

УДК 613.4
ББК 51.204
Н63

Николаева, Светлана.

Н63 Аэробика для кожи и мышц лица по методу Кэрол Мэджио /
Светлана Николаева. — Москва : Эксмо, 2023. — 128 с. : ил.

ISBN 978-5-04-178134-7

В этой книге собраны упражнения для кожи и мышц лица по методу Кэрол Мэджио, самого авторитетного специалиста по фейсбилдингу. Ее гимнастика помогла сотням тысяч женщин и мужчин улучшить свою внешность без хирургического вмешательства и ботокса. Выполняя научно разработанные, точно выверенные упражнения, которые оказывают воздействие на нужные мышцы лица, вы достигнете существенных результатов уже через месяц: улучшите цвет кожи, подтянете овал, уберете второй подбородок и припухлости под глазами, предотвратите образование морщин.

**УДК 613.4
ББК 51.204**

© Николаева С., 2023
© ИП Сирота, фото, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-178134-7

Содержание

Введение **6**

Сконструировать собственное... лицо **10**

Взгляд в зеркало **30**

Мышцы лица и шеи **38**

Базовый курс **49**

Продвинутый курс **90**

Уход за кожей: некоторые рекомендации **107**

Заключение **126**

Введение

Все женщины разные. Кому-то многое дано от рождения, а кому-то приходится постоянно работать над собой.

— Я могу ежедневно есть на ночь пирожные — и не толстею! — кокетливо сообщает одна девушка.

— Везет тебе, а я всю жизнь калории считаю... — уныло вздыхает другая.

Таковыми — очень разными — нас создала природа. Но всем нам хочется быть красивыми в любом возрасте: ведь наша самооценка во многом зависит от того, чувствуем ли мы сами себя привлекательными. А вот законы привлекательности — штука очень интересная.

Некоторые известные актрисы, певицы и телеведущие в тридцать, сорок и даже пятьдесят умудряются выглядеть на

десять-пятнадцать лет моложе. Но в основном это результат тщательного ухода за собой, который требует немало труда, времени и денег. Как говорила Коко Шанель: «Ваше лицо в двадцать лет дано вам природой. А каким оно будет в пятьдесят — зависит от вас».

Здоровое питание и занятия спортом помогут поддерживать фигуру; услуги хорошего парикмахера дадут нам возможность гордиться своими волосами. Салонные процедуры — маски, пилинги, мезотерапия и тому подобное — сделают лицо свежим и сияющим. Но даже ухоженное лицо выдает наш возраст гораздо быстрее, чем тело (если, конечно, мы не превратили его пластическими операциями в безжизненную маску). И, глядя в зеркало, мы замечаем все новые и новые следы време-

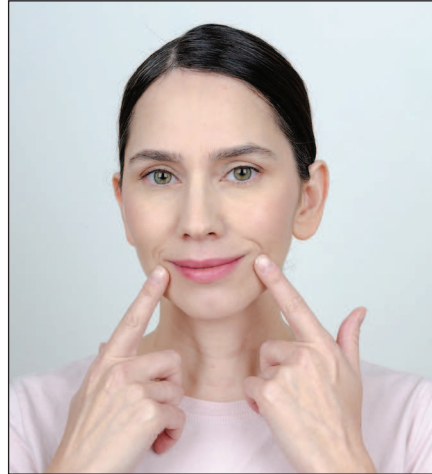
ни: морщинки вокруг глаз и губ, усталые, набрякшие веки, складки на шее... Эти возрастные изменения позволяют легко отличить молодую девушку от зрелой женщины. Когда годы меняют черты — даже самые дорогие кремы становятся бессильны.

Так почему же у тех, кто постоянно ходит в спортивный зал, икры, бедра и пресс остаются упругими и подтянутыми в любом возрасте, а лицо тем не менее стареет?

Все дело в мышцах. Именно их тонус не дает коже на теле обвисать и покрываться морщинами, а тренировки не только сжигают лишний жир, но и улучшают циркуляцию крови. Но, занимаясь в спортивном зале, мы не «качаем» лицо — уделяем внимание только телу. Вот поэтому и возникает контраст подтянутой фигуры и уставшего, «поплывшего» лица.

