

ИДЕАЛЬНОЕ ЛИЦО ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

# Face Day



#ЕленаКаркукли

ГЛАВНЫЙ В РОССИИ ТРЕНЕР ПО ФЕЙСФИТНЕСУ

по методике Алены Россошинской

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
К23

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

## Каркукли, Елена Александровна.

К23 Faceday : Идеальное лицо за 10 минут в день / Елена Каркукли. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 128 с. : ил.

Эта книга для тех, кто задумывается о своем здоровье и сохранении привлекательной внешности, кто хочет остановить процессы старения.

«Когда-то я была в отчаянии... Казалось, что запущен процесс разрушения, который не остановить, и молодость потеряна навсегда» – такие эмоции знакомы многим. Елена Каркукли, автор этой книги, нашла решение, и уже тысячи женщин открыли для себя мир фейсфитнеса.

Тренируя и расслабляя мышцы под кожей лица, вы сможете: уменьшить второй подбородок, восстановить «угол молодости», смягчить носогубные складки, разгладить межбровные морщины.

Всего 10 минут в день, 28 упражнений, и с каждым годом вы будете выглядеть только моложе.

УДК 613.4  
ББК 51.204.1

Научно-популярное издание

## Каркукли Елена Александровна

### FACE DAY: ИДЕАЛЬНОЕ ЛИЦО ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

Директор редакции Е. Кальев. Руководитель медицинского направления О. Шестова  
Ответственный редактор Ю. Цурихина. Художественный редактор М. Клава-Янат  
Компьютерная верстка Ю. Бурыкина. Корректоры О. Яцух, А. Ковригина

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
kotikoti, Designua, Artemida-psv, mallinka / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Өндүрүш: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Москвай, Ресей, Зорге көшеси, 1 үй.

Таңар белгісі: «Э»

Казакстан Республикасында дистрибутор және еним бойынша арзы-тапалттарды қабылдаушының  
екіні «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-ағ, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 ви. 107.

Фондымын харалданылып мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы акпарат сайты Өндүрүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылған

Подписано в печать 10.03.2017. Формат 70x100<sup>1</sup>/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,37.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-94435-4



