

  
красивое тело

Ольга ДАН

# ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА для лица и декольте

на **10** минут в день  
лет моложе

 ПИТЕР



Красивое тело

Ольга Дан

**Пластическая гимнастика  
для лица и декольте**

«Питер»

## **Дан О.**

Пластическая гимнастика для лица и декольте / О. Дан —  
«Питер», — (Красивое тело)

Хотите за 2 месяца помолодеть на 10 лет? Это возможно! Причем без вмешательства пластического хирурга. Перед вами уникальный комплекс омолаживающих упражнений и косметического самомассажа. Простейшая гимнастика для лица и области декольте творит настоящие чудеса! Всего 10 минут в день – и морщины разглаживаются, кожа подтягивается, грудь становится упругой, а лицо сияет энергией молодости. Верните свою молодость – вам это под силу!

# Содержание

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ	5
Кто я?	5
Полюбите себя	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Ольга Дан

## Пластическая гимнастика для лица и декольте

### ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

#### Кто я?

Что для нас является вечным двигателем в нашей бесконечной борьбе за красоту и стройность? Конечно же, мужчины! Именно ради них мы садимся на диету, отращиваем и осветляем волосы, молодеем, а также останавливаем на скаку коня и входим в горящую избу.

Кто-то из вас со мной не согласится и возразит, что главное – нравиться себе. А зачем нам нравиться себе? Чтобы быть уверенными в своей красоте и неотразимости, чтобы не переживать о том, что наш дражайший супруг предпочтет нам, прекрасным сорокалетним барышням, свою двадцатилетнюю пигалицу-секретаршу. Поэтому, дорогие мои, первопричиной всех наших активных телодвижений на занятиях фитнесом и аэробикой все-таки являются именно мужчины.

Современные английские психологи поделили женщин на пять типов. Эти типы отражают реальное положение вещей в наших взаимоотношениях с сильным полом. Я предлагаю вам пройти тест, который покажет, к какому типу относитесь вы. Давайте расставим точки над «i». Пришло время выяснить, кем же именно вы являетесь для тех людей, от которых так зависит наша личная жизнь, семейное счастье и... внешний вид. Да-да, вы сейчас узнаете, кем являетесь для окружающих вас мужчин. А теперь поехали! Отвечаем на вопросы, выбирая один из пяти вариантов ответов.

1. Представьте, что вы, как в сказке, заблудились в лесу и внезапно вышли к старинному замку. Ваши действия?

А. Попытаюсь достучаться до хозяев в надежде, что у них найдется чашка кофе и телефон.

Б. Попробую дотянуться до окошка или проникнуть в замок незаметно, чтобы понять, кто в нем живет.

В. Спрячусь в кустах и подожду, пока кто-нибудь выйдет из замка, чтобы разглядеть посетителей или хозяев.

Г. Войду в замок, только если найду попутчика или товарища по несчастью – вдвоем не так страшно.

Д. Ни за что не пойду в замок! Я уверена, что в нем живет Синяя Борода!

2. Говорят, что во время сна наше астральное тело совершает путешествие. Где вы хотели бы «астрально» полетать?

А. На Тибете.

Б. В африканских джунглях.

В. Слетаю на дачу и проверю, целы ли там замки.

Г. Хорошо бы слетать в Египет – наяву до него все никак не добраться.

Д. Я боюсь высоты.

3. С вами пытается познакомиться мужчина и представляется: волшебник. Ваша реакция?

А. Скажу, что я – фея.

Б. Перефразируя героя одного известного фильма, отвечу: «Вы привлекательны, я чертовски привлекательна! Так зачем зря время терять?!»

В. Просто пожму плечами.

Г. Признаюсь, что уже знакома с одним **НАСТОЯЩИМ** волшебником и он является моим мужем.

Д. Постараюсь побыстрее отвязаться от собеседника, потому что от таких психов нужно держаться подальше.

4. Незнакомый и не очень трезвый мужчина предлагает вам немедленно зайти в ювелирный салон, чтобы купить вам любое украшение, какое только понравится. Что вы сделаете?

А. Попробую сначала выяснить, кем является новоиспеченный благодетель.

Б. Не буду терять время, пойду и выберу.

