные продукты (корешки, семена, листья, водоросли, ягоды и другие части растений) с высокой концентрацией полезных веществ. Таблицу суперфудов приложу в группу

Питание для красоты и здоровья

Контроль микроэлементов

- **health-diet.ru –неделю повести график своего питания, чтобы увидеть, каких микроэлементов в рационе не хватает. Пришлю видео инструкцию по пользованию сайтом**

Водный баланс

Как посчитать норму вашего объема воды в сутки? Для этого нужно умножить ваш вес на 0,3. Например, вы весите 60 кг, умножаем на 0,3 = 18. Это значит, что вам нужно выпивать в день 1 литр 800 миллилитров. Это ваша суточная норма воды

Важно! Если до сегодняшнего дня вы не выпивали свою норму воды, то увеличивайте ее объем постепенно!

Водный баланс

- Важно помнить два правила:
  - ✔ *Если перепиваем воду, то вымываем полезные микроэлементы из организма*
  - ✔ *Если не допиваем-иссушаем кожу*
- Мы состоим на 80% из воды и, естественно, вода играет колоссальную роль в качестве кожи. Вода служит службой доставки полезных веществ к различным органам и системам. Вода увлажняет кожу и слизистые, очищает организм от шлаков и токсинов. А также является основой суставной жидкости. Без воды все процессы жизнедеятельности будут сведены к минимуму.
- Если мы не выпиваем достаточное количество воды, то наша кожа истощается и истончается, шелушится, становится дряблой и бледной. И со временем на ней появляются морщинки.

Водный баланс

Если со здоровьем все в порядке, но от большого объема жидкости появляются отеки, то запомните 3 простых правила:

- ✔ Самое главное правило – это не употреблять воду за 3 часа до сна.
- ✔ Старайтесь выпивать большую часть объема жидкости в первой половине дня до 14.00.
- ✔ Не выпивайте весь объем за 1-2 присеста.

- Вода, выпитая до завтрака натощак, полезна для организма. Утренняя порция воды промывает желудок, кишечник, очищает их стенки, выводит шлаки, улучшает стул, запускает процессы пищеварения.

- Ионизированная и минерализованная вода

Спорт (улучшение кровообращения)

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на состояние кожи человека и позволяют избавиться от множества проблем с ней.

Одним из положительных влияний физических упражнений на наш организм является борьба со стрессовыми состояниями, что позволяет нашему организму дополнительно отдохнуть.

Следующий немаловажный момент – нормализация кровообращения, в результате чего происходит улучшение работы всех органов и систем, а это в свою очередь благотворно отражается на состоянии кожи. Качество кожи и ее состояние напрямую зависит от того, насколько свободен доступ крови к ней.

Многочисленные рекламные кампании различных продуктов косметологии смело уверяют нас в том, что качество кожи можно улучшить всего лишь применением того или иного продукта – лосьона, геля, молочка, крема и так далее. Однако на самом деле только лишь нормальная работа сосудистой системы, которая возможна при умеренных физических нагрузках, позволяет сделать вашу кожу молодой и красивой.

Спорт (улучшение кровообращения)

Если мы не занимаемся спортом и не прокачиваем кровь, то кровь застаивается, а она главный транспорт, который несет кислород и все питательные вещества к нашим клеткам и запускает процессы омоложения. Почему гимнастика для лица работает, потому что мы запускаем процесс кровообращения, кожа начинает снабжаться кровью, а кровь приносит ей питание. Если мы прокачиваем кровь, то даже до самых труднодоступных клеток доходит питание.

<u>Рекомендации:</u>

- фитнес 2-3 раза в неделю
- сауна/баня - 1 раз в неделю.
- Утренняя зарядка ТЭТ(ноги, туловище, руки) три этажа тела- приседания, скручивание, отжимание. Если капилляры долго не работают, то организма считает, что они не нужны, они склеиваются, это становится началом склеропатии. Гуляйте, танцуйте, плавайте, двигайтесь!

Улучшение лимфотока

На 80% мы состоим из воды, мы горизонтальная лужа, 30% это кровь, слюна и др. жидкости, всё остальное-лиматическая жидкость, которая забирает на себя все токсины, которые появляются в межклеточном пространстве. Клетка кушает и клетка выделяет токсины.

Лимфатическая жидкость эти токсины забирает на себя и выводит через 4 канала:

- Респираторная система
- Мочеполовая система
- ЖКТ
- Кожа (важный выделительный орган)

Улучшение лимфотока

Что улучшает лимфоток?

- движение, любые кардионагрузки, иначе лимфа застаивается и получается болото на лице
- массаж
- дыхательные практики
- баня/сауна
- утренние прыжки

!!! Лимфодренажная система играет в организме важнейшую роль: она выводит вредные вещества и излишки жидкости. Вот почему для человека так необходима правильная ее работа. При нарушении лимфотока на лице появляются припухлости, отеки и темные круги. Со временем может даже измениться овал и контур лица. Лимфодренажный массаж стимулирует лимфоток зоны лица и шеи и нормализует его работу. Активный отток лимфы провоцирует удаление токсинов и улучшает кровоток, стимулирует выработку собственного коллагена. За счет этого лицо выглядит моложе.