Поскольку упражнения позволяют сохранять фигуру, почему бы не делать их и для лица?

Мысль эта, в общем-то, не новая. Первый подробный комплекс лицевой гимнастики (позже придумали определение



«фейсбилдинг» — «построение лица») появился еще в 1930-х годах. Рейнхольд Бенц, известный в то время немецкий пластический хирург, разработал его для балерины Евы Хоффман. Тело этой дамы, которой исполнилось сорок, было подтянутым и девически стройным, а вот лицо, к сожалению, выдавало реальный возраст. Вывод, сделанный доктором, был прост: мышцы балерины постоянно подвергаются серьезным нагрузкам — в отличие от лица. Значит, если мы хотим сохранить лицо молодым — его тоже нужно систематически «упражнять»!



И до Бенца отдельные энтузиасты (например, спортсменка и актриса Аннет Келлерман или писательница Элинор Глин) предлагали свои варианты сохранения молодости при помощи упражнений для лица, но их методы не были систематическими и глубоко проработанными.

К сожалению, ни методики Бенца, ни рекомендации его предшественников и немногочисленных последователей не получили широкого распространения.

Лишь в 1980-х годах второе рождение лицевой гимнастики подарила американка Кэ-

рол Мэджио. Будучи опытным косметологом с собственной клиникой в Калифорнии, она разработала авторскую систему упражнений, которая представлена в этой книге. Кэрол консультировалась с дерматологами, косметическими хирургами и терапевтами разных стран, улучшая и дорабатывая созданный ею комплекс упражнений так, чтобы он стал безопасным и действенным способом омоложения. В 1983 году она представила свою программу миру – невероятный успех и всеобщее признание не заставили себя ждать. По словам Кэрол, она обучила своей технике сотни тысяч человек, среди которых звезды киноиндустрии, политики, спортсмены, бизнесмены и даже особы королевских кровей.

«Благодаря упражнениям обрести вторую молодость можно и без пластических операций! Не унывайте, если состояние здоровья, финансовое положение или страх неудачного исхода удерживают вас от того, чтобы лечь под нож хирурга или пройти курс инъекций ботокса! Сейчас

в ваших руках самый безопасный и безболезненный способ добиться желанных перемен», — столь смелое заявление, сделанное Кэрол Мэджио, привлекло к ее методике тысячи желающих стать моложе и красивее.

В чем заключается эта методика, с которой вы теперь можете познакомиться самостоятельно?

■ Используя техники, представленные в книге, вы научитесь управлять лицевыми мышцами: расслаблять напряженные области и развивать те, что практически никогда не задействуются. В результате черты лица станут подтянутыми и ровными, улучшится кровообращение и цвет кожи, восстановится природная симметрия.

■ Занимаясь в тренажерном зале, многие работают над одной мышечной группой — такой подход можно применить и к лицу: изолировать и тренировать определенные мышцы. Это позволит добиться желанных изменений: увеличить губы, приподнять линию бровей, разгладить глубокие мимические складки.

А самое главное — все это можно сделать совершенно бесплатно и не тратя время на походы по салонам, фитнес-клубам и клиникам!

Но, конечно же, чтобы стать скульптором собственного облика — придется постараться. Мышцы лица тонкие и подвижные; развивая их, вы быстро заметите положительные изменения, но эти упражнения требуют усилий и регулярной работы. Поэтому главное — не лениться и заниматься каждый день. Поверьте, результат того стоит!

Для начала познакомимся с автором этой замечательной методики, а также с ее теоретическим курсом о мышцах лица и их работе. Конечно, первоначальное желание — как можно быстрее начать заниматься и с нетерпением ожидать позитивных изменений. Но не стоит пропускать важную информацию о строении лица и принципах действия мышц. Когда мы понимаем, как это работает, процесс становится более осознанным и действенным!

Сконструировать собственное... лицо

Риелтор? Косметолог!

Интерес к женской красоте появился у Кэрол еще в детстве; правда, в ее случае сработал метод «от противного».