В. Поинтересуюсь семейным положением нового знакомого.

Г. Сначала удостоверюсь в наличии денежных знаков крупного достоинства у собеседника.

Д. Позову милицию.

5. У вас день рождения. Какому подарку любимого вы будете рады больше всего?

А. Туалетной воде.

Б. Ювелирным украшениям.

В. Вещам, полезным в хозяйстве: утюгу, пылесосу, посуде.

Г. Модным аксессуарам.

Д. Дорог не подарок, а внимание.

6. Каким цветам вы отдаете предпочтение?

А. Розам.

Б. Орхидеям.

В. Гвоздикам.

Г. Хризантемам.

Д. Тюльпанам, нарциссам, мимозе.

7. Вы находитесь на работе, ваша правая рука держит ручку или лежит на компьютерной мышке. Что в это время делает ваша левая рука?

А. Тыльной стороной ладони поддерживает подбородок.

Б. Крутит локон волос.

В. Подпирает подбородок кулаком.

Г. Упирается указательным пальцем в висок.

Д. Лежит на столе.

8. Вы собрались идти в клуб (ресторан, на дискотеку) с подругой, а она заболела. Ваши действия?

А. Заеду за подругой, дам ей ударную дозу лекарств, возьму такси, и мы вместе поедем туда, куда собирались.

Б. Пойду одна, ведь это прекрасный шанс весело провести время и познакомиться с кем-нибудь, который упускать нельзя.

В. Начну пить витамины, чтобы не заболеть самой.

Г. Приеду к подруге, чтобы морально поддержать и скрасить ее одиночество.  
Д. Вздохну с облегчением, ведь шумные места – это так утомительно!

9. Вы пытаетесь заснуть, но у вас это никак не получается. Ваши действия?

- А. Постараюсь дышать глубоко и представить медленно идущих к водопою слонов.
- Б. Буду смотреть ночные телепрограммы.
- В. С закрытыми глазами посчитаю овечек.
- Г. Выпью успокаивающего чая с мятой и медом и попробую заснуть еще раз.
- Д. Возьмусь за философскую литературу.

10. Вы на улице ловите такси, перед вами останавливается автомобиль с тонированными стеклами.

А. Открою дверцу автомобиля, поинтересуюсь, довезут ли до места назначения. Если лицо водителя внушит доверие, сяду и поеду.

Б. Сяду в автомобиль и назову адрес – я очень тороплюсь.

В. Предпочитаю ловить машины не одна, а в автомобиль к незнакомому человеку никогда не сяду.

Г. Буду дальше ловить такси.

Д. Я езжу только на общественном транспорте, потому что ловить машины очень опасно.

11. Вы краем уха услышали, как ваши домашние или друзья шепчутся о том, что вам подарить на день рождения.

А. С удовольствием послушаю до конца, но при этом не подам вида, что мне известно о готовящемся сюрпризе.

Б. Если услышу, что мне хотят подарить совсем не то, что хотелось бы, откровенно выскажу свое мнение на сей счет.

В. Густо покраснею, ведь подслушивать чужие разговоры неприлично.

Г. Такая ситуация исключена, потому что я сама заранее говорю друзьям и домашним, что они должны мне подарить.

Д. Вспомню печальную историю про день рождения ослика Иа.

12. Как вы считаете, какую часть женского тела мужчины считают наиболее сексуальной?

А. Грудь.

Б. Бедро и попу.

В. Шею и область декольте.

Г. Ноги.

Д. Глаза.

13. У вас свидание с мужчиной, что вы предпочтете надеть, чтобы подчеркнуть свою сексуальность?

А. Облегающее мини-платье красного цвета.

Б. Кружевное белье и чулки.

В. Туфли-лодочки на высоком каблуке.

Г. Облегающее платье макси.

Д. Колготки без зацепок.

14. В клубе (на дискотеке, в ресторане) вы познакомились с мужчиной своей мечты. Он проводил вас до дома.

А. Предложите ему зайти на чашку кофе, а затем любезно постелите ему в соседней комнате.

Б. Предложите ему зайти на чашку кофе, а там будь что будет.

В. Поблагодарите и оставите номер своего телефона.

Г. Поблагодарите и обменяетесь телефонами.