Сон

- Во время сна наш организм решает 2 главные задачи. Первая задача – восстановление и очищение организма, очищение клеток и внутренних органов. Вторая задача – это очищение нашей памяти. Для проведения этих двух процессов нашему организму необходимо не 5-6 часов сна, как многие считают и как многие сейчас спят, а гораздо больше - от 7 до 9 часов.
- Девушкам, чтобы иметь хороший гормональный фон, нужно ложиться спать до 12 ночи, в идеале с 22-23. Все важные гормоны в нашем организме вырабатываются с 22 до 02 ночи. На восстановление кожи во время сна влияют гормоны **мелатонин и соматотропин** (гормон роста). Гормон роста отвечает за структуризацию мышечных волокон и восстановление коллагена. Мелатонин делает нашу кожу напитанной, упругой, отдохнувшей и свежей. Для его выработки в комнате, в которой вы спите, должна быть полная темнота (можно использовать маску для сна).

Сон

3 основных правила сна

- **Правило №1. Ранний отход ко сну**

Очень важно не просто спать по 7-8 часов в сутки, но и рано лечь. Ведь от того, в какое время ночи мы спим, зависит, как восстанавливаются те или иные системы нашего организма. Думаю, многим знакомо "разбитое" состояние после ночного бодрствования, даже если отсып длился до обеда. Просто ваш организм не восстановился. Самым ценным временем для сна, когда полностью восстанавливаются эмоциональная, интеллектуальная, мышечная и нервная системы, считается период с 9-ти часов вечера до 3-х часов утра.

- **Правило №2. Правильная подготовка ко сну**

Чтобы глубокая фаза сна, от которой зависит качество отдыха, наступила быстро и длилась долго, постарайтесь не наедаться перед сном. Лучше всего прекращайте кушать за 3 часа, а пить - за 1 час до сна. Тогда ваш организм сразу же переключится в режим отдыха, а не будет заниматься перевариванием наеденных на ночь калорий. Как результат - сон ваш будет крепким и спокойным.

- **Правило №3. Идеальное место для сна-как мы спим**

Спать на спине. Кровать для идеального сна должна иметь твердую поверхность, а подушка форму валика, либо анатомическая. Спальня должна быть хорошо проветрена, лучшей температурой для сна считается 17-19 градусов по Цельсию.

Привычки красоты

- **Экология**

Кожа – это своеобразная защита нашего организма, призванная отражать атаки извне. Этот телохранитель принимает на себя все удары – ультрафиолет, выхлопные газы, химические выбросы фабрик и заводов, тяжелую и жесткую воду. Подобные атаки отражают клетки эпидермиса, дермы и иммунной системы, которые располагаются в разных слоях кожи и формируют кожный иммунитет. Правда, постоянное воздействие внешних факторов на кожу буквально выматывает ее, ослабляет броню. В результате в дерме нарушаются ферментативные и обменные процессы, разрушаются клетки кожного иммунитета, ценный коллаген, отвечающий за упругость тканей, активизируется работа свободных радикалов. Итог таких действий для кожи плачевен – провоцируется возникновение воспалений, черных точек, аллергических реакций, появляются морщины.

Но мы можем создать благоприятную атмосферу в своем доме:

- увлажнитель воздуха, мойка воздуха

- фильтры для воды.

Привычки красоты

- **Уход**

Регулярный и грамотный уход за кожным покровом поможет сохранить упругость, эластичность, здоровье, а также поможет выглядеть моложе своих лет, то есть помогает бороться с возрастными изменениями.

- **Осанка**

Красивая осанка связана с состоянием кожи лица. Чтобы кожа лица сияла юностью, она должна хорошо питаться и очищаться. Питательные вещества и кислород поступают к тканям с кровью. А кровоснабжение структур лица происходит через шею. Если есть мышечные зажимы в области надплечий и самой шеи, то отток, а значит, и приток богатой кислородом и микроэлементами крови будет частично ограничен. Обратите внимание: люди, у которых есть горбик у основания шеи (одно из характерных нарушений осанки), сутулость, напряжение в области плеч, как правило, не могут похвастаться сияющим цветом лица. В первую очередь кожа теряет здоровый цвет, со временем становится сухой, появляются морщины.

Привычки красоты

- **Правильно подобранная декоративная косметика**

Правильно подобранная косметика для лица – это залог здоровой и красивой кожи.

- **Умение жить без стресса**

Стресс вызывает спазмы сосудов, что в свою очередь ухудшает кровоснабжение кожи, лицо становится бледным, питательные вещества доставляются хуже и со временем кожа лица приобретает морщины. Неожиданные события могут вызвать сильные эмоции и с этим ничего не поделаешь, но хронические стрессовые ситуации нужно научиться преодолевать.

- **Ментальные убеждения**

Только подумайте, всё что мы делаем, сперва зарождается в виде мысли. Все вещи, все действия, всё в этом мире сделанное человеком, когда-то зародилось в виде идеи в голове.
Эта способность реализовывать свои мысли в голове перед тем как осуществить дает нам возможность мечтать и реализовывать свои мечты. Получается, чем лучше мы способны что-то представлять, тем лучше мы

Домашнее задание на неделю

1. Лимонная вода каждое утро
2. Мыльный массаж каждое утро
3. 100 прыжков после пробуждения
4. Техника нанесения крема 4П
5. Контроль своего рациона питания