

# ТОП-5 СПОСОБОВ



**КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ  
БЕЗ МЕДИЦИНСКИХ  
ВМЕШАТЕЛЬСТВ И  
КОСМЕТИКИ**

**Как выглядеть моложе  
без медицинских вмешательств и косметики:  
ТОП-5 способов**

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Омолаживающие энергетические техники</b>    | <b>2</b>  |
| Сбрось годы                                       | 2         |
| Расслабься                                        | 3         |
| <b>2. Мысленный лифтинг</b>                       | <b>5</b>  |
| «Омоложение»                                      | 5         |
| «Разглаживание морщин»                            | 5         |
| <b>3. Энергетический массаж</b>                   | <b>6</b>  |
| <b>4. Работа с телом через энергию омоложения</b> | <b>7</b>  |
| Ваше тело.                                        | 8         |
| Снятие матрицы с себя                             | 11        |
| <b>5. Акупрессура омоложения лица</b>             | <b>12</b> |
| "Ударные точки"                                   | 14        |
| <b>Заключение</b>                                 | <b>15</b> |

## 1. Омолаживающие энергетические техники

### Сбрось годы

Возьми свою фотографию того возраста, которому ты хотела бы соответствовать, где ты здорова и счастлива (не хочешь же ты быть юной, но нездоровой и несчастной).

На фотографии ты должна быть одна.

Наклей ее на плотный картон, оставив вокруг поля шириной приблизительно 10 сантиметров. Сверху напиши (цифрами), сколько тебе тогда было лет.

Внизу - слово «здоровье», слева сверху вниз - «молодость», справа - «духовность».

Повесь картон на стену, зажги слева и справа свечи.

Сядь напротив в удобное кресло на расстоянии 2-2,5 метра, включи расслабляющую музыку.

В течение 3-5 минут рассматривай фотографию, концентрируя внимание только на ней. Постепенно начни мысленно раскручивать ленту событий своей жизни назад - от сегодняшнего дня до желаемого возраста. Неприятные, тяжелые для тебя события стирай из памяти фразой-ластиком:

*«Это рассеялось как туман. Ушло из моей памяти и жизни».*

Повтори фразу три раза.

Дойдя до нужного тебе возраста, обращаясь к фотографии, мысленно произнеси: *«Я хочу существовать в этом возрасте».*

В течение минуты вглядывайся в изображение, вспоминая себя в этом возрасте ярко, эмоционально, со всеми подробностями. Затем подними руки и мысленно пошли свою энергию снимку. Закрой глаза и двумя руками как бы сними энергетический слепок с фотографии. Положи пальцы на лоб, как бы посылая этот слепок вместе с энергией через головной мозг в затылочную часть, в подсознание.

Зрительный образ держи (закрыв глаза) в течение 1,5-2 минут. Затем руки опусти, соедини их вместе и трижды произнеси формулу изменения: *«Я обновила свой возраст. Все системы моего организма сильны и здоровы»*.

Отнесись к этому методу серьезно. Повтори три раза. И наблюдай изменения.

Тем самым ты как бы «наденешь» на себя свой прошлый молодой образ и впитаешь свое состояние здоровья и души тех лет. Поэтому очень внимательно отнесись к выбору портрета.



## Расслабься

Расслабление - важнейшее условие сохранения молодости и здоровья. Т.к. именно стрессы оказывают мощное ухудшающее воздействие на внешний вид. Регулярные стрессы сильно старят женщину.

Расслабиться можно несколькими способами. Самый простой из них - расслабить лицо (в результате этого расслабляется все тело).

Лучший способ расслабить мышцы - вначале сильно напрячь их, а уж потом расслабить. Для этого гримасничай, как тебе захочется: строй рожицы своему отражению в зеркале, улыбайся до ушей, вытягивай губы трубочкой, хмурь брови, поднимай их, якобы удивляясь чему-то.



Проделывай следующие упражнения: «Птичка» (складываешь губы как клювик), «Лягушка» (до отказа опускаешь нижнюю челюсть, широко открывая рот), «Жвачка» (представь, что ты старательно что-то прожевываешь), «Пузырь» (надуваешь до предела щеки).

Еще один способ расслабиться: «Полет птицы». Представь, что ты - птица, парящая в воздухе, ты начинаешь медленно спускаться вниз, паришь, постепенно становясь все более обмякшей и расслабленной. Или вообрази, что ты спускаешься на парашюте все ниже и ниже. И чем ты ближе к земле, тем сильнее, с каждым метром, расслабляешься.

