

Регулярный
основательный уход
за собой – форма
вежливости к себе,
НО НИКОГДА НЕ
ИЗЛИШЕСТВО

Эвелина Хромченко



СЕЛФИ-ТЕСТ



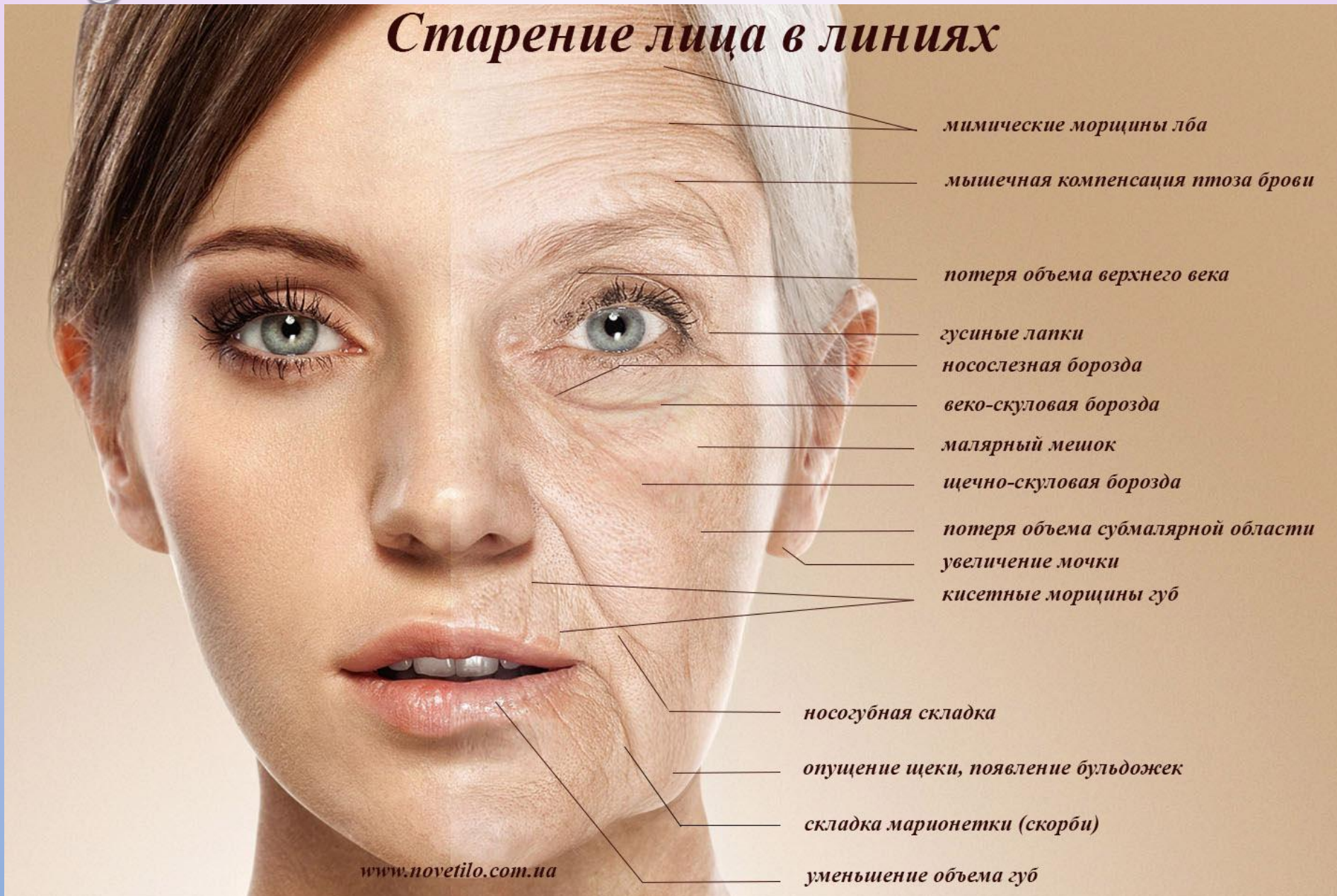
КАК СТАРЕЮТ ЛИЦА

- 1) МЫШЕЧНО-ТКАНЕВЫЕ ВОЛОКНА ТЕРЯЮТ ТОНУС. ИСТОНЧАЮТСЯ И УСЫХАЮТ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОЖА НА ЭТИХ УЧАСТКАХ ОБВИСАЕТ
- 2) КОСТИ ЧЕРЕПА МЕНЯЮТСЯ, ЧЕРЕП СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ В РАЗМЕРЕ
- 3) КОЖА ПОКРЫВАЕТСЯ МОРЩИНАМИ ИЗ-ЗА СТАТИКИ И ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