9 785699 944354



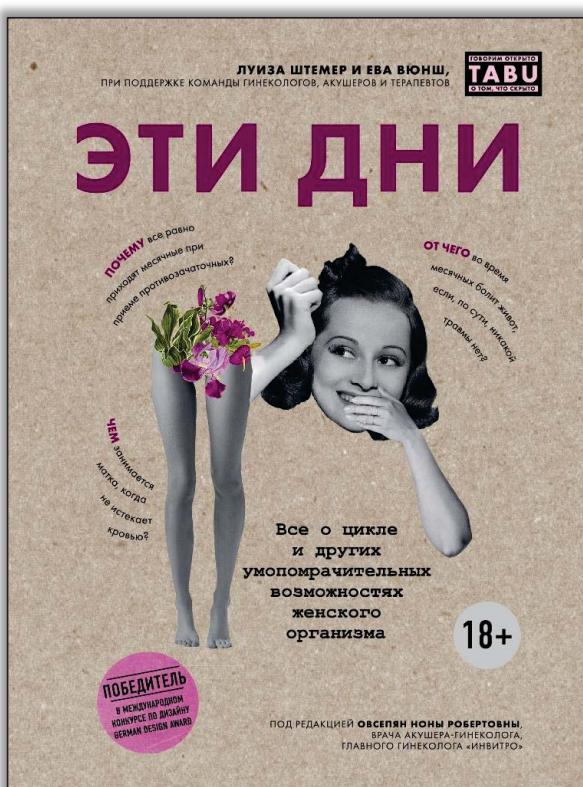
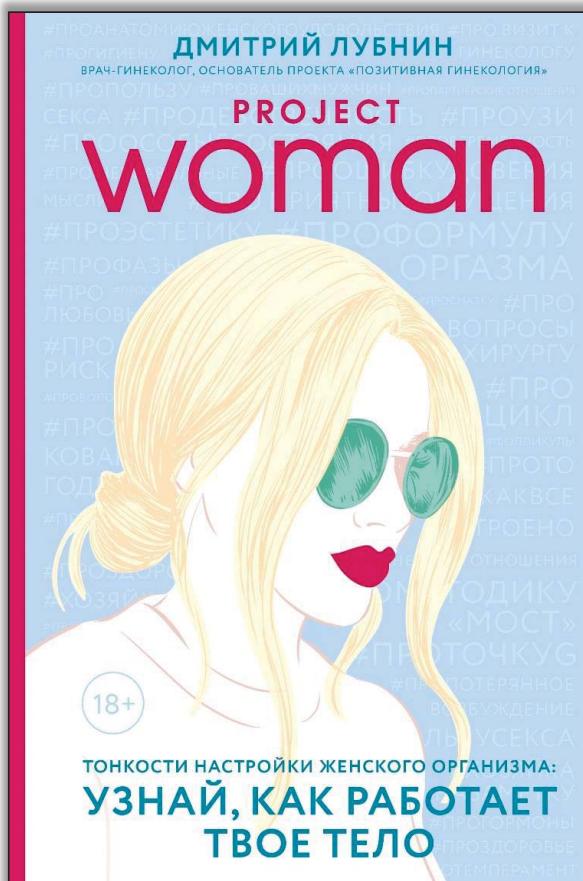
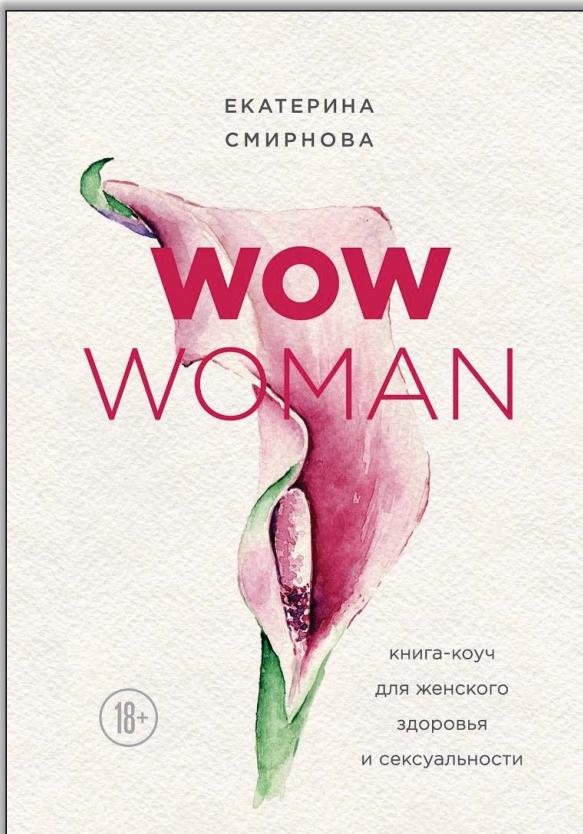
ЛитРес:  
один клик до книги



ISBN 978-5-699-94435-4

- © Каркукли Е., текст, 2017  
© Федотова Е., Трубникова Н., Исмагилова Д., Жемчужная О.,  
Улищенко А., Московский В., Уткина М., комментарии, 2017  
© Россошинская А., текст, 2017  
© Никишин А., фото, 2017  
© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2017  
© ООО «Издательство «Э», 2017

# КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



## **WOW Woman. Книга-коуч для женского здоровья и сексуальности**

Известный врач, инструктор по интимной и дыхательной гимнастике Екатерина Смирнова раскрывает секрет укрепления и восстановления интимных мышц. Уникальная методика автора поможет увеличить сексуальное желание, а также решить проблемы, связанные с родами и климаксом. Пошаговые инструкции помогут выполнить все правильно, с наибольшей эффективностью и без вреда для здоровья.