Можно воспользоваться классической медитацией с Ютуба. Запрос в Ютуб «Медитация на расслабление». Далее прослушай несколько роликов, выбери наиболее подходящий для тебя. Чтоб совпало всё: и голос автора, и музыка, и слова. Прослушивай обязательно в наушниках. Лёжа.

Если уснёшь - это нормально. Отследить свои ощущения когда проснёшься. Как будто заново родилась.

Достигнув расслабленного состояния, скажи себе: «Я расслаблена» или положи ладонь себе на лоб и ощути ее тепло, или взмахни рукой перед лицом, как бы «снимая» с себя последнее напряжение. В общем, закрепи свое состояние расслабления каким-нибудь сигналом (в психологии это называется «поставить якорь»). Спустя какое-то время ты сможешь расслабляться где угодно и когда угодно, повторив выбранный тобой сигнал. Когда ты научишься расслабляться, ты сможешь улучшить здоровье и справиться с бессонницей. А здоровый сон - один из лучших способов омоложения.

## 2. Мысленный лифтинг

### «Омоложение»

Представь, что ты лежишь летом на уютной лесной поляне, тебя согревает солнце. На лоб тебе упал солнечный зайчик. Он начинает двигаться по спирали (по часовой стрелке) слева-направо, лаская лоб, согревая кожу и подкожную клетчатку своим теплом. Затем ты ощущаешь на лбу легкое приятное покалывание, также двигающееся по спирали слева-направо. После этого представь, что подул прохладный ветер и тоже по спирали слева-направо охладил твой лоб. А потом снова в том же направлении «пробежало» легкое покалывание.

Теперь солнечный зайчик уже не один, их два, и они упали на щеки (сбоку, у козелков ушей) и одновременно «поползли» вниз по спирали к центру щек (один зайчик по часовой стрелке, другой против), глядя, разглаживая их. А потом обратно, расширяя спираль к козелкам ушей. Затем в том же направлении «пробежало» покалывание, подул прохладный ветерок, и снова - покалывание.

Солнечный зайчик «упал» в центр подбородка и раскручивает спираль по часовой стрелке к периферии и обратно. Потом - снова покалывание, снова ветерок, снова покалывание. Потом такая же спираль прошла по носу в той же последовательности: зайчик, покалывание, ветерок, покалывание, и уже в самом конце то же самое - вокруг глаз от уголков к периферии на расстояние до 3 см от глаз.

Проделав это несложное мысленное упражнение несколько раз, ты можешь ускорить его, соединив «зайчика» с покалыванием (теплое покалывание), и «ветерок» с покалыванием (холодное покалывание). «Зайчик» согревает, дает энергию тепла, а эта энергия «сжигает» дефекты кожи и морщины, а также очищает кожу. Покалывание - тоже особая энергия, необходимая для восстановления энергетических связей между органами.

«Ветерок» дает энергию холода, закрепляющую предыдущие процессы обновления кожи. Она становится чистой, молодой и свежей.

**Кстати, эта техника не только омолаживает кожу, но и улучшает работу головного мозга.**

### «Разглаживание морщин»

Мысленно представь свое лицо, поверхность кожи, рассмотри ее очень внимательно внутренним взором, найди морщины (не путай их с мимическими складками).

Продольные морщины мысленно растягивай в разные стороны, а горизонтальные - вверх-вниз, тщательно разглаживая их. Представляй эластичную гладкую поверхность кожи, ее свежий оттенок.

Также можно работать с морщинами на руках, груди и шее. Но это не обязательно, ведь когда мы мысленно «омолаживаем» один из участков тела, в процесс включается все тело. И это относится ко всем омолаживающим энергетическим техникам.

