

Стройность, молодость, красота

Полная кремлевская
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ДЛЯ
ЖЕНЩИН



К. Медведев

Константин Медведев
Стройность, молодость,
красота. Полная кремлевская
энциклопедия для женщин
Серия «Школа успеха»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6506954

*Стройность, молодость, красота. Полная кремлевская энциклопедия
для женщин / Медведев, К.: АСТ: АСТ МОСКВА; Москва; 2009
ISBN 978-5-17-058497-0*

Аннотация

Сохранить молодость, стройность, подвижность – мечта любой женщины. К каким только способам не прибегают, чтобы достичь ее: это и дорогие кремы, БАДы и даже скальпель хирурга. Опасно, дорого, часто не эффективно! Предлагаем вам воспользоваться приемами «кремлевской медицины», разработанной в свое время для партийной элиты нашей страны. В книге представлена уникальная система молодости и красоты. Это восстановление эластичности кожи, избавление от морщин, лишнего веса, уродующих ноги варикозных узелков и звездочек. Сегодня «кремлевские» комплексы упражнений и косметических процедур выходят из– под грифа «Секретно»

и обретают широкую аудиторию. Перестаньте тратить на дорогую косметику! У вас есть все необходимое для того, чтобы быть молодой и красивой.

Содержание

Кремлевская система для женщин	5
Откуда появилась кремлевская система здоровья	9
Кремлевская аэробика для мышц кожи и лица	20
Что дает аэробика для лица	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Константин Медведев **Стройность, молодость,** **красота. Полная** **кремлевская** **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Кремлевская система для женщин

В наше время все более модной становится тенденция решать проблемы внешнего вида за счет скальпеля. Услуги пластической хирургии стали доступны. Сделать операцию так же просто, как сходить в косметический салон. Ведь клиник «эстетической», как они сами называют свою деятельность, хирургии появилось слишком много. Они зама нивают женщин небывалыми скидками, новомодными процедурами, самой современной аппаратурой и высоким профессионализмом врачей. А на деле качество обслуживания большинства из них остается под сомнением. Риск стать жертвой очередной «фирмы одного дня», где врачи не имеют достаточного опыта, а иногда и соответствующих сертификатов, все еще высок. И даже проверенные и очень дорогие клини-

ки не дают стопроцентного успеха. Знаете почему? Да потому, что в мире хирургии до сих пор действует принцип удачи. Повезет – не повезет. Ни один даже самый опытный врач не может знать, как поведет себя ваш организм. И поэтому какую бы статистику вам не приводили врачи, шанс получить хороший результат не велик. Статистика показывает, что порядка 30 % людей, а мне кажется, что это не малая цифра, остались недовольными трудами пластических хирургов. Вспомните Оксану Пушкину, Аллу Пугачеву, Людмилу Гурченко, наконец.

Ну, а после операции вас все равно ждет реабилитационный период, постоянное наблюдение у врача, изматывающие приемы лекарств... И даже если все прошло на «ура» – результаты не вечны. Пройдет немного времени и вам опять придется идти к врачу выкладывать деньги. Замкнутый круг.

Дорогие дамы! Кроме ножа хирурга есть щадящие способы изменить свою внешность. И я о них не раз писал. Но чувствую, что пришло время во всех подробностях изложить кремлевскую систему ухода за кожей и телом. Поверьте, кремлевская система – эффективна и безопасна. Она изначально разработана для «кремлевской» элиты развитого социализма и основывается на древних восточных представлениях о физиологии человека и его здоровье. Кремлевская система способна активизировать энергию молодости, запустить процессы очищения и восстановления организма. Пройдя сам через занятия по этой системе, могу с уверен-

ностью сказать, что любой человек, независимо от возраста, способен поддерживать систему под названием «организм», самостоятельно, без каких-либо лекарств, дорогих средств и затрат на приемы у врачей. Для этого нужно постоянно и определенным образом работать над собой. Изначально у человека в распоряжении есть только тело. И он в праве поступать с ним так, как пожелает. В этой же книге я попытался собрать материалы, позволяющие буквально лепить собственное тело. Не верите? Доказываю: состояние кожи, ее гладкость, эластичность и упругость почти полностью (за исключением некоторых заболеваний) зависят от общего тонуса мышц. Мышцы – это тот каркас, который определяет форму нашего тела. Любые мышцы, даже находящиеся на лице, можно натренировать, подтянуть, и, следовательно, избавиться от морщин, растяжек и обвисания кожи.