## **Project woman. Тонкости настройки женского организма: узнай, как работает твое тело**

Книга врача-гинеколога Дмитрия Лубнина – первая "инструкция" по работе женского организма, основанная на современных медицинских представлениях о здоровье. Нескучно, интересно, лаконично и, главное, абсолютно понятно он ответит на все вопросы, касающиеся работы и здоровья вашего тела.

## **Эти дни. Все о цикле и других умопомрачительных возможностях женского организма**

Вы знали, что женский цикл – это не только дни с кровотечением, но и разумная, высокопродуктивная и умопомрачительная задумка женского организма? В своей книге Штёмер Луиза и Вюнш Ева стирают грань запретной темы и доступно объясняют тонкости работы вашего тела.

## **Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин**

В этой книге известный итальянский косметолог Кристина Фогацци и пластический хирург Энрико Мотта собрали всю информацию о целлюлите, которая известна современной науке, и изложили ее доступно и просто, приправив щедрой дозой своего юмора. Они помогут найти ответы на множество вопросов: как определить свой тип фигуры и правильно рассчитать идеальный вес? Почему даже у худышек бывает целлюлит, а некоторые пышки счастливо проводят свою жизнь без него? Кто виноват в появлении некрасивой «апельсиновой корки»?

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Предисловие от автора . . . . . 5

## *Преображение*

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Моя внешность в моих руках . . . . .	9
Тревожный звоночек: симптомы возрастных изменений . . . . .	9
Срочно исправить! Как? . . . . .	11
Способ есть . . . . .	13
Миссия: Вернуть утраченное лицо . . . . .	14

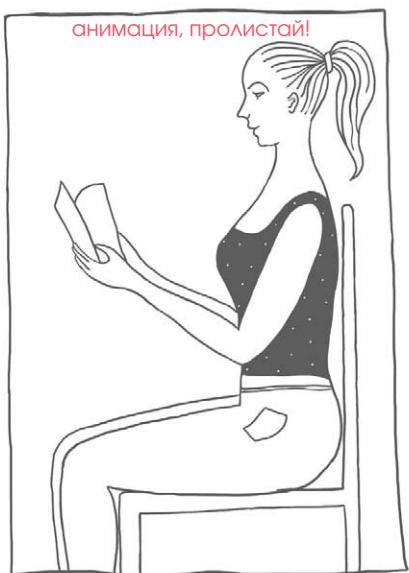
## *Лицо как искусство, или Культура сохранения молодости*

ГЛАВА ВТОРАЯ. Анатомия и причины возрастных изменений . . . . .	23
Физиологические возрастные изменения . . . . .	24
Мышцы есть не только на теле, но и на лице и шее . . . . .	26
Кожа и мышцы: взаимосвязь . . . . .	28
Уменьшение объемов лица, уплощение и скелетизация . . . . .	35
Осанка, шея и овал лица . . . . .	37
Костная масса . . . . .	50
Антифитнес – вредная мимика . . . . .	52
Как научиться чувствовать свое лицо . . . . .	57
Вредные бытовые привычки . . . . .	58
Гипертонус мимических мышц . . . . .	59
Неправильный уход. Вектор движения . . . . .	66
Улыбка . . . . .	66
Ассиметрия . . . . .	67
Я – мама . . . . .	69