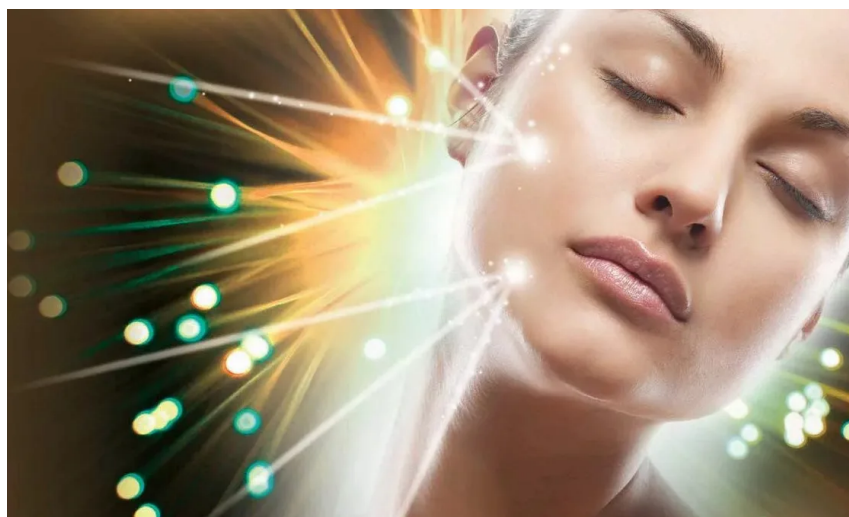
### 3. Энергетический массаж

Этот массаж еще называют бесконтактным, так как его делают без прикосновений к коже, на расстоянии. Перед массажем обязательно разотри ладони, чтобы они стали горячими. Правую руку держи на расстоянии 10 см от правого глаза.

По часовой стрелке делаешь три вращательных движения перед областью глаза и века, не касаясь кожи, с мыслеформой: «Разглаживаю морщины. Морщины исчезают», представляя, что рукой ты действительно разглаживаешь морщины, и они исчезают, а кожа омолаживается. Затем сжимаешь кулак, мысленно представляя, что «сняла» с этой области энергетический негатив, и стряхиваешь его в сторону вниз, на воображаемое пламя свечи. Повторяешь весь цикл три раза. Потом делаешь то же у области левого глаза, у области рта и, в завершение, перед всем лицом.

Массаж длится всего 1-2 минуты.

Выдели это время хотя бы раз в месяц (а вообще такой массаж можно делать каждый день) - результат будет, как говорится, налицо. Вернее, на лице. И никакие лифтинги и пластические операции тебе никогда не понадобятся!



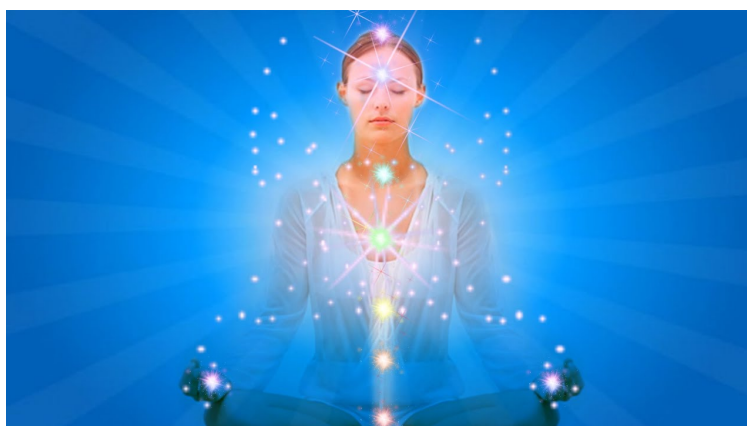
## 4. Работа с телом через энергию омоложения

Тело - инструмент.

Я вряд ли сильно удивлю вас, если сообщу, что у вас есть тело, и это тело является отличным универсальным инструментом. Вы это, вроде бы, знаете. Только, знание ваше - мертво. На самом деле, у вас отсутствует глубинное ощущение тела как инструмента. На самом деле, вы согласились поверхностно с утверждением, что это так, но внутри такого согласия нет, внутри себя вы этого не знаете. Вы говорите "я", и показываете пальцем на свое тело. Вы узнаете на фотографиях изображение своей тушки, и говорите "это я". Вы скорее, чаще, скажете "я порезался", нежели "я порезал свою руку". И так - до бесконечности.

Рука - ваша. Тело - ваше. Но пока вы не осознаете на самых глубинных уровнях, что то, что вам принадлежит, - принадлежит только, часть вас, а не есть вы сами целиком, вы подчинены тому, чем владеете. Поэтому вам так важно найти, нащупать себя.