Д. Поблагодарите и попрощаетесь.

15. Вас привели в гости к абсолютно незнакомым для вас людям. Как вы себя поведете?

А. Постараюсь вести себя непринужденно и дружелюбно.

Б. Выпью пару бокалов шампанского, чтобы снять напряжение.

В. Сяду в уголок и буду наблюдать за происходящим.

Г. Сначала узнаю побольше о людях, к которым иду в гости, а затем решу, идти или нет.

Д. Я вообще не хожу в гости к незнакомым людям.

16. Ваша лучшая подруга говорит, что вы что-то стали не очень хорошо выглядеть, да и в весе прибавили.

А. Пригляжусь к своему отражению в зеркале повнимательнее.

Б. Подумаю, что она мне просто завидует, но дорогостоящие кремы, улучшающие цвет лица, все же приобрету.

В. Немедленно сяду на диету и обращусь за помощью к косметологу.

Г. Спрошу у мужа (бойфренда, друга, сына) мнение на сей счет.

Д. Впаду в депрессию.

17. Когда вы влюблены, какими эпитетами чаще всего награждаете своего партнера?

А. Любимый.

Б. Сладкий.

В. Дорогой.

Г. Золотой.

Д. Просто называю по имени.

18. Каким зверьком чаще всего вас величает ваш возлюбленный?

А. Киса.

Б. Змея.

В. Горная лань.

Г. Зайка.

Д. Чучундра.

19. Друзья приглашают вас поехать на дачу. Вы приезжаете, и оказывается, что там перегорели пробки и отсутствует электричество. Что вы думаете?

А. Свечи – это так романтично.

Б. Темнота – друг молодежи.

В. Что ж, всякое бывает.

Г. Хорошо, когда в экстремальной ситуации любимый рядом.

Д. Ничего не остается, как только сразу лечь спать.

20. В чем вы обычно спите?

А. В шелковом пеньюаре.

Б. Без одежды.

В. В ночной рубашке.

- Г. В пижаме.
- Д. В футболке.

21. В какой позе вы обычно спите?

- А. На левом боку.
- Б. На спине.
- В. На животе.
- Г. На правом боку.
- Д. Нет любимой позы.

22. Какую музыку вы слушаете, когда отдыхаете?

- А. Классику.
- Б. Джаз.
- В. Русскую эстраду.
- Г. Зарубежную эстраду.
- Д. Любую музыку.

23. К вам подходит знакомиться мужчина. Что в его внешности может привлечь ваше внимание?

- А. Уверенная манера держаться.
- Б. Хорошо сидящие джинсы или брюки.
- В. Нежный взгляд.
- Г. Элегантная одежда.
- Д. Аккуратный внешний вид.

24. Вы в отпуске. Ваш новый знакомый предлагает вам романтическое ночное купание.

- А. Приму предложение с радостью.
- Б. Приму предложение, но сама купаться не буду.
- В. Откажусь.
- Г. Предложу альтернативу – посидеть в ресторанчике.
- Д. После таких непристойных предложений больше никогда не буду встречаться с этим человеком.

25. Вы едете в автомобиле, водитель которого слишком лихо ведет машину.

- А. Прямо выскажусь о том, что меня беспокоит.
- Б. Расслаблюсь, ведь от судьбы не уйдешь.
- В. Буду ехать, зажмурив глаза.
- Г. Попрошу остановить машину и выскажу все, что думаю по поводу его манеры езды.
- Д. Попрошу остановить машину и уйду, гордо хлопнув дверцей.

Теперь давайте подведем итоги. Если вы чаще всего выбирали вариант А, вы Женщина с большой буквы.

Что это значит? Это значит, что вы – воплощение женственности. К сожалению, в наш XXI век, в век повальной феминизации, женщины все меньше и меньше заботятся о сохранении самых главных женских качеств. А ведь именно женственность всегда привлекает мужчин и делает нас желанными, сексуальными, неповторимыми и единственными. Женщина с большой буквы довольна собой, старается всегда хорошо выглядеть, доброжелательна к окружающим. В общем, это достойный предмет для любви и обожания.

