



## ПРЕКРАСНОЕ ЛИЦО В ЗЕРКАЛЕ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР И ПОСТОЯННЫЙ АВТОР ЖУРНАЛА «АТМОСФЕРА КРАСОТЫ» ЕВГЕНИЯ МАЗУР ПРЕДЛАГАЕТ ПОСЛЕДНИЕ ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА И ТЕЛА И ОТВЕЧАЕТ НА ВОЛНУЮЩИЙ ЛЮБОГО И КАЖДОГО ВОПРОС: «ГДЕ ПОДСТЕЛИТЬ СПАСИТЕЛЬНУЮ СОЛОМКУ ОТ СТАРОСТИ?»

Великая Эсте Лаудер как-то сказала: *«Можно купить новое платье, но новое лицо не купишь!»* А вечно молодая кинодива Софи Лорен уверена: *«Трудно быть неотразимой, если вы ленивы!»* Эти две женщины, чей облик давно стал эталоном красоты, то, что было подарено им при рождении, потом, годы спустя, холили и культивировали. Что же нужно сделать, что вернуть лицу свежесть и стереть, будто ластиком, былые годы с лица? Оказывается, **добиться видимых результатов можно, не прибегая к пластической хирургии** и походам к косметологам. Главное, как уверяет Евгения Мазур, — не лениться. «Одним из факторов старения является стресс, — говорит Евгения. — Во время стресса идет активная выработка гормо-

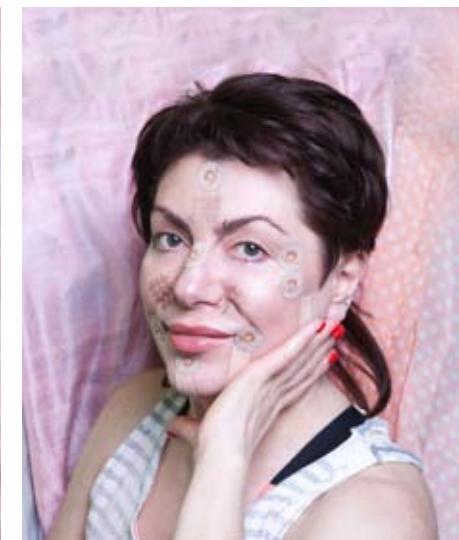
нов стресса. Геронтологи называют их так: «гормоны смерти». Согласитесь, звучит безрадостно и пугающе. Жители огромных городов более всего подвержены стрессам. Достаточно посмотреть на распорядок дня многих из нас:

- ранний подъем и недосыпание;
- дорога на работу;
- удлинненный рабочий день (ведь надо все успеть!);
- еда (где попало, как попало и что попало);
- дорога домой;
- поздний сон далеко за полночь.

В итоге получается, что **в состоянии стресса человек проживает жизнь за более короткое время**, живет за счет жизненных потенциалов — то есть постоянно берет у жизни в долг! А вот отдает ли эти долги?

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА

ВАРИАНТЫ ОМОЛАЖИВАЮЩЕЙ ПРОЦЕДУРЫ ТЕЙПИРОВАНИЯ, ПОДТЯГИВАЮЩЕЙ МЫШЦЫ И ВОЗВРАЩАЮЩЕЙ КОНТУРЫ МОЛОДОГО ЛИЦА.



**СОВЕТ ОТ ЕВГЕНИЯ МАЗУР:** СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ДЕРЗКИЕ И ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ДУХ ЦЕЛИ! И НЕПРЕМЕННО ИДИТЕ К НИМ!



Всегда ли удается восстанавливаться для пополнения тех самых жизненных потенциалов?

Абсолютно достоверный факт: **уставший человек, да еще после стресса, всегда выглядит намного старше своих лет.** И особенно выдает лицо.

К тому же во время стресса человек «скручивается», сутуливается, закрывается. Силы гравитационного птоза усиливают «угнетенную» осанку и вот что мы получаем:

- голову, втянутую в плечи (перенапряженная трапеция);
- кифозное состояние грудной клетки;
- скругленные лопатки;
- неэстетического вида животик (из-за скомпенсировано измененного положения таза и органов тазовой диафрагмы);
- часто деформацию ступней и, как довершение, второй подбородок (подушка безопасности, когда голова всегда опущена и лежит на груди);
- продольные или поперечные глубокие морщины на лбу из-за перенапряжения лобных порций мышц (они удерживают голову относительно прямо, чтобы она не упала на грудь), усиленные носогубные складки;
- измененный НЕ в лучшую сторону овал лица;
- часто страдающая стоматология из-за перетянутых челюстных мышц;
- возможные головные боли в области затылка и висков...

Продолжать? Нет, лучше расскажу, как избежать всего этого, «если вы НЕ ленивы» (вспомните высказывание Софи Лорен). Для реабилитации человека города я использую:

— персональные тренировки во время рабочей недели. Тестирование состояния всех групп мышц, участвующих в стабилизации, а также поддерживающих здоровье и «молодую» эстетику любого человека независимо от пола, возраста и физического состояния.

— «восстановительные субботы» с гимнастикой для лица и тейпированием перенапряженных мышц во время рабочей недели — «подвязывание» лица по «стекающим» линиям; стабилизация положения корпуса методом укрепления мышц-флексоров (неработающих мышц «офисного» человека) специальными активными лентами-тейпами по антигравитационным линиям.

— выезд в экологический район ближайшего Подмосковья на «Базу здоровья» в выходные, да и просто в любое удобное время. Всегда можно устроить себе дополнительный отпуск между отпуском — расслабиться и «обнулиться» от стрессов города.

Отдельно стоит пояснить, что такое «метод тейпирования». Это и есть уникальная альтернатива пластической хирургии?

**Тейпирование — обклеивание лица и тела специальными пластырями разной величины,** разной силы напряжения и разной формы. Это позволяет уравновесить работу всех мышц, тем самым исключить обвисание как самих мышц, так и кожи на всех участках лица и тела. То есть оставаться всегда с молодым лицом и телом. «Фантастика!» — скажете вы. «Реальность!» — отвечу я.

### ЛИЦО СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ТЕЙПИРОВАНИЯ.



**СОВЕТ ОТ ЕВГЕНИЯ МАЗУР:** СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ДЕРЗКИЕ И ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ДУХ ЦЕЛИ! И НЕПРЕМЕННО ИДИТЕ К НИМ!