Пока вы не осознали, не прочувствовали, что тело - инструмент, ваше тело будет покорно страдать, получив порцию ядовитых веществ, мерзнуть при низких температурах, выплескивать в кровь порции гормонов, и вести себя соответственно этой порции, а ваша воля пыльной ветошью будет валяться в углу. Ваше тело потребует: "кууууушать!!!", - и вы не сможете ни на чем сосредоточиться, пока не кинете в желудок этого тела требуемую порцию пищи. Ваше тело обладает завидной памятью, и вы не сможете с искренней сердечностью выстроить отношения с очень милым, очень "правильным" в вашей жизни человеком, если он чем-то похож на вашего давнего обидчика, запомнившегося тушке, или если он сам вас (вашу тушку!) однажды случайно обидел. Пока вы не сумеете отделить себя от видовой принадлежности, пола, формы носа и цвета волос, имени, ощущений тела... - вы не сможете пользоваться данным вам инструментом.



В вас заложено убеждение, что вы - это ваше тело, ваше имя, ваша личная история этой конкретной жизни. Но прокрутите несколько отрывков этой истории, и попробуйте понять, насколько это действительно ваша история. Вот, есть у вас любимая чашка. Очень любимая. Вы помните, как пару раз она падала, но не разбилась. А еще, однажды вы взяли ее с собой, и чуть не оставили там, где были. А еще.... Это - история вашей чашки. Но не ваша же? Если женщина имела в юности длинную толстую косу, а потом ее отрезала, и хранит в ящике шкафа, она же не воспринимает эту отрезанную косу частью себя? Если вам удалили аппендикс, вы же не ощущаете, что вас стало меньше на сколько-то грамм? Но до операции вы уверенно говорили "я", имея в виду тушку в целом. А тушки стало меньше.

Вы изменили фамилию, вступив в брак. Но до брака вы говорили "я", называя свое имя с той фамилией. Теперь фамилия другая. Это уже не вы? Когда кто-то в компании придумывает вам кличку, или ласковое имя, вас называют уже не тем именем, которым вы привыкли представляться. Это уже не вы, - тот, кто откликается на новое имя?

Крутите все эти привязки со всех сторон, играйте, ищите. Ищите себя.

Это все - самые-самые основы.

## **Ваше тело.**

Давайте попробуем начать с исправления мелких "неровностей".

Вскочил прыщик? Появилась морщинка? Поцарапали руку? На пузе появился слой жирка, который ну совсем не эстетичен?

Посмотрите на это тело со стороны. Это - ваша вещь, которой вы собираетесь пользоваться еще долго. Можно, конечно, плюнуть и забыть - и так сойдет. Но вы же не ходите в белой футболке с пятнами кофе на груди? Футболку вы или постираете, или выбросите. Тело выбросить нельзя - другое немедленно взять негде. Значит, нужно постирать, починить, погладить....

Вообразите, что тушка - пластилиновая. Пластилин теплый. Прикоснитесь кончиками пальцев к тому месту, которое вы хотите исправить. Ну, и исправляйте! Если при этом вам удастся выдержать "разделение" - ощущение, что вы - это вы, а тушка - это тушка, результата вы добьетесь сразу. Это в вашем теле, в физической памяти, гнездятся сомнения. Вы сами - знаете, что именно должно ощущать на пальцах, какое именно состояние нужно иметь, чтобы заживить рану, исправить дефект... Только пока вы ассоциируете себя с "тряпочками" - эти тряпочки не позволяют вам уметь и мочь все то, что вы на самом деле умеете и можете. Ведь эти тряпочки - обладают признаками

разума. Они боятся, что если вы почувствуете себя независимыми, то отбросите их, найдете себе другие. Поэтому эти "тряпочки" нужно любить, относиться к ним бережно. Чтоб боялись меньше.

### **Следующий этап работы с телом - умение его ощущать.**

Вы знаете, что когда вы находитесь в полной тишине и волнуетесь, вы можете слышать биение крови, ритмы сердца. Вы можете их слышать и ночью, но, опять же, в тишине. Попробуйте "услышать" биение пульса среди бела дня, в людном месте. Вы не должны при этом нащупывать у себя на руке пульс. Вам просто нужно прислушаться "внутри" себя.

Сначала, для простоты, вы станете искать свое сердце, и прислушиваться именно к нему. Его, действительно, легко услышать, переключив внимание снаружи внутрь. Когда у вас это получится в шуме улицы, осознайте, как вы слышите свое сердце. Ведь, не ушами же! Не ушами. Вы слышите, ощущаете, но ваши органы восприятия, предназначенные для ловли внешних сигналов, при этом не задействованы. Попробуйте понять, как именно вы слышите свое сердце. А когда нащупаете, как это делается, попробуйте услышать ток крови в разных частях тела. Если вы научитесь слышать ток своей крови, для вас не составит труда научиться им управлять. И управлять током иных жидкостей в организме. А значит, к примеру, вам больше не страшны отеки. И от потери крови вы не умрете, если сильно поранитесь.