В книге вы найдете ответы на три самых наболевших вопроса о красоте:

- ✓ как избавиться от морщин;
- ✓ как сбросить лишний вес;
- ✓ как распрощаться с ужасными звездочками и варикозными узлами на ногах.

Если вы готовы работать над своей проблемой, вы найдете в этой книге все для ее решения. При соответствующих усилиях, позитивном настрое вы обязательно достигнете желаемых результатов: избавитесь от локальных болезней, которые мешают вам жить; омолодитесь; оздоровитесь; вернете

себе бодрость, работоспособность и любовь к жизни. Необходимо только помнить, что изменения накапливаются постепенно, незаметно глазу, и лишь потом однажды сможешь воскликнуть: «Ничего себе, получилось!»

Эта книга будет для вас своеобразным путеводителем. Идя точно описанным маршрутом, с подробной картой, к цели придете наверняка. Нужно только упорно и сосредоточенно двигаться к намеченной цели.

Откуда появилась кремлевская система здоровья

Случилось это в 80-х годах прошлого теперь века, кажущихся уже такими далекими. Я находился тогда в Тибете, где в одном из буддийских монастырей изучал Пхова, технику перенесения сознания. Не буду вдаваться в подробности того, как мне удалось туда добраться. Скажу только, что сделать это было нелегко, однако возможно даже тогда. Упорно идущий к цели обычно ее достигает.

Я жил в монастырской «гостинице» для иностранных буддистов, которых там бывает немало. Правда, я до сих пор не могу понять, что там делает большинство этих ребят. Во время медитации и требующих безмолвной сосредоточенности упражнений народ зеваает, ерзает, чешется. Впечатление такое, что все блохи Америки или какой-нибудь Швеции вцепились разом в многострадальную плоть своего земляка... Безусловно, встречаются и серьезные последователи учения, но в целом возникает ощущение, будто люди приехали сюда ради модной тусовки.

Про себя я стал называть их способ времяпрепровождения «духовным туризмом». Плохого не совершают, никому особо не мешают, зримой пользы себе и другим тоже не приносят – туристы, одним словом.

Тот день давно ушел в прошлое, но я до сих пор помню

все до мельчайших подробностей. Я сидел в позе полулотоса на циновке под сводами храма, паря между небом и землей. После некоторых упражнений такое бывает. Все окружающее кажется происходящим где-то вдалеке. Раскатистый напев лам и мелодичный звон поющих чаш уже смолк, а вибрации еще носятся в воздухе, пронизывая тело с ног до головы. Народ вокруг понемногу начал приходить в себя и загалдел, а я продолжал наслаждаться внутренней тишиной и покоем. И вдруг среди англоязычного, в основном, гвалта я услышал русскую речь. Поначалу решил, что мне чудится. Это теперь соотечественников можно встретить в любом уголке планеты, а в советские времена вырваться «за бугор», тем более в Тибет, было очень непросто. Тем счастливицам, похоже, это удалось – как и мне.

В голове было относительно чисто, но плавали какие-то отдельные фрагменты, не желавшие оформиться в смысловой ряд. Наконец что-то с чем-то состыковалось, я обернулся и увидел перед собой мужчину и молодую женщину, оживленно о чем-то беседующих.

Выждав некоторое время, пока темп их разговора не снизился до того уровня, когда прервать его не показалось бы совсем бестактным, я подошел поприветствовать земляков. Душевного разговора, впрочем, не получилось. Каждый был занят своим делом. Мы обменялись мнениями о техниках, преподававшихся в монастыре, немного поговорили о красоте гор, суровом тибетском климате, местных обычаях...

На том и разошлись. Мне тогда и в голову не приходило, что эта встреча кардинально изменит всю мою жизнь.