<i>Беремся за дело всерьез</i>	.....
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Начало занятий	.....
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Упражнения	.....
Анкета	..... 79
Техника безопасности	..... 80
Противопоказания	..... 82
Ежедневный уход	..... 84
Лифтинговый скульптурный массаж овала лица и шеи	..... 85
Осевое вытяжение позвоночника — привычка молодости и здоровья	..... 87
Массаж волосистой части головы	..... 88
Ушешевеление	..... 89
Упражнение на восстановление осанки	..... 91
Упражнение на удлинение шеи, расслабление шейно-воротниковой зоны	..... 92
Упражнение «ковшик»	..... 94
Восстановление жевательных мышц	..... 96
Подтянутые щеки	..... 99
Поднятие щек	..... 101
Улыбка солнцу	..... 104
Губы — восстановление и наполнение	..... 106
Лифтинг верхних век	..... 109
Лифтинг внешних уголков век	..... 111
Глазодвигательные мышцы	..... 113
Нижние веки	..... 114
Подтянутые веки, распахнутый взгляд	..... 116
Лифтинг лба и разглаживание морщин	..... 117
Разглаживание межбровных морщин	..... 118
Завершение комплекса	..... 120
<i>Реальные истории Преображения</i>	..... 121
Об авторе	..... 127
Контакты	..... 128

# ПРЕОБРАЖЕНИЕ

анимация, пролистай!



# ГЛАВА ПЕРВАЯ

# МОЯ ВНЕШНОСТЬ В МОИХ РУКАХ

Тревожный звоночек:  
симптомы возрастных  
изменений

**В** 33 ГОДА, 5,5 ЛЕТ НАЗАД, я думала, что больше никогда не буду радоваться своему отражению в зеркале. Что вернуть лицу сияющий, здоровый и ухоженный вид невозможно. Я перестала себе нравиться и в жизни, и на фотографиях. Многим знакомо это состояние, когда вдруг все меняется, — кажется, что еще вчера все было хорошо, а сегодня в отражении на тебя смотрит другой человек.

Я перестала получать комплименты, к которым настолько привыкла, что они уже не удивляли. Вдруг все поменялось!



Как?! Почему?! Я не сразу поняла, что у меня начались возрастные изменения, и время больше не стоит на месте. Казалось, что вот-вот все вернется — это просто усталость. Маленький ребенок, недостаток сна, организм вот-вот восстановится и мое лицо вернется. Ведь мне еще рано стареть... Я только почувствовала вкус к жизни. Но прошло больше года и ничего не возвращалось, а становилось только хуже...

Помню, как на большом семейном празднике родственники и друзья робко интересовались, все ли у меня нормально и почему у меня такой усталый вид? Хотя в тот день я была в отличном настроении, полна энергии и мне даже казалось, что я вполне прилично выгляжу.

Я чувствовала себя некрасивой, усталой, старой, неинтересной.

Ранее я никогда не задумывалась о возрасте. Не думала, что моя внешность может поменяться. Мало занималась собой и не прилагала особых усилий, чтобы сохранять лицо и тело в отличном, привычном для меня состоянии. В моей картине мира программа старения отсутствовала. Я не обращала внимания на морщины или другие проявления возраста, и не оценивала возраст окружающих людей по их внешности.

Вокруг меня всегда было много людей — родных, друзей, коллег и просто знакомых. Я работала в крупной компании, много путешествовала, знакомилась с людьми из разных стран. Иногда реальный возраст меня шокировал, например, девушке было всего 18 лет, а выглядела она на 35 и наоборот, молодой, как мне казалось, 25-летней девушке оказывалось 45! И дело не в состоянии кожи, морщинах или втором подбородке. Это что-то неуловимое внутри, отсутствие или наличие сияния. Я понимала, что молодость кроется буквально в каждой детали: в подаче себя, в энергетике, в отношении к жизни, в походке, в выражении глаз, в тембре голоса и, конечно, в физическом состоянии лица и тела. Молодость многогранна!

## Срочно исправить! Как?

**Д**о знакомства с фейсфитнесом я успела попробовать всего несколько инъекций и даже не догадывалась, что на лице под кожей есть мышцы и целый мир интересных химических и физиологических процессов.