ЧТО МЕНЯЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ



Старение лица в линиях



МОЩНЫЕ ФАКТОРЫ СТАРЕНИЯ

- ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР
- ГРАВИТАЦИЯ

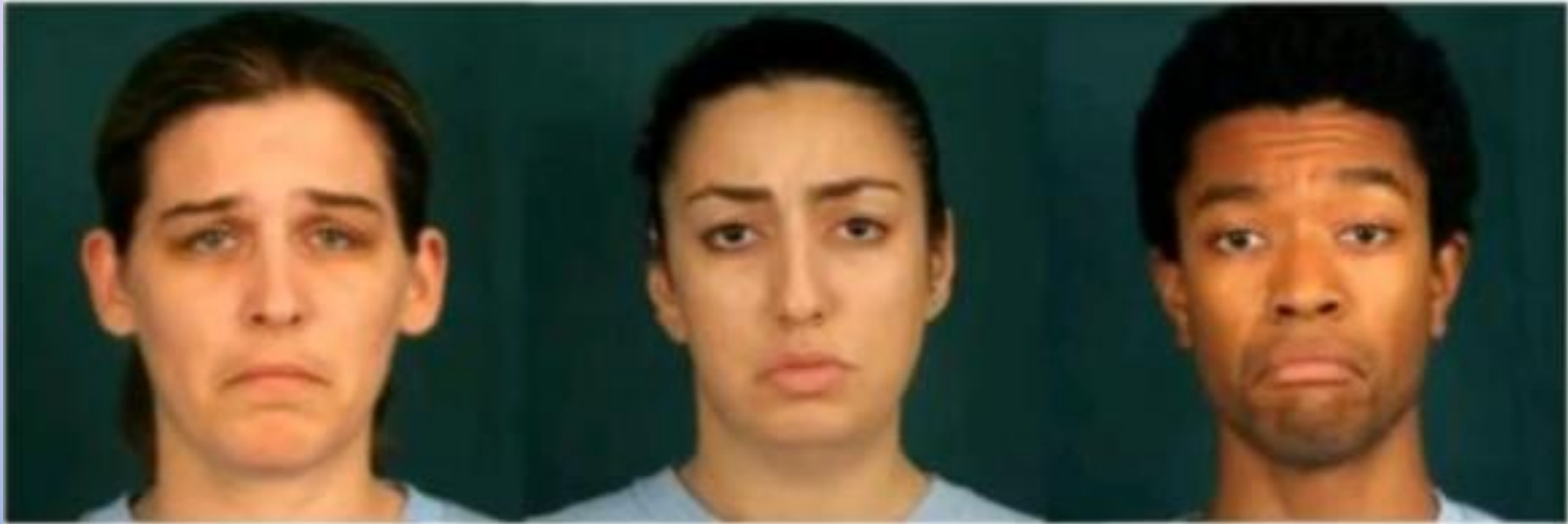
НЕКОРРЕКТНОЕ ПРОЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ (СДЕРЖИВАНИЕ)