Второй раз наши пути пересеклись на следующее утро, благодаря моей давней привычке при восходе солнца измываться над своим бранным телом. Я сделал разминку и встал, как обычно, «столбом»: ноги широко расставлены, руки подняты на уровень плеч и словно охватывают большой шар. Полуприкрытые глаза созерцают медленно выплывающий из-за горных вершин диск солнца. Через некоторое время неподвижного стояния мышцы расслабляются, руки словно плавают на поверхности воды, поддерживаемые натянутыми сухожильно-мышечными меридианами. Ноги будто прорастают корнями глубоко в землю. Дыхание замедляется, поток мыслей прекращается. Спустя еще некоторое время от земли начинают подниматься волны вибраций. Они проходят через ступни, идут по ногам, бедрам и, в конце концов, заполняют все тело, которое начинает пылать жаром. Ты трепещешь, как парус на ветру. Еще немного – и вот оно, блаженство единения со всем Сущим! И уже не я стою на этой древней святой земле, а мы слиты воедино, я как бы сам являюсь ею. Эти величественные горы, солнце, небо, птицы, растительность – все это я. Ради одного только ощущения этого Единения стоит «пахать» над собой долгие годы...

Закончив упражнение, я обернулся и буквально «выпал в осадок»: вчерашние мои знакомцы стояли в нескольких метрах от меня в той же позе, что и я несколько минут назад. По-

началу я решил, что они просто издеваются, пародируя меня. Но когда я обратил внимание на положение их ног, мысли о шутке тотчас испарились. Их бедра были практически параллельны земле! Сам я стою в среднем «столбе». Пытался стоять в низкой позиции, но позвоночник изгибается, таз уходит назад, а это недопустимо. Да и ноги вскоре начинают болеть от чудовищного напряжения.

Прошло минут 20, а парочка продолжала стоять не шелохнувшись. И одному Богу известно, сколько они еще стояли до того, как я их заметил. По мере наблюдения за ними мое уважение к ним росло. Было ясно как день, что ребята эти – непростые. Поначалу я искоса посматривал на них, выполняя цыгуновские движения. А потом и вовсе открыто уставился на неожиданно возникших в моей жизни Мастеров. Кажется, мое пристальное внимание несколько не смущало их. Расслабленные, с безмятежными улыбками они наслаждались Единением еще около получаса, а затем плавно вышли из позы.

Меня распирало любопытство, но, когда я безо всяких предисловий обратился к ним с расспросами, пришло время идти в храм к началу занятий. Однако Николай (так звали мужчину) пообещал ответить на мои вопросы и даже кое-что показать из своего арсенала. Похоже, удача улыбалась мне!

Крепкий, хорошо развитый мужчина средних лет, с черными, чуть тронутыми сединой короткими волосами – вот что представлял собой внешне Николай. Взгляд прямой, от-

крытый и доброжелательный, без тени высокомерия. На вид – обычный человек. Увидел бы его где-нибудь в другом месте, и в го лову бы не пришло, что он – Мастер. Мария была под стать Николаю. Спортивная фигура, все на месте. Но красоту таких женщин начинаешь понимать, взглянув в глаза, а не туда, куда смотрят обычно. На вид ей было лет 25–27 (я был поражен, узнав, что на самом деле 43). Мария представилась инструктором по непальской йоге. Я не слишком отчетливо представлял, чем такая отличается от традиционной. Николай оказался врачом-рефлексотерапевтом и специалистом по цигун. Причем специалистом высшей категории, в чем я имел возможность позже убедиться не раз. Точно так же, как и Мария в своей области (пару раз видел, что она вытворяла со своими суставами), он вряд ли был рядовым инструктором.

При более близком знакомстве выяснилось, что Николай и Мария работали в одном интересном учреждении, задачей которого была забота о здоровье и благополучии самых высокопоставленных товарищей, а также их августейших половинок и отпрысков. И находились Мария и Николай как бы в командировке от этого самого учреждения с целью изучить и адаптировать к кремлевской жизни буддизм и другие учения Востока.