— Однажды, — вспоминала она, — я увидела женщину с очень странным и даже пугающим, как мне показалось, лицом. Ее кожу как будто растянули невидимыми крючками, из-за чего черты выглядели искаженными и как будто неживыми. Поразившись виду незнакомки, я спросила у матери, что случилось с этой женщиной. И мама ответила: «Она сделала подтяжку — пластическую операцию, чтобы выглядеть моложе и симпатичнее. Хотя получилось не совсем удачно». Видимо, процедура, предназначенная вернуть былую красоту, сработала с точностью до наоборот.

В тот день юная Кэрол решила, что никогда не позволит ножу хирурга сотворить с собой нечто подобное. Причем американку волновала не только собственная привлекательность — ей всегда хотелось помочь другим выглядеть лучше. Кэрол вспоминала, что во время обучения в колледже в ее комнате часто собирались подруги — девушки придумывали друг другу прически, обменивались модными вещами, экспериментировали с косметикой. И, по словам Мэджио, ее всегда поражала перемена, происходившая с девушками, когда они осознавали, что выглядят прекрасно:

— У моих подруг, когда они были удачно накрашены и изящно одеты, менялась походка, расправлялись плечи, появлялся блеск в глазах; они становились более открытыми,

жизнерадостными и остроумными!

И когда после колледжа Кэрол вступила во взрослую жизнь — стала агентом по недвижимости и завела семью, — ее интерес к женской красоте не угас. Встречаясь с клиентками и вглядываясь в лица женщин, она представляла, какие изменения сделали бы их привлекательнее. Журналы мод, которые она читала в студенческие времена, уступили место более серьезным изданиям по косметологии и медицине. Кэрол не хотела просто черпать сведения из третьих рук: она посещала ведущих пластических хирургов, косметологов и дерматологов, чтобы лично расспросить их о новейших технологиях омоложения и сохранения красоты. Это помогло ей собрать арсенал самых эффективных методик.

Но зачем агенту по недвижимости информация о новинках косметологии? Первоначально этот интерес объяснялся не только давней страстью Кэрол к вопросам красоты. Будучи уроженкой Аризоны, она сама боро-



лась с ранним старением кожи и первыми морщинами — последствием бесчисленных часов, проведенных в юности на пляже. Дело оставалось за малым: пройти курсы и получить лицензию косметолога, что Кэрол и сделала. И в 1981 году, бросив работу риелтора, открыла косметическую клинику.

К ней обращались женщины всех возрастов, приходя с самыми разными проблемами: синяки и мешки под глазами, дряблая кожа, морщины, следы подростковых прыщей и неудачных операций... По словам самой Кэрол Мэджио, еще несколько лет на-

зад она не могла даже представить, насколько разнообразны могут быть жалобы на состояние лица! Но на первом месте в числе проблем, конечно, были признаки старения. А еще — усталости и стресса.

Число клиенток росло, увеличивался штат персонала, но Кэрол все так же работала косметологом в собственной клинике и продолжала учиться. Любые новшества в области сохранения молодости, массажа лица и лифтинга неизменно попадали к ней в руки и, пройдя тщательную проверку, предлагались посетителям. Для Кэрол не было проблемой отправиться на другой конец страны для того, чтобы познакомиться с какой-либо авторской техникой омоложения. В своей клинике она использовала новейшие аппараты, повышающие тонус лица, и самые лучшие кремы. Но скоро она убедилась, что эффект даже от самых дорогостоящих и сложных процедур не сохраняется надолго. Особенно в том случае, если женщина испытывает постоянный стресс, сильно устает и не имеет возможности расслабиться.

С опытом Кэрол научилась понимать, какие эмоции клиентки испытывали чаще всего. При падении общего тонуса лица на первое место выходят «накачанные» мимические мышцы — так возникает застывшее недовольное, усталое или обеспокоенное выражение. Глядя в зеркало, тридцатишестилетняя Кэрол отмечала подобные черты и у себя — плотно сжатые губы, усталость в глазах, впалые щеки. Казалось, она постепенно превращается в свою мать — та всегда была строгой и ответственной женщиной, стойко переносившей трудности. И Кэрол решила, что, если найдет способ вернуть лицу молодость, непременно поделится им со всем миром.

