

85 руб.
рекомендованная цена

коллекционная серия **5 лет**



Хью Лори
«Мне есть
кого любить»

ОТНОШЕНИЯ
Ревность...
к прошлому
другого

ТЕСТ
Стойкий ли
вы человек?

СЕКСУАЛЬНОСТЬ
Что считать
«нормальным»

Досье Сделать выбор

Семья, работа, дети, деньги:
как принимать верные решения

РЕДАКТОР НОМЕРА

Юлия Латынина

«И в плохом
есть кое-что
позитивное»



WWW.PSYCHOLOGIES.RU

D: 8,80 €; A/С/Р/Р: 9,50 €; CH: 15,00 CHF

ISSN 1817-4582



10010

9 771817 458001



>

Фитнес для лица

Упражнения полезны любым мышцам. Фейс-фитнес не ставит целью их «накачать», зато он способен помочь сложной мышечной системе нашего лица обрести гармонию, равновесие, свежесть. Несколько простых упражнений от убежденных сторонников такой гимнастики.

В повседневной мимике мышцы лица задействованы неравномерно. Одни из них почти постоянно напряжены, другие почти постоянно расслаблены.

Обе крайности ведут к утрате эластичности и самих мышц, и кожи, которая их поддерживает. По словам мастера-тренера восстановительного центра «Кинези-Профи» Евгения Голубева, «определить, какие именно из наших мышц нуждаются в расслаблении, а какие – в тренировке, индивидуально подобрать курс массажа или гимнастики – задача для специалиста». И все же существуют общие закономерности. Дерматокосметолог клиники Kraftway Мария Миронова объясняет: из 61 мышцы лица и шеи активнее всего работают жевательные – это самые

сильные мышцы человека. Мимические же отвечают за выражение эмоций и задействованы не так активно, отчего с возрастом теряют эластичность. Поэтому «безработные» мышцы полезно тренировать.

Упражнения для лица улучшают микроциркуляцию крови, что усиливает приток к тканям питательных веществ и отток отработанных, а это помогает справиться с отеками и тусклым цветом кожи. «Такая гимнастика способна насытить ткани кислородом, так что средства по уходу за кожей после нее действуют гораздо эффективнее», – объясняет косметолог Ксения Самоделкина, ведущий тренер компании «Салонная косметика», основанной на базе старейшего в России Московского института красоты. ■■■