Брови мои со страшной скоростью поползли куда-то в сторону макушки от удивления, когда я узнал, как эта парочка оказалась в Тибете. В жизни своей не предположил бы,

что нашим партократам не чужды эзотерические практики и знания, черпаемые прямо из духовного сердца мира. В «совковые» времена ни о чем подобном официально писать и говорить не разрешалось. Я высказал свои сомнения ребятам. Мария усмехнулась:

– Поэтому-то и не разрешается, что они боятся за свою шкуру. Не дай Бог, народ начнет заниматься, прозреет и осознает, что происходит в стране. А так все в порядке: двери закрыты, окна занавешены, раскачиваем вагон – делаем вид, что едем. Китайские императоры поступали точно так же: сами пользовались эзотерическими знаниями, а народу запрещали. Главное, «наверху» ставят себе задачу максимального продления жизни. Сам знаешь, из них песок сыплется, а они держатся мертвой хваткой за власть, ни в чем себя не ограничивая, как говорится... Опять же, дамам их грезится, что еще немного – и они постигнут рецепт вечной молодости. У них, понимаешь ли, мода на молодых любовников. Для всего этого нужны огромные запасы энергии. Целая структура работает на то, чтобы эту энергию доставлять по адресу. Ну, а все серьезные духовно-оздоровительные традиции, сам знаешь, исходят с Востока.

Тут мне стало как-то не по себе. Да, с одной стороны, мы в одном из самых удаленных уголков мира, с другой – уши есть везде. Если человек так открыто осуждает власть держащих, причем перед малознакомым собеседником...

– Вы решили не возвращаться? – прямо спросил я.

Николай рассмеялся:

– Сообразительный, однако... Да, надоела уже вся эта суеда вокруг мощей, нуждающихся в перманентной реанимации. Хотим работать с обычными, нормальными людьми, которые нуждаются в наших знаниях ничуть не меньше этих зажавшихся свиней.

– Рванете на Запад? – это было уже совсем «в лоб».

– Ведем переговоры, – уклончиво ответила Мария, – все должно получиться. Только вот...

– Боязно?

– Нет. Даже на «мудрецов» из всяких их служб довольно простоты. Жаль только, что нормальные люди так и останутся без очень ценных знаний. Хотелось бы на своей родине помочь тем, кто в них нуждается и действительно этого заслужил. К тому же в стране грядут большие перемены, и эти знания будут нужны людям как воздух. Сами мы не из-за денег собрались развязаться с Союзом. Просто осточертело жить «под колпаком», любой шаг в сторону – побег.

– А что, вам не разрешено заниматься преподаванием? – наивно осведомился я.

– Да какое, – вздохнул Николай. – Они же все жуткие собственники. Считают, что знание может и должно принадлежать только им. Им – вечная жизнь, молодость, энергия, а остальным – ничего. При этом абсолютно ленивые, черти. Говоришь им, внушаешь: надо работать над собой, заниматься своим телом, дыханием, правильно питаться... А им хоть

кол на голове теши. Считают, надо только рот вовремя разевать, чтобы туда все само падало. Вот мы и сваливаем. Да, имеем все, что нужно, но просто осточертело.

– Слушай, – Мария обратилась к Николаю, кивнув в мою сторону. – А может, оставим ему наши конспекты? Пусть найдет способ опубликовать в России. Вот и получится, что мы все-таки что-то хорошее и для народа сделали, а?

– Почему нет? – тот внимательно посмотрел на меня. – А ты-то сам как к этой идее отнесешься? Возьмешься за такую задачу? Не сейчас, а когда в стране дышать легче станет. Такое время придет.

– Возьмусь, чего бояться. Только комментарии ваши будут нужны. Я ведь не знаю, что в ваших записях, вдруг не смогу разобраться?

– Не проблема, – Николай еще раз испытующе глянул на меня. – Мы тут еще неделю будем. Сейчас дадим тебе материалы, изучай, спрашивай – ответим на все вопросы.

Так я внезапно оказался хранителем целого свода информации, засекреченной особой системы оздоровления и продления молодости, которая была создана для высшего эшелона советской власти в период «развитого социализма». Я бы подумал, что все это блеф, если бы не убедился в том, что Николай и Мария – настоящие Мастера. В течение недели я обращался к ним с вопросами, осмысливал ответы, делал записи. Оставалось лишь довести информацию до широкой российской аудитории. Тогда я и не думал, что по независи-

щим от меня причинам смогу сделать это лишь спустя много лет.

Через неделю Николай и Мария уехали в неизвестном направлении, и я долго не имел о них известий. Много воды утекло с тех пор... Жизнь в стране изменилась до неузнаваемости. Изменился и я сам. Забросил живопись (до того был художник по специальности), стал преподавать восточные единоборства, ушел в себя и надолго завис в этом состоянии. Помню, частенько посещала мысль свалить в какой-нибудь буддийский монастырь или в горы отшельником, да что-то все мешало, не складывалось. Собственно, я и был отшельником. Отшельником в миру.

