

**OKFACEFIT**

# Памятка

Спасибо, что выбрали изучение  
упражнений по ФейсФитнесу  
со мной!

## ПОДГОТОВКА

Перед тем, как начать выполнять упражнения нет необходимости очищать лицо и наносить на него какие-либо вспомогательные средства (крема, сыворотки, маски). Все это лучше сделать после того, как вы закончите зарядку для лица. Самое главное – это чистые руки, так как с их помощью мы будем помогать себе при выполнении каждого упражнения.

**ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА**

+

**РЕГУЛЯРНОСТЬ**

+

**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**

Вот три волшебных помощника на пути  
к Вашей естественной КРАСОТЕ

# ТРЕНИРОВКА

Выполняем упражнения сидя или стоя перед зеркалом с прямой спиной

«Зайцы» - упражнение от отеков и темных кругов под глазами



Кладем указательные и средние пальцы на внутренние и внешние уголки глаз. Не давим. Указательными пальцами лишь слегка фиксируем кожу на внешних уголках глаз! Прищуриваем и расслабляем нижнее веко 20-30 раз. Если в работу включается верхнее веко, старайтесь его расслабить

## Расслабление лобной мышцы

Соберите пальцы в замок, как показано на фото. Разведите немного пальцы, чтобы они не были внахлест, после чего плотно прижмите их к коже лба и висков, чтобы вы могли видеть ваши брови. Мелкими неспешными движениями перемещайте кожу на лбу вверх и обратно 30 раз



## Упражнение для красивых и объемных губ



Подтяните губы внутрь, создав вакуум, как на фото. Не улыбайтесь. Носогубная зона должна оставаться максимально разглаженной. Откройте рот со звонким звуком «чмок». Повторяем упражнение 20-30 раз

## Упражнение на укрепление нижней трети лица

Исходное положение - закатать губы внутрь без появления улыбки, уголки губ должны быть собраны. Хорошо закатываем верхнюю и нижнюю губу. Задерживаем это положение, после чего начинаем открывать и закрывать рот мелкими частыми движениями. Повторяем упражнение 20-30 секунд



## Упражнение на укрепление шеи и подбородка - 1 уровень



Одну руку кладем у основания шеи, не сжимая, это нужно для того, чтобы почувствовать напряжение мышц в шее. Улыбаемся без глаз не размыкая губы и плавно наклоняем голову назад. Когда вы поднимаете голову обратно, в передней поверхности шеи должно чувствоваться напряжение. Возвращаем голову в исходное положение (подбородок расположен параллельно полу). Делаем упражнение 20 раз

# Ура! Тренировка закончена!

## Вы – молодец!

Рекомендую Вам делать зарядку для лица 1-2 раза в день 5-6 дней в неделю. На 6-7-ой день отдых.

Если вам меньше 25 лет, то вам достаточно будет выполнять упражнения один раз в день, с перерывом через день.

**ВАЖНО!** В этой памятке я собрала для вас упражнения на ключевые зоны, которые подготовят ваше лицо для комплексной проработки всех мышц лица и шеи.

Полный список упражнений с разбором правильной техники и возможных ошибок я даю на своих занятиях и курсах. Форматы есть разные, поэтому мы легко сможем подобрать подходящий именно вам.

Желаю Успеха и Красоты!

**ОЛЬГА КАБУЗАН**

**Сертифицированный  
тренер по Фейсфитнесу  
и Естественному  
омоложению**