Мне еще не было 30 лет, когда я первый и единственный раз прибегла к инъекции ботулотоксина. Как это часто бывает, за компанию. Моя сестра и подруги вызвали косметолога на дом, и я пришла, скорее ради интереса. Косметолог настоятельно рекомендовала инъекции для профилактики морщин на лбу и межбровье. Я с опаской согласилась. Это было больно и неприятно. Мне очень не понравилось выражение лица, эмоциональное состояние и странное ощущение от парализации мышц. Как будто лицо заморозили. После процедуры подвижность лба вернулась достаточно быстро, а с ней и морщинки. Второй раз я не хотела что-то себе колоть, тем более ботокс. Это решение не изменилось, даже когда морщины были уже явными.

Три раза я пробовала увеличить губы при помощи инъекций. Легкая припухлость держалась всего месяц-два, после чего они опять становились тонкими. После первого раза косметолог сказала, что надо добавить еще немного геля, закрепить эффект. После третьего раза я решила, что это моя индивидуальная реакция и гель почему-то не держится. Впоследствии я поняла, что гель не давал желаемого результата, потому что я сильно зажимала губы. Устранение этой привычки и упражнения помогли вернуть объем губам всего за 1 месяц, совсем без инъекций.

Далее, был первый и единственный сеанс биоревитализации. Неприятная процедура, после которой папулы и синячки держались несколько дней. Эффекта я не увидела, хотя говорят, что надо сделать несколько процедур.



Интуитивно я понимала, что закалываемое вещество чуждо моему организму и не продолжила курс уколов.

Я продолжала консультироваться с косметологами, после консультаций вопросов было больше, чем ответов: ботокс, нити, филеры, армирование, липополитики, пилинг, мезотерапия, биоревитализация, лиофилинг — это все, по их словам, мне нужно сделать уже вчера. Разные названия препаратов. Разные мнения и протоколы процедур. Помню, в одном из заключений было написано: «подвесить брови на нити». Грустно и смешно.

Я продолжила поиски, и не соглашалась ни на одну из процедур, не понимала, что именно мне нужно и действительно ли это поможет, продолжала спрашивать у друзей, вглядываться в лица окружающих и изучать форумы и отзывы в интернете.

Следующий этап: я обратилась к пластическому хирургу, который славился очень естественными и эстетичными работами. В 29 лет я уже обращалась к нему по поводу ринопластики (пластической операции на нос). Несколько моих подруг и близких знакомых доверились ему и остались довольны. Это один из тех специалистов с золотыми руками, который во всем знает меру. Он не советует делать операции без веских показаний и рекомендует минимальные вмешательства. Помимо подруг и знакомых я видела его пациенток и их потрясающие результаты. Его мнение было для меня авторитетным. Я написала письмо и отправила фотографии в надежде на какое-то чудесное предложение и легкий способ решения моих проблем. И вот что я прочла в ответном письме:

«02.09.2012 г. Эндоскопическая коррекция, поднять брови, углы глаз и перераспределить жировые пакеты средней зоны лица.

Эндоскопическая коррекция средней зоны — 165 000 рублей.

Наркоз — 14 900 рублей (2 часа).

Пребывание в стационаре — 7500 рублей в сутки.

Послеоперационное ведение — 5500 рублей.