Около года назад я увидел фотографию Николая и Марии на развороте глянцевого журнала. Они улыбались, по-прежнему стройные, подтянутые и молодежавые. Их окружали такие же сильные и красивые люди. Из небольшой статьи я узнал, что герр и фрау Ц. возглавляют в Германии школу самосовершенствования. Они сами ведут практические занятия, активно продвигая принципы даосизма, цигуна, йоги и прочих восточных практик. «Ну конечно! – мысленно воскликнул я. – Пора выполнить данное в Тибете обещание. Надо срочно готовить книги».

Надо сказать, что на протяжении своего «отшельничества» я сам практиковал систему, которую сейчас довожу до вашего сведения, и приобщил к ней своих родных и знакомых, «обкатывал» вместе с учениками. Результаты пре-

взошли все ожидания! Мы добросовестно отработывали и психотехники, предназначавшиеся для кремлевской элиты, и скрупулезно проделывали все упражнения и процедуры. И вот что получилось в итоге:

✓ Каждый из нас (а адаптировали к себе систему около 30 человек) выглядит сейчас примерно на 10 лет моложе своего биологического возраста.

✓ Мы перестали болеть простудными и вирусными заболеваниями – у меня, например, банальный насморк был последний раз, наверное, до той моей поездки в Тибет.

✓ У нас улучшилось зрение (например, моя супруга практически избавилась от близорукости и астигматизма).

✓ У всех стабильно работают все внутренние органы и системы. ✓ Кроме того, гораздо лучше теперь функционируют:

- опорно-двигательный аппарат,
- дыхательная система,
- нервная система.

✓ Те, кто страдал нарушениями сердечно-сосудистой и кровеносной систем, забыли о них.

✓ У всех заметно улучшилась физическая и умственная работоспособность, что не замедлило сказаться на количестве зарабатываемых денег и, как следствие, на качестве жизни. Те, кто использует кремлевские секреты здоровья, – люди *небедные*. Но были таковыми не всегда.

Все это пришло после. А тогда, в тибетском монастыре, мне только предстояло познакомиться с «кремлевской си-

стемой оздоровления» на практике. И я интенсивно пытался осмыслить то, о чем узнавал. Черт побери, тяжело было представить: партийный босс, с трудом ворочающий языком, закручивает свое брэнное тело в какую-нибудь матсьендрасану или истово напевает буддийскую мантру, перебирая трясущейся дланью четки. Впрочем, Мастера как раз сетовали на леность своих подопечных, их нежелание заниматься требующими приложения энергии практиками. На мои прямые вопросы Николай отвечал, что только некоторые из его «клиентов» оказались способны работать «по-взрослому». А остальные так, время от времени, по мере необходимости пользовались его услугами специалиста по акупунктуре и различным видам массажа.

Кремлевская аэробика для мышц кожи и лица

В этой главе я расскажу вам, что делать, чтобы в любом возрасте ваше лицо было свежим, ухоженным, чтобы ваши черты не расплывались, кожа была натянутой, глаза сияли и под ними не залегали тени и не повисали сероватые мешочки, чтобы щеки сохраняли приятную округлость, губы – пухлость и сочность. Одним словом, я дам вам рецепты, применяя которые вы станете самыми настоящими властителями времени.

Вы надеетесь на помощь дорогих кремов? Думаете, что чем больше заплатите за фирменную баночку, тем лучше будут результаты? А с чего бы им быть лучше? Знаете, где формируются морщины и морщинки? Полагаете, на поверхности кожи? Отнюдь! Складки и бороздки пролегают слишком глубоко, так глубоко под кожей, что туда никакому крему не добраться. Да если бы и добрался, что это дало бы? Крем – это смазка. Морщины – это изломы наших тканей, которые происходят на глубинных слоях. Можно ли смазкой заполнить изломы? Попробуйте взять кусок... мяса. Надрежьте его ножом. Слегка разведите надрезанные края. Теперь намажьте сверху мягким маслом. Надрез будет ликвидирован? Да нет! Масло впитается в мясо, что-то останется свер-

ху жирной пленкой. Но при этом надрез останется! Пример грубый, аналогия слабая, знаю. Но, тем не менее, в основе своей все именно так. От морщин с помощью крема не избавишься, что бы ни внушали нам косметологи, нороя продать очередной «революционный» препарат. Что тогда дает крем? Увлажнение и умягчение верхнего слоя кожи – безусловно. Тонизацию – да. Антисептический эффект – да. Удовлетворение пользователю – да. И, пожалуй, все. Кремами можно и нужно пользоваться, но они по определению не могут дать того эффекта, рассчитывая на который многие их покупают.

