

### Source

## Насколько эффективна гимнастика для лица от морщин?



Возрастные изменения, появления мимических морщин, «гусиных лапок», сухости и дряблости – все это результат влияния стрессов, напряжения, экологии и вредных привычек на организм.

Кожа лица – очень нежная материя, и требует к себе усиленного внимания уже после 25 лет. Если пренебрегать этим требованием, еще через 10 лет вы увидите в зеркале женщину, которой смело можно будет выглядеть намного старше – уставшей, неухоженной и морщинистой. Чтобы этот страшный сон не превратился в реальность, стоит серьезно отнестись к вопросу ухода за лицом и различным омолаживающим процедурам, способным поддержать тонус и сделать контуры более четкими.

### Очевидная польза

Лицо и шея – первое, что выдает возраст женщины. Серьезные возрастные изменения часто не поддаются простым методам улучшения их состояния, и в таком случае поможет лишь пластическая хирургия. А вот для тех, кто решил предупредить образование морщин или вовремя заметил их первые проявления, можно воспользоваться эффективной гимнастикой для мышц лица и шеи.

### Translation

## How effective is face gymnastics for wrinkles?



Age-related changes, the appearance of facial wrinkles, "crow's feet", dry and sagging skin – all this is the result of stress, strain, ecology and bad habits influence on the organism.

The facial skin is very delicate and requires increased attention after 25 years. If you neglect this requirement, in another 10 years in the mirror you will see a woman that will look much older: tired, uncared and wrinkled. In order to prevent this terrible dream from becoming a reality, one should be seriously disposed to the facial care issue and various rejuvenating procedures that can maintain the tone and make the contours more clear.

### Obvious benefit

The face and neck are the first things that give the age of a woman. Serious age-related changes often do not respond to simple methods of improving their condition, and in this case only plastic surgery will help. But those, who decided to prevent the formation of wrinkles or noticed their first manifestations in time, can make use of effective gymnastics for the muscles of the face and neck.

This anti-aging method was developed in the 50s of the last century in Europe. Cosmetologists confirm that such exercises are an excellent alternative to plastic

Этот метод борьбы со старением был разработан в 50-х годах прошлого века в Европе. Косметологи подтверждают, что подобные занятия являются прекрасной альтернативой пластике и популярным «уколам красоты».

Гимнастический комплекс создан на основе расслабления и напряжения мышц, которые дают тонизирующий эффект и позволяют смоделировать более четкие контуры без второго подбородка, обвисших щек и мелких морщин в области лба, глаз и рта.

Кроме этого, важным является и правильное дыхание, ведь насыщение кислородом – одно из главных правил борьбы за молодость. Первые результаты будут заметны уже после 3-4 недель регулярных занятий, а это прекрасная перспектива.

Самыми популярными и успешными тренерами, чьи программы омоложения сегодня используют во всем мире, являются американки Каролин Кливз и Кэрол Маджио.

Каролин в своей книге обещает читательницам, что если они будут регулярно заниматься скульптурной гимнастикой на протяжении полугода, то смогут выглядеть моложе почти на 10 лет.

Упражнения по системе Кливз помогают приподнять опущенные брови, снять отечность в области глаз, разгладить кожу на шее и даже сделать более пухлыми губы.

surgery and popular "beauty injections".

The gymnastic complex is created on the basis of relaxation and muscles tension, which give a tonic effect and allow you to model more precise contours without a second chin, sagging cheeks and fine wrinkles in the forehead, eyes and mouth areas.

In addition, the right breathing is important because oxygen saturation is one of the main rules of the fight for youth. The first results will be visible after 3-4 weeks of regular workout, and this is a great perspective.

The most popular and successful trainers whose rejuvenation programs are used all over the world today are American women Carolyn Cleaves and Carol Maggio.

In her book Caroline promises to the readers that if they regularly exercise sculpture gymnastics for six months, they can look 10 years younger.

Exercises on Clevez system help to raise your lowered eyebrows, remove puffiness in the eye area, smooth out the skin around your neck and even make your lips plumper.