**Гимнастика для лица от брылей**

Здравствуйте, уважаемые читатели моего блога! Совершенно случайно, посмотрев одно интересное видео (которое вы тоже можете посмотреть здесь), узнала, что **гимнастика для лица от брылей** полезна не только дамам солидного возраста, а также совсем молодым женщинам. Вы знаете, какие упражнения надо выполнять? Для ликвидации брылек можно использовать **фейсбилдинг** от Евгении Балык. Она предлагает самые простые **упражнения.** Многие женщины за 50 могут подумать, что это уже не для них. Гимнастика реально поможет убавить паспортный возраст, или его остановить. Прежде, чем впадать в пессимизм, стоит попробовать **дома** делать простейшие упражнения. Через 2-4недели зеркало покажет совсем другое отражение! У вас обозначатся красивые контуры лица, появится румянец, так как застоявшаяся кровь начнет «бегать» по жилам. Не верите? Попробуйте!

**С чего начать**

Мастера фейсбилдинга советуют начать с разминки. Она очень простая. Сначала надуйте одну щечку, потом другую, так проделайте 10 раз. Следующее действие: прокатайте воздух под верхней губой, потом под нижней. Далее идет полоскание «воды» во рту, потом языком проведите по всем деснам. Этот прекрасный прием укрепляет лицевые мышцы, проводит массаж десен. О[ткройте ссылку: https://youtu.be/S1XGvpG2Qsc](%D1%82%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%82%D0%B5%20%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D1%83%3A%20https%3A//youtu.be/S1XGvpG2Qsc)

Вы убедились, что даже **в домашних условиях** делая простую гимнастику, можно стать намного моложе, симпатичнее!

Многих женщин портят **носогубные складки**, от которых трудно избавиться, но возможно. Приведем самый простой прием, который используют японки. Это надувание щек, поглаживание по носогубным складкам. Перекатывание воздуха из одной **щеки** в другую тоже прекрасно разгладит эти морщинки. Если уж мы затронули тему моложавости японок, то посмотрим, что они еще предпринимают для уменьшения возраста:

* Нестареющая японка Мизутани проводит гребнем, (можно обычной ложкой) по складкам у губ, ведет от них вверх по щекам, словно размазывая их. Повторяйте ежедневно по 15 раз, эффект будет потрясающий!

Обратите внимание на омолаживающие процедуры, которые предлагает **Галина Дубинина.** Вот ссылка на ее процедуры: [https://youtu.be/o-bsWqditnU](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252Fo-bsWqditnU%26ts%3D1455269120%26uid%3D1552282321423853079%26sign%3D5dbe4434bd4a0254ef495904e7514c1e%26keyno%3D1)

Человека старят не только носогубные складки, но и складочки на лбу. **Как убрать** эти морщинки? Несложный фейс лифтинг от Галины поможет от них избавиться.

Сначала она предлагает сделать расслабляющий массаж головы. После расслабления нервных окончаний, можно приступать к конкретным действиям. Процедура по подтяжке кожи отличается от приемов Евгении Балык, но действует также **эффективно.**

**50 - это не возраст**

Приближаясь к пятилетнему возрасту, каждая женщина замечает: ее личико немного обвисло. Можно ли вернуть прежний контур **после 50**? Давайте попробуем!

1.  Губы напрягите, выдувайте воздух так, словно стараетесь удержать в воздухе пушинку.

2.  Между зубами втягивайте щеки.

3.  Закусывайте то верхнюю, то нижнюю губу.

4. Сначала растягивая, потом собирая губы, четко произносите звуки «А», «О», «У», «И», «С».

Делая эти упражнения ежедневно, вы подтянете **овал лица.**

**Приборы на страже красоты**

Заботясь о нашей красоте, специалисты придумали **миостимуляторы.** При помощи электрических импульсов они воздействуют на ткани. Импульсы схожи с импульсами нервной системы, поэтому заставляют их сокращаться. Особенно хорошо убирается двойной **подбородок,** который так портит молодое личико. Если мало времени на гимнастику для лица, то **подтянуть** мышцы поможет это прекрасное электрическое устройство.

Миостимулятор:

- тонизирует, подтягивает мышц шеи, подбородка.

- уменьшает жировые «запасы».

- улучшает кровообращение, выводит излишнюю жидкость.

- возвращает прежний контур лица.

- улучшает внешний вид кожи.

 С этим удивительным прибором **без пластики** можно будет выглядеть намного моложе.

 **Как повернуть время вспять**

Для этого существует ревитоника или физиологичный **метод** омоложения лица и шеи. По своему эффекту метод превосходит пластическую операцию, даже **в 60 лет** женщина может стать намного моложе. В это невозможно поверить, но это так! Новая методика возвращает молодость, здоровье, прекрасный цвет кожи. После месяца занятий становится четким контур, уходят застойные явления в тканях, появляется красивый овал лица, разглаживаются многие мелкие морщинки, ликвидируется второй подбородок.

Вам не терпится узнать, что это за волшебные действия? Итак, приступим!

### Действие 1

Выполняем его утром, так как оно отлично тонизирует.

Делаем глубокий вдох, надуваем щечки, губы плотно сомкнуты. Охватываем лицо ладонями, чтобы пальцы легли на уши. Давим на щеки, а они должны сопротивляться давлению рук. Держим 5 секунд, затем расслабляемся, повторяем 10 раз.

### Действие 2

Губы округляем, делая букву «О». Язык прижимаем к щеке, передвигаем по ней языком. Делаем по 20 манипуляций по каждой стороне.

### Действие 3

Открываем рот буквой «О», верхнюю губу придавливаем к зубам. Пальцы кладем под глаза, улыбаемся лишь уголками рта, снова образуем буковку «О». Под пальцами ощущаем напряжение тканей. Повторите 30 раз.

### Действие 4

Откройте рот, а верхнюю губу подберите внутрь на зубы, затем расслабьтесь. Выполняйте эту процедуру до появления в мышцах чувства усталости, легкого жжения.

Выполняйте ежедневно эти четыре действия, уже через месяц будет заметен стойкий результат. **У мужчин** морщин на лице меньше из-за постоянного бритья, а это отличный массаж, но они тоже следят за своей внешностью. Все рекомендации будут полезны и для них.

 **Идеальная маска для омоложения**

Скажите: такой не бывает, а вы попробуйте! Очистите лицо от грима, распарьте над водяной баней с ромашкой, затем густо намажьте питательным кремом. Положите в один литр очень горячей воды одну ст.л. соли, намочите махровое полотенце, отожмите, укутайте лицо, глаза должны остаться открытыми, подержите до остывания. Нанесите маску из желтка, 1 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч.л. сока лимона, смойте через 15 минут. Затем смажьте увлажняющим кремом. Чудо! Лицо светится чистотой, здоровьем!

На прощание хочу сказать, выполняйте эти несложные рекомендации и вы станете моложе, привлекательнее. Дайте почитать статью своим подругам и подпишитесь на мой блог, чтобы у вас всегда «под рукой» были такие уникальные советы.