Точно так же мало что дадут маски, хоть фирменные, хоть домашние. Все это хорошо, но имеет свой ограниченный диапазон действия. Спросите, что тогда делать?

Давайте исходить из того, что наше лицо образуют... мышцы. В молодости их тонус высок, состояние идеально. С течением же времени часть из них растягивается, другая – усыхает, они все хуже и хуже осуществляют функцию каркаса для кожи. В результате лицо «повисает», на нем образуются складки, морщины, в каких-то местах его становится много, в других – мало. То же самое, что и с лицом, происходит и с другими частями нашего тела. Точно так же со временем обвисают живот, ягодицы и т. д. Вы знаете, что делать, чтобы не обвисал живот? Верно! Нужно заниматься гимнастикой! Вот то же самое надо делать и с лицом.

Систематическая тренировка мышц лица – залог

его молодости, отличного состояния кожи, отсутствия морщин, мешков под глазами и одутловатостей.

Слышали про чудо-приборы типа миостимуляторов? Это когда берешь пару электродов, подносишь к лицу, и под их действием начинается непроизвольное сокращение микромышц, что приводит в результате к улучшению их тонуса и тонуса кожи. Такие приборы действительно эффективны, но намного эффективней, если вы гимнастику будете делать сами. Ведь вам не кажется противоестественным, вместо того чтобы самостоятельно приводить свои мышцы в действие, стимулировать их электродами? А если все-таки самим?

Сейчас вы держите в руках уникальную книжку, которая именно такую программу и содержит! Мы сами можем заставить свои мышцы прийти в действие, начать сокращаться и растягиваться. Каждый человек в любое удобное для себя время может заниматься гимнастикой для лица! И результаты, что называется, будут налицо. Я дам вам инструкции, следуя которым вы сможете достичь самых лучших результатов.

Эту программу в течение трех лет обкатывали мои знакомые, записавшиеся в мою оздоровительную школу. Как они теперь выглядят? Как и положено, очень хорошо они выглядят!

Если вас интересует конкретика, пожалуйста (хотя о некоторых частных случаях я вам еще расскажу позже, уж больно они показательны; просят быть рассказанными отдельно).

Одна дама, Александра Д., пришла на занятия два года назад. Ей было 42 года, она готовилась к раннему климаксу, настроение было никакое, лицо было сероватое и опущенное, что ли. У глаз и губ – морщинки, на лбу и переносице – морщины посерьезней, отчетливый второй подбородок. А сами глаза – какие-то выцветшие, усталые, замученные. (Я еще тогда подумал: это только в песне хорошо петь про «любить усталые глаза»; вряд ли в жизни такое кого-то вдохновит.)

К ужасу своему, Александра в последнее время стала замечать, что молодые парни и (что самое неприятное) девушки нет-нет да и уступают ей место в общественном транспорте. Она закономерно восприняла это как сигнал надвигающейся катастрофы. И решила попытаться с собой что-нибудь сделать. А одна знакомая ей как раз рассказала про мою школу. Вот Александра, недолго думая, и взяла у той телефон, и записалась на консультацию. Придя ко мне, она рассказала, что перепробовала кучу всяких косметических средств, но они давали так мало, что руки опускались. Я дал ей кремлевский комплекс аэробики для лица (я так называю эту программу, об истории которой скажу вам чуть позже) и велел... идти домой приводить себя в порядок. Она очень удивилась, стала расспрашивать о тренажерах, специальных приспособлениях. Я ей ответил в том духе, что, как бы она ни старалась, вряд ли ей удастся потягать с помощью мышц лица штангу или гантели – и даже покрутить педали како-

го-нибудь велотренажера.

У каждого человека постоянно имеется при себе главный инструмент для проведения необходимых упражнений – это собственные мышцы. Их надо тренировать. И совершенно не нужно для подобных тренировок ходить в какое-то особое место (тренажерный или гимнастический зал), в том-то вся и прелесть.