Масла в огонь подлил муж, который однажды простодушно заметил:

— Дорогая, ты вроде как косметолог, но из-за морщинок выглядишь старше. Сапожник без сапог? Может быть, твои средства недостаточно хороши? Почему бы тебе не попросить коллег из других клиник тебе помочь?

Опытному косметологу услышать подобное обидно вдвойне. В очередной раз покрутившись перед зеркалом и даже немного поплавав, Кэрол справилась с эмоциями и стала думать, как помочь себе выглядеть привлекательнее и свежее. Конечно, можно было пройти полный курс омоложения в собственной клинике, тем более что Кэрол знала все процедуры от и до. Но к этому времени она уже понимала: чтобы бороться с признаками старения, следами стресса и перенапряжения, одних кремов и косметических процедур мало. Они лишь сгладят и чуть задержат негативные процессы. Нужно что-то еще! Чтобы избавиться от морщин, требовался способ, действующий на причину старения, а не на ее симптомы. Морщины, вялость, отсутствие тонуса — это лишь внешние проявления, а воздействовать нужно глубже. При этом сторонницей радикальных методов наподобие пластических операций Кэрол Мэджио не была.

Секреты молодости

Как косметолог, Кэрол хорошо знала, что лицевых мышц несколько десятков и именно они позволяют нам моргать, улыбаться, хмуриться и выражать другие эмоции. Она предположила: раз лицо буквально «услано» мышцами, их можно тренировать подобно тому, как делают упражнения на мышцы пресса. С возрастом живот даже стройного человека начинает выпирать, появляются складки. Но пары месяцев регулярных занятий хватит, чтобы вновь сделать его гладким и плоским. Что, если можно точно так же убрать двойной подбородок, подтянуть отвисшие щеки или избавиться от носогубных складок?

Кэрол погрузилась в учебники по анатомии и теории лицевой гимнастики, научные статьи, колонки с рекомендациями в журналах — она собирала все, что хоть как-то касалось этой темы. Постепенно начала вырисовываться целостная картина: с возрастом прослойка подкожного жира истончается, а мышцы

теряют тонус. Из-за этого черты худощавых женщин становятся более резкими и угловатыми, а у полных людей появляются складки и обвисает кожа. Но если делать специальные упражнения, от этих неприятных изменений можно избавиться!

Освоив теорию, Кэрол перешла к практике. Она хотела сделать свое усталое худое лицо более молодым и округлым, придать взгляду большую выразительность, смягчить заострившиеся черты и разгладить морщины. Путем проб и ошибок она училась изолированно работать с отдельными мышцами. Какие-то упражнения ей удалось найти в научной литературе, но многие пришлось дорабатывать и изобретать самой.

Свое открытие Кэрол держала в секрете от всех. Но внезапно вернувшуюся молодость скрыть не так просто. И настал знаменательный день, когда одна из постоянных клиенток Кэрол с интересом спросила:

— У вас теперь такая гладкая кожа, нежный румянец и глаза словно сияют. Как вы это сделали?

Кэрол была поражена — по ее собственному признанию, когда смотришь на себя в зеркало каждый день, сложно уловить постепенные перемены. Любопытная дама тем временем не унималась и просила поделиться секретом.

«А может быть, все это начало какого-то совсем нового пути в косметологии?» — подумала Кэрол и рассказала, что тренирует и укрепляет лицевые мышцы с помощью специальных упражнений. Но когда клиентка попросила поделиться программой тренировок, Кэрол стала колебаться — не в ее характере было давать своим клиентам то, в чем она не уверена до конца. Никто не гарантировал, что упражнения, которые изменили к лучшему ее собственное лицо, сработают в отношении женщины с другим типом внешности, другой плотностью кожи, другим строением лицевого скелета... Но она решила рискнуть и составила небольшую программу, предложив клиентке выполнять комплекс ежедневно по двадцать минут в течение нескольких дней.

А спустя неделю Кэрол сфотографировала клиентку, которая не переставала восторженно щебетать, рассказывая, как она довольна результатами упражнений:

— Я просто чувствую себя другим человеком! На десять лет моложе! Нет, на пятнадцать!

