

Июль 2016

РУССКОЕ
ИЗДАНИЕ

Women's Health

ТОП ★ 5
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ТЕЛА
МЕЧТЫ

ПОПРАВЬ
КОРОНУ

ТВОЙ ЭГОИЗМ
ДЕЛАЕТ
МИР ЛУЧШЕ

УРСУЛА
КОРБЕРО
актриса.

ТАК ЛИ
ПОЛЕЗНЫ
ОМЕГА-3?

Отдых

Найди
приключение
на свое лето

16+

whrussia.ru





1. Сыворотка для век Ultimate Anti-Wrinkle, L. Raphael
2. Концентрированная лифтинг-сыворотка Youth Xtend Ultra, Artistry
3. Сыворотка "Лазерный лифтинг" Laser Fx, dr.brandt
4. Лифтинг-сыворотка HSR Lifting, BaboR
5. Ночной крем с эффектом лифтинга Rénergie French Lift, Lancôme

Сиокко уверена, что только так можно хорошо проработать поверхностные и глубокие мышечные ткани, которые отвечают за анатомическую форму лица. А когда дело доходит до зоны лба и шеи, в игру вступает скульптурирующий массаж. Воздействие получается настолько мощным, что технику Сиокко называют фитнесом для лица. Но боли, как после тренировок, не опасайся: с каждым сеансом мышцы адаптируются к "силовой" нагрузке.

Для видимого результата курс из 8–12 процедур с периодичностью раз в неделю придется провести 2–3 раза в течение года.

Самостоятельное выполнение исключено, если только ты виртуозно не владеешь приемами суставного и остеопатического массажа.

ПЛАСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Полное название anti-age техники, разработанной в 1970-х, – вибрационно-пластический массаж по Кольгуненко. И он самый деликатный из глубоких. А еще самый короткий: сеанс длится всего 20 минут. Особенность метода – в непрерывной вибрации, когда рука массажиста, надавливая на ткани, не отрывается от кожи. Такие механические колебания распространяются в тканях и могут передаваться глуболежащим сосудам и нервным окончаниям. В результате на квадратном сантиметре кожи вместо полутора десятков открытых капилляров проявляются 1200–1500 (!).

Показания к массажу – возрастные изменения кожи и восстановление после акне: на месте воспалений не должны появиться "ямки", которые с возрастом становятся только глубже. "Побочный эффект" пластического массажа – глубочайший релакс уже на третьей минуте воздействия. А к четвертому сеансу заметишь, что стала крепче спать, забыла про головные боли и зажатые мышцы спины.

Для омоложения кожи придется записаться на два курса по 10 сеансов каждый.

ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ПО ТЕХНИКЕ ЦУБО

Азиаты считают, что одна из причин внешнего старения – остановка жизненной энергии ци. Чтобы заставить ее кружить по телу правильно, места застоя нужно хорошенько проработать. Этим и занимается мастер по массажу цубо. Вместо привычных растираний и разминаний он надавливает на активные точки средним, безымянным и указательным пальцами в течение 5–7 секунд. Для лучшего эффекта – большим пальцем и, как ты понимаешь, с большей силой. В результате таких надавливаний расслабляются группы мышц, из-за гипертонуса которых появляются мимические морщины, позже переходящие в глубокие. Кроме лица опытный массажист обязательно проработает область шеи, декольте, подмышек и лопаток.

После 1,5-месячного курса (1–3 сеанса в неделю) увидишь, какой ровной и упругой станет кожа, уйдет прочь отечность. ●