Александра внимательно выслушала меня, попросила разрешения приходить впредь за разъяснениями и консультациями и пошла реализовывать намеченную нами программу. Она делала упражнения на мышцы лица и шеи в обязательном порядке утром и вечером, а также старалась заняться ими в любое свободное время.

За три месяца она добилась таких результатов, которые ей дало бы обращение отнюдь не к каждому пластическому хирургу.

Во-первых, у нее процентов на 70 уменьшилась глубина морщин и морщинок. Естественно, что-то осталось, но сто-процентно повернуть вспять время невозможно. Вы взрослые люди, должны это понимать.

Во-вторых, исчезла напрочь тенденция ко второму подбородку.

В-третьих, не осталось следа от наметившихся «брылей» (это когда щеки обвисают по бокам подбородка).

В-четвертых, исчезли припухлости под глазами, кожа пе-

рестала быть отеchnой.

В-пятых, уллучшилcя цвет лица – оно порозовело.

В-шестых, глаза ожили и начали светиться.

В общем, Александра стала выглядеть примерно на десятков лет моложе. То есть, если быть точнее, она превратилась в явно молодую, ухоженную, цветущую женщину, возраст которой просто не определить на глаз. Что-то слегка за 30... Как-то так. Девицы перестали уступать ей место в транспорте, а начали завистливо поcматривать на нее. А вот парни, наоборот, активизировались – но не из уважения перед возрастом, а желая обратить на себя ее внимание. Что с ней происходило дальше? Достигнув успеха в работе с внешностью, Александра на этом не остановилась. Она решила взяться за свою жизнь и переделать ее полностью под себя в соответствии со своими желаниями. Скажете – фантастика? Нет, нисколько.

Человек может очень многое, просто он или ленится использовать свои способности на полную катушку, или не догадывается о них, или робеет, или все вместе. Не суть важно. Главное, что наш потенциал часто оказывается не востребованым.

Так вот, Александра решила наконец-таки его востребовать и преуспела в этом.

В 42 года она была разведенной женщиной, работавшей на дому бухгалтером. Ее двадцатилетний сын к тому времени начал снимать комнату, и она осталась вдвоем с кошкой,

неприкаянная, сама себе скучная, стареющая.

Омолодившись благодаря кремлевской аэробике для лица, Александра приободрилась. В течение двух лет она достигла следующего:

- ✓ открыла собственное дело (теперь у нее цветочный салон);
- ✓ сдала на права;
- ✓ купила сначала одну, затем вторую машину;
- ✓ восемь раз побывала за границей (наконец-то осуществила свои давнишние мечты повидать мир);
- ✓ встретила отличного мужчину на 5 лет младше себя (причем он даже не догадывался об этой разнице в возрасте, полагая, что Александра, наоборот, его младше);
- ✓ родила от него дочку;
- ✓ переехала с дочкой и кошкой жить к нему в коттедж!

Результат налицо? Еще бы! Мы иногда перезваниваемся с Александрой, она докладывает мне о своих новых достижениях. Мы давно общаемся на «ты». Вслед за ней у меня перебивала куча ее приятельниц. Кремлевская аэробика для лица помогла всем без исключения (конечно, всем, кто ею систематически занимался). Не составите исключения и вы. Берите в свои руки управление собственным возрастом, своей жизнью – перекраивайте ее в соответствии со своими желаниями. Удачи!

Дорогие дамы! Вы не найдете в моей книге тех косметологических терминов, к которым, возможно, привыкли на

упаковках кремов или на консультациях у косметологов. Извините меня за это. Свою задачу я вижу в том, чтобы как можно проще рассказать, что вам делать с собой, чтобы решить утомляющие и терзающие вас вопросы старения. Мы не будем рассуждать о пользе липосом и их отличиях от наносфер, хоть это и очень важная тема. Просто возьмем с вами и повернем время вспять. Давайте работать над собой. Согласны? Тогда вперед.