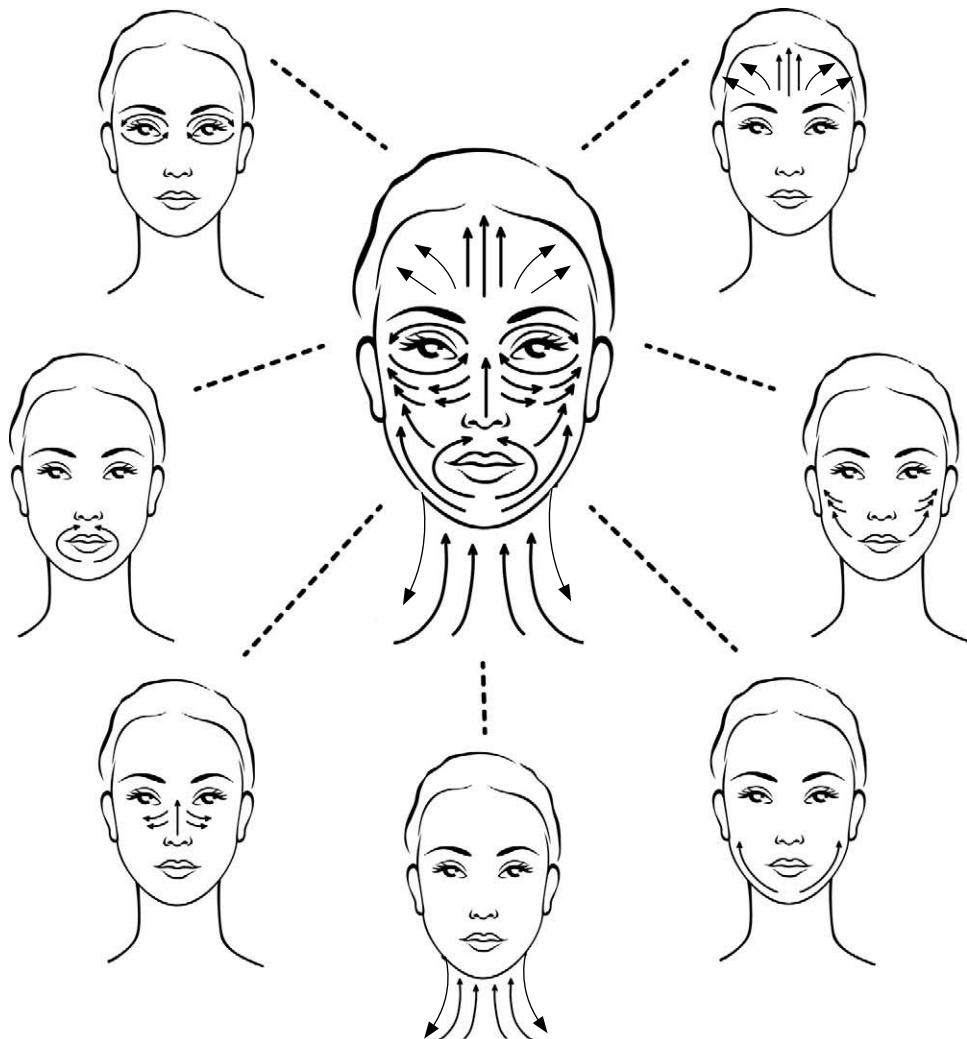
Физиотерапевтическая реабилитация — от 11 000 рублей».

Я ожидала чего угодно, только не этого.

## Ежедневный уход

Многие из нас понимают, что растягивать кожу вредно, однако не все умеют чувствовать эту грань между «тяну кожу» и «не тянуть кожу».

Погладьте лицо подушечками пальцев. Почувствуйте вашу кожу. Тянете вы ее или нет? Постарайтесь выполнять все поглаживания мягко, без растягивания кожи. Несколько таких экспериментов — и вы научитесь чувствовать грань между растягиванием и бережным уходом. Обратите внимание, что умываться, наносить косметику или кремы нужно по правильным линиям, обеспечивающим лифтинг лица и наименьшее растяжение кожи.



## Лифтинговый скульптурный массаж овала лица и шеи

Бонус: помогает восстановить овал лица, уменьшить второй подбородок, улучшить цвет кожи, уменьшить гравитационный возрастной птоз.

Выполняйте ежедневно утром и вечером во время умывания или нанесения крема.

Массаж шеи также поможет разогреть и расслабить мышцы, улучшить кровоток и лимфоотток. ВАЖНО, чтобы во время проглаживания не образовывались складки на лице и шее, выполняйте массаж максимально аккуратно, не растягивайте кожу.

Ваши руки должны быть мягкими и расслабленными.

Вы можете существенно сэкономить время или повысить эффективность ухода за шеей, если будете сочетать массаж с нанесением вашего любимого средства по уходу за кожей: крема, сыворотки или молочка. Очень важно, чтобы средство имело жидкую скользящую текстуру. Так же массаж можно выполнять с использованием средства для умывания, когда вы принимаете душ или просто умываетесь.