Отеки мешают не только косметически - некрасиво выглядят. При переломе или вывихе отека, служащий для фиксации места повреждения (ведь при отеке подвижность снижается резко), одновременно мешает быстрому заживлению, т.к. препятствует току крови, обогащению места повреждения кислородом и всякими нужными веществами. Научившись снимать отек у себя, вам несложно будет освоить снятие отека у кого-то другого. Научившись останавливать ("заговаривать") кровь у себя, вы сможете остановить кровотечение у кого угодно.

Дальше вам нужно будет научиться чувствовать свои мышцы. Сначала крупные. Прислушайтесь к своим движениям. Вот сейчас вы смотрите на экран монитора, читая текст. Какие мышцы работают? Спина... Почувствуйте, сколько напряжения требуется от мышц спины, боков и живота, чтобы поддерживать ваше тело, если ваш позвоночник согнут, вы не опираетесь на спинку кресла, да еще и перекосились слегка, опираясь ребрами одного бока о собственную тазовую кость, исключительно для облегчения сидения. Если вы все это почувствуете, прощупаете мысленно все напряженные в этой позе мышцы, вы без труда поймете, почему так много людей ломает головы над созданием всяких ортопедических форм сидений и столов.

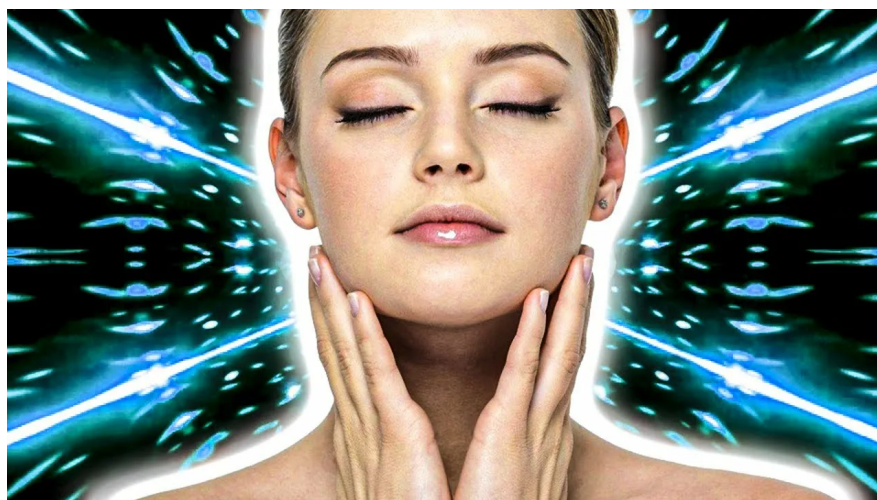
Старайтесь временами чувствовать свои мышцы при ходьбе, - не только ноги. Поймите, что и как работает во всем теле, когда вы идете. Почувствуйте это.

Проанализируйте, что и как работает, когда вы за рулем, если вы водите машину.

И каждый раз попробуйте понять, какие напряжения лишние, что именно можно убрать, расслабить, чтобы не заставлять организм тратить силы понапрасну.

Когда разберетесь с крупными мышцами, продолжайте поиски и анализ на мелких. Напряжения мышц лица... Вам действительно нужно все время иметь такое напряженное лицо? Оно, что, помогает вам физически в процессе думания? Вам действительно помогает высунутый кончик языка, закушенная губа, или нахмуренные брови, когда вы стараетесь сделать что-то мелкое, требующее напряжения зрения и внимания?

Попробуйте потратить энергию напряжения этих лицевых мышц на непосредственное выполнение работы, расслабьте лицо. Из-за того, что ваши мышцы лица работают непрерывно в течение дня, из-за того, что они совсем не знают отдыха, ночью ваши лица полностью расслабляются, не в силах более отражать ваши эмоции, ваши сны. И лица ваши во сне тяжелые и тупые (сочувствую вашим мужчинам - они это видят, если просыпаются раньше вас).



Красиво спят те, кто не перетруждает свое лицо днем, не заставляет мышцы выполнять ненужную, бесполезную работу. В этом случае ваши лица продолжают жить и тогда, когда вы спите, и вы остаетесь красивыми.