ГНЕВ

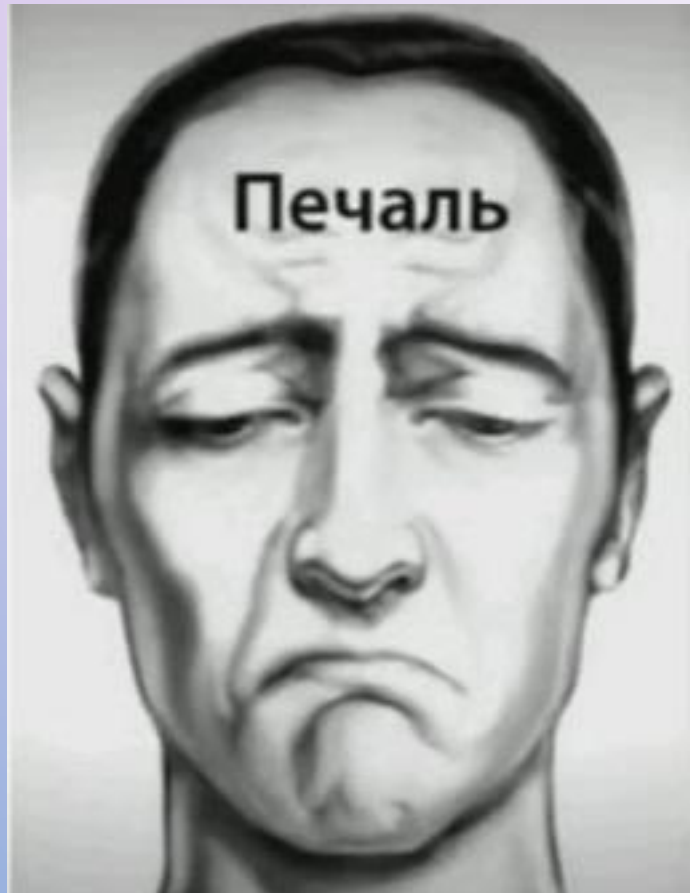


ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАЖИМЫ

ОБИДА



ПРОЖИВАЕМ КОРРЕКТНО ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ ВЕРБАЛИКУ И ЧЕРЕЗ ТЕЛО



ТЕХНИКА "ЛИЦО АКТЕРА"



**10 Привычек
Из-за которых
Вы стареете
Быстрее**



Greatpicture.ru



- ГАДЖЕТЫ

- СОН УТКНУВШИСЬ В ПОДУШКУ

- ИСКРИВЛЕННАЯ ОСАНКА, СУТУЛОСТЬ

- НЕДОСЫП (СОН МЕНЕЕ 5 ЧАСОВ)

- СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ИГНОРИРОВАНИЕ СРЕДСТВ С SPF

- СУХОЙ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ

- НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ
(МЕХАНИЧЕСКИ И ОШИБКА В
ТИПОЛОГИИ)

- ИСКЛЮЧЕНИЕ ЖИРОВ ИЗ ОРГАНИЗМА

- МАЛОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ



А ШЕЯ ГДЕ?

Проведите тест: внимательно рассмотрите свою шею в профиль и особенно сзади. Не стоит удивляться тому, что, возможно, там вы ее вообще



Рис. 2

не найдете - слишком коротким будет расстояние от первого позвонка до последнего-7 шейного, который легко прощупывается. В идеале длина шеи должна быть одинаковой по всей ее окружности. Если вам больше 40 лет будьте готовы к тому, что, измерив свою шею так, как показано на рис. 1, вы найдете сзади не более 2-3 см своей шеи. Если запрокинуть голову назад, появляется ощущение, что в основание головы упирается кол - это ваш 7 позвонок упирается в первый. Закономерно напрашивается вопрос: «А куда делись оставшиеся 5?» - запали внутрь шеи. И как бы ни было ухожено лицо, ни о какой молодости говорить уже не приходится.

