



**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА**

# Эффективность



- Суть гимнастики для лица заключается в том, что с помощью специальных упражнений укрепляются и подтягиваются мышцы лица. Ведь вы же не сомневаетесь, что методично поднимая гантели, вы накачаете бицепс. Под нагрузкой мышца укрепляется и растет в объеме - это общеизвестный факт. Мышцы лица меньше и тоньше чем во всем теле, но структура их такая же. Значит, то, что они подтянутся, увеличатся и укрепятся, очевидно.



- Гимнастикой для лица можно заниматься в любом возрасте. Более молодые женщины приведут в тонус и укрепят мышцы лица, улучшат цвет и состояние кожи, подкорректируют недостатки (двойной подбородок, лишние жировые отложения), а, главное, предупредят старение лица и шеи. Женщины старшего возраста, в добавление к вышеперечисленному, смогут убрать возрастные изменения (потеря эластичности кожи, обвисание щек и век, морщины и складки).



- Для занятий фейсбилдингом не требуется какой-то особой подготовки. На занятии работают только мышцы лица, все остальное тело находится в спокойном состоянии. Поэтому уровень вашей общефизической подготовки, в данном случае значения не имеет.





- Первые результаты видны уже через 2 недели. Улучшается состояние и цвет кожи, ощущается тонус в мышцах. Глубокие же изменения лица происходят на 2-3 месяце занятий. Для сохранения результатов и предотвращения возникновения новых морщин, заниматься необходимо всегда.

Результат за одно занятие!



до



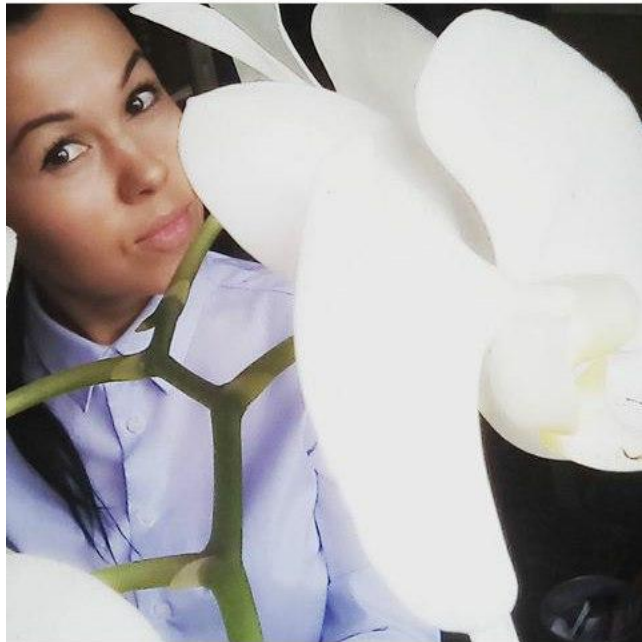
После

# Тренер по гимнастике для лица Селиверстова Надежда



Занятия по гимнастике для лица преобразуют лицо, а результат можно увидеть уже после нескольких занятий.

- \*упругая и эластичная кожа лица**
- \*здоровый и сияющий цвет лица**
- \*чёткий контур лица**
- \*отсутствие мимических морщинок**
- \*исчезают мешки, отёки, тёмные круги, "гусиные лапки"**
- \*улучшение кровообращения и питания кожи**



# Контакты



- Проведение Мастер классов для ваших клиентов
- Индивидуальные и групповые занятия
  
- МОБ Тел 89658469005
- VK <https://vk.com/id216909524>