Если вам больше нравились варианты Б, вы прирожденная интриганка, **Роковая женщина**, для которой достижение поставленной цели важнее, чем получение удовольствия. Да, вы сводите с ума мужчин своим сногшибательным внешним видом, от вас во все стороны распространяются флюиды притягательности и сексуальности, вы тщательно следите за собой и своим гардеробом. Однако темными и дождливыми осенними вечерами на вас иногда накатывает такая тоска, что ничего не остается, как только плакать в подушку. В такие минуты вам хочется быть просто желанной, хочется простого женского счастья: «Был бы милый рядом...»

Я не хочу вас расстраивать, но если в ваших ответах преобладает вариант В, то вы, простите, **Синий чулок**. Чувства свои проявлять вы боитесь, одеваться модно и ярко боитесь, следить за собой тоже боитесь. Страх этот не оттого, что вас действительно пугает ваше отражение в зеркале, а по причине внутренней неуверенности в себе, отсутствия оптимистичного взгляда на жизнь (из этого все равно ничего не получится!), элементарной лени расшевелить себя. Вспомните сказку про лягушку, которая барахталась в сметане и сбила из нее масло, – думайте об этом, когда будете выполнять различные физические упражнения или сидеть на диете, и у вас все получится!

Есть женщины в русских селеньях! И есть женщины, которые являются настоящими **Подругами жизни!** Если в ваших ответах чаще всего встречается вариант Г, то именно вы являетесь настоящей подругой жизни. Да, у вас преобладают материнские инстинкты, вы очень надежны, вы самая уютная «жилетка» для подруг, друзей и близких, вы подлинная альтруистка. Это вовсе не значит, что вы лишены чувственности. Просто за работой и домашними хлопотами вы немного «утратили былые формы», а потом подумали, что в 40 лет имеете право выглядеть «как все», а красота и чувственность – это удел молодых. И зря! Да, ваш муж или друг ни за что не захочет потерять такое надежное плечо, на которое он постоянно опирается при всяком удобном случае, но романов на стороне также избегать не будет. Быть может, вам все-таки стоит устроить шопинг, обложиться модными журналами, не есть после шести вечера? Задумайтесь! Ведь если ваши плечи станут более хрупкими и ухоженными, у вашего дорогого, любимого, единственного, может быть, возникнет желание просто вас поцеловать, а не только опираться?

Помните анекдот? «Доктор, меня игнорируют!» – «Да? Следующий!». Если вы чаще всего выбирали вариант Д, вы просто **Человек-невидимка**. Да, это, конечно, удобный способ обвинить окружающих в черствости. В том, что вас никто не понимает, не любит, не жалеет, не ценит. Но вы же сами ничего не отдаете людям! Ни чувств, ни положительных эмоций, а красоту свою вы спрятали под маску серой мыши.

Есть хорошая немецкая пословица: «Из ничего будет ничего». Начните шевелиться сами, купите себе розовые очки – и люди к вам потянутся.

А в общем, дорогие женщины, давайте работать над собой! Тем более что 10 минут в день для себя, любимой, выкроить не то что можно, но должно!

## Полюбите себя

Любите ли вы себя? Да, конечно, в советские времена нам вдалбливали, что эгоизм – это высшее проявление любви к себе. Однако задумайтесь, как человек, который и себя-то не любит, может любить другого человека? Да никак! Что говорит по этому поводу Библия? В Десяти Заповедях находим: «Возлюби ближнего своего, как самого себя...» Это значит, что прежде, чем пытаться любить кого-нибудь, нужно научиться любить именно себя.

К сожалению, многие девушки и женщины, встав утром и подойдя к зеркалу, вместо: «Здравствуй!» произносят: «Ну и морда!». И это своему-то отражению! Как вы думаете, оно вправе обидеться за такое скотское отношение? Конечно, вправе! Что мы с вами получаем в итоге? Проблемную кожу в юности, отеки, морщины, синяки под глазами в дальнейшем.

Итак, начинаем любить себя! В первую очередь, отказываемся от нелицеприятных высказываний в адрес себя, лапочки. То есть исключите всякую самокритику своего внешнего облика. Это не значит, что нужно восторгаться своим отвисшим животиком или округлившись бедрами, но и казнить себя за это тоже нельзя, нужно помиловать и начать заниматься собой.