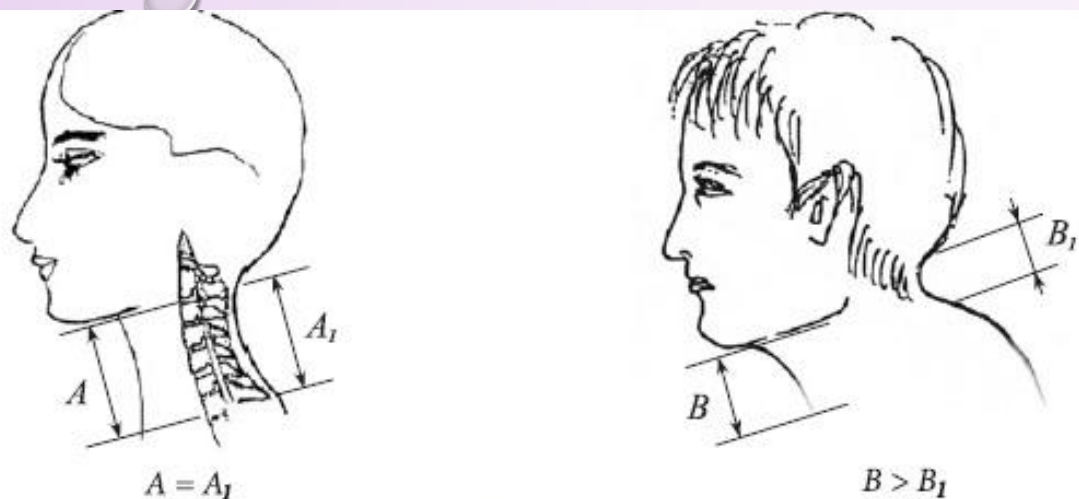


Рис. 1

но с возрастом наш позвоночник начинает деформироваться, «проседать», менять статику. В результате небольшой физиологический изгиб гипертрофируется, и шейные позвонки начинают как бы проваливаться внутрь шеи, особенно интенсивно при «сидячей» работе.

Посмотришь на лицо, вроде бы женщина еще молодая, ухаживающая за собой. А взглянешь со стороны - прямо старушка ковыляет - ссутулилась, шейка вперед подалась, плечики сжались. Хорошо, сама себя не видит, а то бы очень огорчилась.

Из-за того, что с возрастом диски между позвонками уплотняются, длина шеи укорачивается и частенько весьма значительно. Появление поперечных морщин и складок на боковой поверхности шеи служит точной приметой этого явления. Кроме фактической «усадки» шеи по длине, визуальное ее укорочение может быть вызвано спазмом плечевых мышц (от неправильной осанки, нервной перегрузки, переохлаждения и т.д.). В этом случае плечи как бы приподнимаются из-за спины, становятся жесткими и болезненными при

МЕТОДИКА ИННЫ СУШКОВОЙ



**ДОМАШНИЙ
УХОД**

Или ? И

**профессиональная
КОСМЕТОЛОГИЯ**

бесплатный вебинар

5 ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ



РАЗМИНКА ДЛЯ ШЕИ, ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ И ШЕИ

- ЧАСТО ЭТА ЗОНА НАХОДИТСЯ В ГИПЕРТОНУСЕ, ОНА СПАЗМИРОВАНА, НАПРЯЖЕНА. МЫ РЕФЛЕКТОРНО ПОДЖИМАЕМ ШЕЮ, НАПРЯГАЕМ ПЛЕЧИ
- ДЛЯ КРАСИВОГО МОЛОДОГО ЛИЦА НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНО РАССЛАБЛЯТЬ ЭТУ ЗОНУ
- ЧЕМ ЭТО ОПАСНО?
- ИЗ-ЗА СПАЗМОВ, ЗАЖИМОВ НАРУШАЕТСЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ, КРОВОТОК, ЛИМФЫ. ЗАТРУДНЯЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВЫВОД ШЛАКОВ, ТОКСИНОВ. ДАЖЕ ГОЛОВНОЙ МОЗГ НЕ ДОПОЛУЧАЕТ НУЖНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЧТО И ГОВОРИТЬ ПРО КОЖУ, КОТОРАЯ
- В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ВСЕ ПРОЦЕССЫ. ВСЕ ОРГАНЫ ВЛИЯЮТ ДРУГ НА ДРУГА. НЕВОЗМОЖНО ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ВНЕШНИЙ ВИД - ИМЕТЬ УХОЖЕННУЮ КРАСИВУЮ КОЖУ И ЗАЖАТУЮ, СПАЗМИРОВАННУЮ ШЕЮ.

ТЕХНИКА 4П - ПРОТИВ ОБВИСАНИЯ

- ПОГЛАЖИВАНИЕ
- ПОСТУКИВАНИЕ
- ПОЩИПЫВАНИЕ
- ПРОДАВЛИВАНИЕ

СНИЗУ ВВЕРХ ПО МАССАЖНЫМ ЛИНИЯМ ПРИ ЛЮБОЙ УХОДОВОЙ ПРОЦЕДУРЕ
(БУДЬ ТО УМЫВАНИЕ ИЛИ НАНЕСЕНИЕ КРЕМА)

МАССАЖ ПРОТИВ ОТЕКОВ

- СЕДАТИВНЫЙ (КОЖНЫЙ)
- ЛИМФАТИЧЕСКИЙ СО СРЕДНЕЙ СТЕПЕНЬЮ НАДАВЛИВАНИЯ И ПРОКАЧКОЙ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ
- ВЕНОЗНЫЙ С САМОЙ СИЛЬНОЙ СТЕПЕНЬЮ НАДАВЛИВАНИЯ