И в самом деле, при сравнении новой фотографии со снимком недельной давности изменения были очевидны: морщины на щеках женщины разгладились, сухие, сжатые губы стали объемнее, широкое лицо сузилось, кожа на шее стала упругой и подтянутой. Несколько дней регулярных упражнений — и женщина помолодела. Пусть не на пятнадцать лет, а на два-три года, но ведь это было только начало пути. Кэрол лишь составила для нее программу, всего остального ее клиентка добилась сама.

Как говорит народная мудрость: «Дай голодному рыбу и накормишь его на один день. Дай ему удочку и накормишь его на всю жизнь». В карьере Кэрол произошел похожий поворот. Многообразные и сложные



процедуры, которые она предлагала своим клиенткам, давали лишь временные изменения; но упражнения для лица возвращали былую молодость и помогали сохранить ее на долгие годы.

Пластическая операция или упражнения?

Пластика — популярное средство сделать лицо привлекательнее и вернуть молодость. С тех пор как Кэрол Мэджио создала свою систему упражнений, пластическая хирургия шагнула дале-

ко вперед. Сейчас операции не требуют такого сложного вмешательства в организм, как ранее, и при этом носят более долговременный эффект. Хирурги стараются сохранить подкожный жир и используют его в качестве филлера, заполняющего складки и морщины. Улучшилось качество материалов, созданы новые техники, позволяющие свести к минимуму рубцы и шрамы. Появилась такая процедура, как SMAS-лифтинг, стимулирующая выработку коллагена в слоях кожи с целью ее уплотнения. Разработаны различные методики воздействия на ослабевшие мышцы — врачи-косметологи прекрасно понимают, что в потере мышечного тонуса скрыта причина старения лица.

Грубые подтяжки, превращавшие лица миловидных зрелых женщин в застывшие маски, остались в прошлом. Современные девушки стремятся к естественности и индивидуальности, поэтому многие врачи отказались от «штамповки» однотипных носов, скул и губ. Клиник и хирургов стало больше, а их

услуги — доступнее по цене. Конечно, всегда можно найти варианты подороже и подешевле, но всем известно: когда речь идет о внешности, скупой платит дважды.

Несмотря на явный прогресс, некоторые вещи остаются неизменными. Каковы подводные камни пластики?

- Боль, долгий период восстановления и ограничение по возрасту.
- Пластика лица — это в любом случае хирургическое вмешательство в организм, которое всегда сопряжено с определенными рисками.
- Восстановление и заживление не у всех проходит гладко, многим требуется на это длительное время — от нескольких недель до года!
- Прибавим к этому многочисленные ограничения: после многих операций долгое время нельзя заниматься спортом, плавать в море и в бассейне, подвергаться воздействию солнечных лучей...

■ Возраст и состояние здоровья нередко становятся основными противопоказаниями к пластике.

■ И хотя врачи обещают, что новое молодое лицо будет «служить» от семи до пятнадцати лет, остановить процессы старения им не под силу — наступит день, когда хирург вновь примется за работу.

Если вы все-таки решитесь на операцию, предстоит найти хорошую клинику и опытного специалиста, чьи представления о красоте совпадают с вашим вкусом. Вполне естественно, что отправной точкой поисков станет Интернет: на сайтах клиник есть информация о стаже врачей и их образовании, список и стоимость услуг, подробное описание материалов, оборудования, снимки до и после, отзывы клиентов. Многие хирурги в социальных сетях активно выкладывают фотографии счастливых пациенток. Хотя большинство женщин скрывают, что их юные лица и соблазнительные формы подарила им не природа,

а скальпель, и редко разрешают врачам разглашать подобную информацию. Словом, как и в любой другой сфере, здесь много маркетинга и рекламы, которые могут сбить с толку и привести не к самому лучшему специалисту.

Возможно, в поле вашего зрения попадет сразу несколько врачей — и придется делать выбор. Очные консультации, за которые тоже нужно отдать немалые деньги, помогут определиться окончательно. Но даже если приложить все усилия и отыскать по-настоящему талантливого и опытного хирурга, есть вероятность, что не все пройдет гладко, поскольку каждый организм индивидуален. Может получиться так, что вы заплатите крупную сумму, а результат вас не устроит, но до следующей операции ничего поделать будет нельзя.