Я не советую использовать масла, т. к. если они будут оставлять следы на одежде, то вы станете пропускать эту важнейшую часть домашнего ухода, из-за возможных пятен.

### Передняя поверхность шеи

Приподнимите немного подбородок вверх, ладонью мягко прогладьте переднюю поверхность шеи снизу вверх до шейно-подбородочного угла. Не массируйте зону подбородка, т. к.



он будет заворачиваться вверх и неблагоприятно влиять на состояние овала лица. Выполните 3-5 легких поглаживания.

## Подбородок, овал и боковая часть шеи

Всей поверхностью ладони мягко промассируйте овал лица. Ладонью захватите область под и над линией нижней челюсти. Сначала выполните движение от подбородка в сторону к уху и затем, не отрывая руки, продолжите проглаживание сверху вниз по боковой поверхности шеи. Следите, чтобы не было заломов и складок.

Выполните массажные движения мягко и плавно, повторите проглаживание каждой стороны минимум по 10 раз.



Массажные движения должны быть бережными и исключать растягивание даже если у вас очень тонкая и слабая кожа мелкоморщинистого типа. Вам нужно приноровиться и научиться ухаживать за вашим типом кожи и лицом. Поэкспериментируйте и вы обязательно найдете «свою» безопасную степень воздействия.

## Осьевое вытяжение позвоночника — привычка молодости и здоровья



*Поможет справиться с изменениями, связанными с осанкой. Уменьшить второй подбородок, восстановить овал лица, шею и здоровый позвоночник, а также уменьшить гравитационный птоз.*

Представьте, будто вы подвешены за макушку как «елочный шарик», и невидимая ниточка тянет вас вверх или как будто у вас на голове корона, а ваши плечи красиво опущены вниз. Раскройте грудной отдел, лопатки направьте в центр, к позвоночнику и немного вниз. От ежедневного выполнения упражнения постепенно восстановится статика вашего тела, положение головы и шеи.

**Бонус:** здоровый позвоночник и идеальный овал лица, устранение второго подбородка, провисания кожи и мышц на шее.

Это привычка молодости и здоровья! Вы перестанете втягивать голову в плечи и прижимать подбородок к шее. У вас красиво опустятся плечи и шея будет выглядеть длиннее и изящнее. Вытягивание должно быть очень комфорtnым, без напряжения в мышцах.

### **Выполнение — постоянно!**

*Раньше я была очень сутулой с короткой, выдающейся вперед шеей и вторым подбородком. Сейчас, даже в те дни, когда я очень устала, мне крайне некомфортно сутулиться. Если я, сснувшись, «сползаю» по спинке стула вниз, через 5 минут мне становится больно и неудобно. Мое тело перестраивалось примерно в течение 2-х лет.*



## Массаж волосистой части головы

Бонус: лифтинг верхней трети лица, уменьшение отечности, свежий цвет лица.



### Прочесывание головы

Разогревание скальпа — мягкими движениями прочешите голову от периферии к центру. Сзади прочешите голову сверху вниз.

Можно выполнять ежедневно или перед каждым мытьем головы по 30–60 секунд.

### Подвижный скальп или «отрывание волос»



Проработайте всю волосистую часть головы: берите крупные пряди волос ближе к корням и немного дергайте их вверх, а потом сдвигайте в стороны. Проработайте по прядям всю голову в течение 30–60 секунд.

Для экономии времени выполняйте такой массаж во время мытья головы. Прочесывание при нанесении шампуня, отрывание волос после нанесения маски или бальзама на волосы.

*Я люблю делать массаж головы каждый день, т. к. сразу вижу, что лицо становится свежее. Иногда я пропускаю ежедневное прочесывание, потому что от него немного портится прическа, и делаю его перед мытьем головы или во время.*