Заниматься собой лучше всего в хорошем настроении. А какое тут может быть хорошее настроение, скажете вы, если уже принесли квитанции на квартплату, а до зарплаты еще неделя, сын получил двойку по истории, муж вчера с приятелями принял на грудь, свекровь по телефону опять учила вас жизни, на работе сплошной завал? Мой вам совет: бросьте все! Если швабра в руках, или пылесос, или посудомоечная губка – швырните в сердцах (только без жертв и разрушений), сядьте на диван, закройте глаза и представьте: вы – маленькая, легкая ласточка, которая парит над землей, и чем выше вы поднимаетесь, тем мельче и красивее наша планета, тем прозрачнее наши проблемы. Такой простой аутотренинг помогает «быть выше бытовухи». Да и кто сказал, что парить в облаках – это плохо? Вспомните Горького, лучше же гордо реять, чем безрадостно ползать. Поэтому летайте чаще и восстановите гармонию с собой. Гармония в нашей жизни очень важна. Она есть – мы счастливы и здоровы, ее нет – мы несчастны.

Многие психологи сейчас проводят параллели между нашими болезнями и психическим состоянием. К примеру, канадский терапевт Лиз Бурбо пришла к очень интересным выводам. Она считает, что сердце у вас болит из-за самоедства и самокопания. Человека, который занимается нелюбимым делом, которого тяготят работа и финансовое положение, будут беспокоить боли в спине. Болезненные ощущения в суставах ног означают, что у вас, где-то глубоко в душе, спрятались неуверенность в завтрашнем дне, страх перед будущим. У вас часто болит горло, значит, внутри вас сидит гнев на окружающих или же вы кого-нибудь обидели зря своими словами. Желудок болит, когда вы не хотите напрягать мозг, чтобы освоить новую информацию, или испытываете острую неприязнь к какому-то человеку. Кожные болезни опять же подтверждают наше внутреннее неблагополучие и дисгармонию. Псориаз, дерматит, облысение часто возникают на нервной почве. Депрессии, постоянное вынужденное вранье, недовольство собой – все это отражается на нашей коже.

А теперь несколько советов, которые помогут вам найти гармонию.

- Прежде чем начать борьбу с лишним весом, поймите, нужно ли это делать. Американские диетологи пришли к следующему выводу: 70 % женщин борются с лишним весом и только у 25 % этот лишний вес действительно имеется.

- Если у вас болит голова, когда вы отказываете себе в сладком, или в жареной картошке, или в булке с маслом, – не отказывайте ни в чем себе, лапочке, просто уменьшите «дозы» приема вредных продуктов и ограничьте себя во времени. Например, ешьте бутерброды с мас-

лом и копченостями, но до 14 часов, пейте сладкий чай, но до 16 часов, и полтарелки (!) картошки-фри тоже можно умять, но до 18 часов.

- Если вы считаете, что причина ваших личных неудач в лишних килограммах или в маленькой морщинке на лбу, не спешите делать липосакцию или подтяжку! Смею вас уверить, что и у восемнадцатилетних моделей-худышек без единой морщинки тоже бывают проблемы в личной жизни и карьерном росте. Посему мораль такова: как вы к себе будете относиться, так и окружающие.

- Если у вас не будет позитивного настроения при занятиях различными фитнес-упражнениями или сидении на диетах, не удивляйтесь, что вы будете прибавлять в весе. Дело в том, что без позитивного настроения, прибегая к решительным действиям, направленным на формирование новой фигуры, ваш бедный, морально израненный постоянным недовольством собой организм будет защищаться. А защищается он лишними килограммами. Поэтому перестаньте нервировать его и себя. Да, кстати, чтобы диета проходила более эффективно, худейте... тайно. Совсем необязательно заявлять всем знакомым, что вы теперь на диете и вам на дне рождения нужно положить в тарелку только маленький кусочек сыра и побольше зелени. Пусть хозяйка навалит вам полную тарелку! А что и сколько съесть – это уже дело вашей доброй воли. Точно так же обстоят дела и с гимнастикой, занятиями спортом: совсем необязательно сидеть на рабочем месте, кряхтя и жалуясь, что у вас теперь все болит после вчерашней аэробики.

## **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.