Безусловно, есть ситуации, когда пластика становится единственным выходом, — травмы и раны, полученные в автокатастрофах, врожденные генетические аномалии, ожоги. Но если

вы хотите избавиться от морщин, сделать лицо более молодым и подтянутым, увеличить губы или улучшить форму носа, не обязательно ложиться под нож. У вас есть безопасная и недорогая альтернатива — упражнения для лица.

Сама Кэрол Мэджио сделала ринопластику в двадцать два года. И, по ее собственным словам, пролила немало слез, когда бинты были сняты и рубцы зажили. Ей пришлось заплатить большие деньги, долго терпеть сильную боль, но в итоге нос стал еще непривлекательнее — слишком длинный кончик, впадина на крыле. С помощью упражнений ей удалось не только сделать нос короче, но и избавиться от вмятины.

К Кэрол обращается множество людей, перенесших косметическую операцию, и более половины ее клиенток по тем или иным причинам больше не хотят идти на эту дорогостоящую и неприятную процедуру. Упражнения позволяют им быстрее восстанавливать симметрию черт — после пластики

людям часто кажется, что подтяжка век или новая форма скул плохо гармонируют с привычным обликом. Более того, гимнастика помогает восстановить работоспособность мышц, нарушенную в результате неудачной операции или несчастного случая. Многие известные пластические хирурги прописывают пациентам курс лицевой аэробики для подготовки или реабилитации после операций. Но самое главное — поддерживая мышцы в тонусе, мы замедляем процесс старения.

Выбрав упражнения для лица вместо пластики, мы не подвергаемся никакому риску — постепенные изменения лишь улучшат то, что дано от природы. Порой наследственность играет с нами злую шутку, когда усталость, стресс, обиды и огорчения меняют наш облик так, что мы становимся похожи на родителей. Казалось бы, что плохого в том, чтобы походить на любимых маму и папу? В общем-то, ничего. Проблемы начинаются тогда, когда мы в свои тридцать-

сорок становимся похожими на своих родителей в их пятьдесят-семьдесят.

Тренируя мышцы лица, вы научитесь контролировать их и снимать копившееся годами напряжение. А в итоге вновь станете собой, избавитесь от уже имеющихся мимических морщин и предупредите появление новых.

Уникальность комплексов упражнений, которые представлены в этой книге, не только в том, что они «помогут избавиться от морщин». Упражнения научат контролировать свое лицо и мышцы, не допускать ситуаций, в которых создаются условия для появления некрасивых кожных заломов и искажения черт лица. Когда мы попадаем в сложные, стрессовые положения, порой начинаем неосознанно совершать какие-то стереотипные действия. Кто-то ходит кругами по комнате, кто-то хрустит пальцами, кто-то теребит край рукава... И ничуть не менее активно на стресс реагирует наше лицо. Мы хмуримся, сжимаем губы,

морщим лоб — и в итоге все это отражается на нашей внешности. В идеале, побывав в какой-то неприятной ситуации, нужно потом приводить лицо в порядок: снимать спазмы, массировать, делать расслабляющие маски. Но многие ли этим занимаются?.. Как результат — имеем то, что имеем.

Предлагаемые в этой книге упражнения не просто подарят возможность избавиться от негативных изменений, которые уже появились на лице. Они помогут в нужный момент расслаблять мышцы лица и избавляться от последствий стресса или перенапряжения. В итоге вы будете это делать на автомате. А значит, уменьшите риск негативных изменений. Конечно, самым лучшим вариантом было бы полностью избавиться себя от стрессов и других ситуаций, которые плохо влияют на внешность. Но, увы, в современном мире такое вряд ли возможно. Поэтому просто прикладываем усилия, чтобы сгладить последствия!

ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

Клиентами Кэрол Мэджио были люди самых разных возрастов, по ее собственному признанию, — от восемнадцати до девяноста пяти лет. Кто-то обращался к аэробике для лица после неудачной пластики или перенесенной болезни, кому-то хотелось сгладить последствия лечения зубов или просто попробовать, можно ли при помощи упражнений бороться с проявлениями возраста. Но все без исключения отмечали удивительный эффект упражнений! Приведем здесь несколько высказываний клиентов.