Ежедневные занятия кремлевской аэробикой для мышц и кожи лица позволят вам:

- ✓ подтянуть овал лица;
- ✓ избавиться от таких косметических проблем, как расширенные поры, излишнее жиरोобразование, склонность к прыщам, камедонам, пигментации;
- ✓ избавиться от мешков и кругов под глазами;
- ✓ на 70 и более процентов сократить количество и глубину морщин и морщинок;
- ✓ освежить цвет лица;
- ✓ подтянуть кожу на шее;
- ✓ избавиться от второго подбородка;
- ✓ освежить область рта, сделав губы более пухлыми и сочными;
- ✓ сделать щеки более округлыми;
- ✓ иметь свежий, ухоженный вид;
- ✓ выглядеть по крайней мере лет на 10 моложе своего воз-

раста.

Что дает аэробика для лица



Из конспекта Кремлевских Мастеров.

На лице человека имеется пятьдесят семь различных мышц. Они обеспечивают потенциальную возможность придавать лицу практически любые формы, менять его по своему желанию. Можно «подкачать» мышцы и увеличить какие-то объемы. А можно предусмотреть такие упражнения, чтобы согнать из нужных мест лишний жир – и уменьшить объемы. Все в наших руках, зависит от наших воли и упорства в достижении поставленной перед собой цели.

С возрастом каждый человек не только становится более мудрым, но и сильно меняется внешне. По его виду можно сказать, что он не молод. Иногда даже с точностью до года определить возраст. В особенности подвержены возрастным изменениям женщины. Это происходит в силу особенностей гормональной системы. Женщины быстро стареют «естественным образом», теряя свою привлекательность. Уже после тридцати лет лицо начинает терять подкожный жир, в результате к пятидесяти годам у многих кожа становится сухой и обвислой. Это и не удивительно, ведь обычно мы работаем ограниченным количеством

мышц, улыбаясь, плача или сердясь. Большинство же мышц остается незадействованными. Поскольку мышцы лица и шеи работают гораздо меньше всех остальных мышц, кожа на них быстро теряет тонус и цвет, обвисает и сохнет. С возрастом на лице отпечатывается настроение или то состояние, в котором женщина пребывает чаще всего. Например, привыкла сердиться на мужа и детей, и уже к сорока годам лицо выдает эмоции – губы сердито натянуты, а между бровей образовалась складка. Частые стрессы и усталость создают другую «маску» на лице – уголки рта скорбно опущены и брови словно нависают над глазами, из которых вот-вот потекут слезы. Лица оптимистично настроенных и всегда доброжелательных женщин с возрастом украшают «веселые» морщинки под глазами и в носогубных складках. Все это работа мышц.

Старение происходит «естественным образом» – то есть когда задействованы не все мышцы или те, что работают, задействованы только вполсилы и пр. «Естественное» старение можно предупредить, замедлить, повернуть вспять, начав целенаправленно давать нагрузку мышцам своего лица. Чем больше они будут работать, тем более свежим и упругим будет овал лица, тем меньше на нем будет складок и припухлостей, морщин и прочих сомнительных «украшений».

Посмотрите на себя в зеркало, не стараясь изменить выражение лица, а наоборот, сохранив его таким, с каким вы обычно ходите, и скажите, устраивает ли вас оно. Если нет,

то знайте: перемены не только возможны, но и необходимы. И поможет в этом специальная гимнастика, которую мы станем называть кремлевской аэробикой для мышц и кожи лица, с помощью которой вы научитесь управлять различными мышцами, и они будут работать на вас. Во-первых, мышцы станут более подвижными и не дадут вашим отрицательным эмоциям «застывать» на лице в виде упрямых складок и морщин. А во-вторых, с помощью мышц вы сможете воздействовать на морщины, которые уже образовались, и на те, которые еще только в проекте, – ведь кожа станет более эластичной и способной к восстановлению своей формы.

Включив в работу все мышцы лица и шеи, мы заставим повернуть вспять процесс старения кожи. Более того, с помощью гимнастики лица многим женщинам удастся изменить цвет кожи от бледно-серого до персикового, ведь сокращение и расслабление мышц на лице усиливает циркуляцию крови. Гимнастика поможет даже исправить врожденные недостатки – слишком тонкие или, наоборот, толстые губы, длинный нос или впалые глаза, квадратный подбородок, сделать невидимыми шрамы и другие дефекты кожи, в общем – она вернет лицу привлекательность и обаяние. Секрет прост – работа мышц, которая позволяет творить чудеса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.