■ Я никогда не отличалась хорошим здоровьем, вследствие чего подолгу сидела дома, не имела возможности заниматься спортом или много гулять. В итоге лицо стало бледным и одутловатым. Упражнения помогли мне вернуть тонус мышцам лица и здоровый румянец. А самое главное, что потратиться мне пришлось только на покупку книжки!

■ Меня всегда раздражало мое круглое лицо и двойной подбородок. И это притом, что лишнего веса у меня нет, — просто вот такой внешностью наградила меня природа. Делать пластику не хотелось, и упражнения Кэрол Мэджио стали настоящим открытием. Результат потрясающий: лицо стало более утонченным, подбородок приобрел четкую форму.

■ Несколько лет назад меня на перекрестке сбила машина, врачи буквально собирали мое лицо по частям, как мозаику. Оно пострадало не только внешне: некоторые участки утратили чувствительность, мимика стала бедной. Упражнения избавили меня от этой неприятности.

■ После серьезной операции по реконструкции челюсти, во время которой оказались затронуты мышцы лица, у меня остались участки провисшей кожи. Благодаря упражнениям мне удалось быстрее прийти в норму и избавиться от недостатков внешности.

■ Во время операции по удалению катаракты мне повредили веко, и глаза стали выглядеть несимметричными. Упражнения Кэрол Мэджио дали мне возможность привести свою внешность к первоначальному состоянию, глаза теперь открываются одинаково широко.

■ У меня наследственная склонность к рыхлости и дряблости кожи. Пришлось испробовать иглоукалывание, дорогостоящие кремы и мази — ничего не помогало. Но после упражнений я заметила значительное улучшение состояния кожи лица и шеи. Теперь это мое спасение!

Система упражнений для лица, разработанная Кэрол Мэджио, примечательна в первую очередь тем, что объединяет терапевтический, косметический и восстановительный эффект. Это, конечно, не значит, что после комплекса упражнений можно будет перестать мыться, пользоваться кремом и начать сутками жариться на солнце! Но вы значительно сэкономите на сложных про-

цедурах и дорогих омолаживающих средствах. Даже сейчас, когда упражнения Кэрол Мэджио завоевали признание тысяч людей по всему миру, находятся скептики, утверждающие, что их эффективность не доказана, что нужны лабораторные испытания и так далее. Но разве многочисленные отзывы реальных людей, среди которых звезды экрана, известные журналисты и представители правящих

династий, не заслуживают того, чтобы на них обратили внимание? Разве фотографии до и после, разительно отличающиеся друг от друга (их присылают Кэрол те, кто доверился системе ее упражнений), недостойны доверия?

Впрочем, сторонников в среде профессиональных медиков и даже пластических хирургов у методики Кэрол тоже достаточно. Даже некоторые врачи, изначально весьма скептически настроенные к этим упражнениям, заявляют: «Ну, по крайней мере, вреда от них точно не будет!»

Техника аэробики для кожи и мышц лица по Кэрол Мэджио — не застывший во времени метод, сформированный раз и навсегда. Появившись несколько десятилетий назад, эта техника продолжает развиваться и совершенствоваться. Книги Кэрол Мэджио давно стали бестселлерами, ее статьи размещали такие издания, как *Marie Claire*, *Vogue*, *The New York Times*.

Как это работает?

Примечательно, что в последние годы интерес к методике начинают проявлять мужчины — притом что первоначально комплекс упражнений, конечно, был адресован в первую очередь женщинам. Стремление сохранить молодость и достойно выглядеть свойственно всем, и такое желание у представителей сильного пола можно лишь приветствовать!

Несколько слов о самой программе.

■ Курс состоит из четырнадцати базовых упражнений и девяти более сложных.

■ Упражнения легко адаптировать к вашему графику (хотя, конечно же, определенное постоянство тоже важно).

■ Некоторые упражнения (например, для укорачивания носа или улучшения линии подбородка и щек) можно выполнять, работая за компьютером. Часть упражнений для глаз можно делать, поли-