Научившись отслеживать работу мышц, пробуйте ими управлять, фиксировать какие-то напряжения осознанно. Например, приветливое выражение лица не должно требовать настроения - его можно зафиксировать,

если вы поймете, какие именно мышцы и как именно должно напрячь и зафиксировать. То же касается осанки, походки, жестов.

Мастера всех ремесел знают, что некрасивым инструментом трудно создать совершенную вещь. Но вы ведь - сами себе инструменты изменения мира. Вы обязаны быть красивыми всегда, чтобы ваше творение - мир, что вас окружает, - был красив.

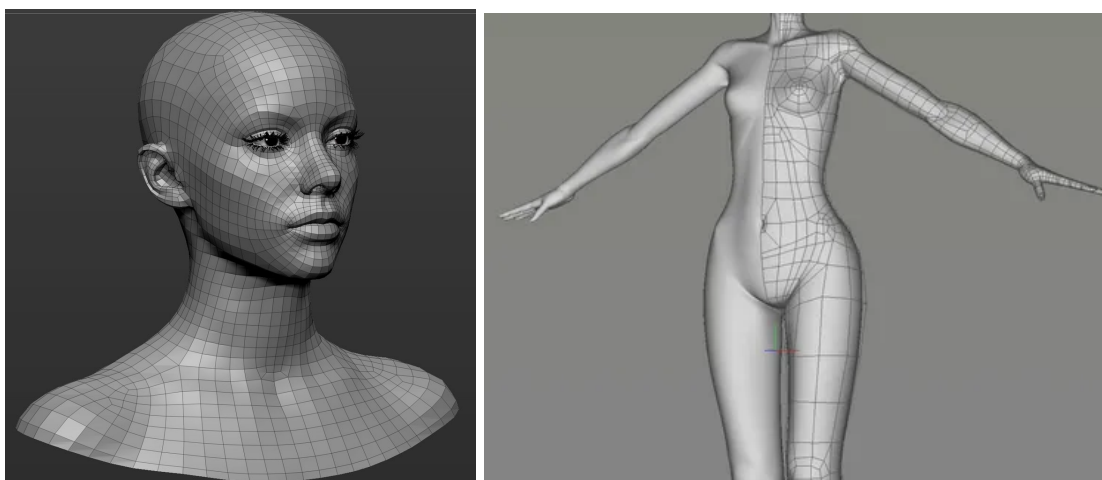
## Снятие матрицы с себя

Допустим, вам не хватает какого-то качества, которое было присуще вам в прошлом. Оно было у вас, но утеряно. Скорее всего оно не утеряно вовсе, а задавлено другим качеством или вытеснено, заменено другим. Так же, как возможно снять матрицу с другого человека можно ее снять и с самого себя, но прошлого.

Так как наш рассказ - о сохранении (или приобретении) красоты и молодости, то поговорим о том, как можно вернуть себе красоту и молодость, которая была у вас (если вы так считаете) в прошлом.

Техника абсолютно такая же, как при снятии матрицы (сетки) с другого человека - с единственной разницей, что вы как бы снимаете "мерки" с поверхности самого себя (!) "Мерки" могут быть как с лица, так и с фигуры.

Представьте себе сетку наподобие той, что возникает при построении предметов в 3D Max (кто работал в этой программе - знает), или сетку меридиан и параллелей глобуса. Вот эту сетку, только, например, с лица или фигуры, когда вам было 16-18-22-30 (и так далее кому как нравится), вы и копируете с тем, чтобы после вживить ее в свое теперешнее лицо (или сетку фигуры - в фигуру).



**Отличие от "матрицы с другого человека" в том, что сетка эта - ваша же собственная, и вживится она легко и без проблем.**

В процессе накладывания матрицы вы, возможно, почувствуете зуд на коже в том месте, где находятся узелки сетки... Значит все идет правильно. Очень хорошо, когда вы чувствуете рецепторами проявление этих узелков. Если не чувствуете самопроизвольно, то постарайтесь ощутить с помощью визуализации.

Для того, чтобы облегчить процесс копирования матрицы с себя же, прикрепите на видном месте свою фотографию, где вы себе очень-очень нравитесь. Может случиться так, что матрица не сразу прикрепится к вам и вживется. В таком случае всегда проверяйте ее - на месте ли.

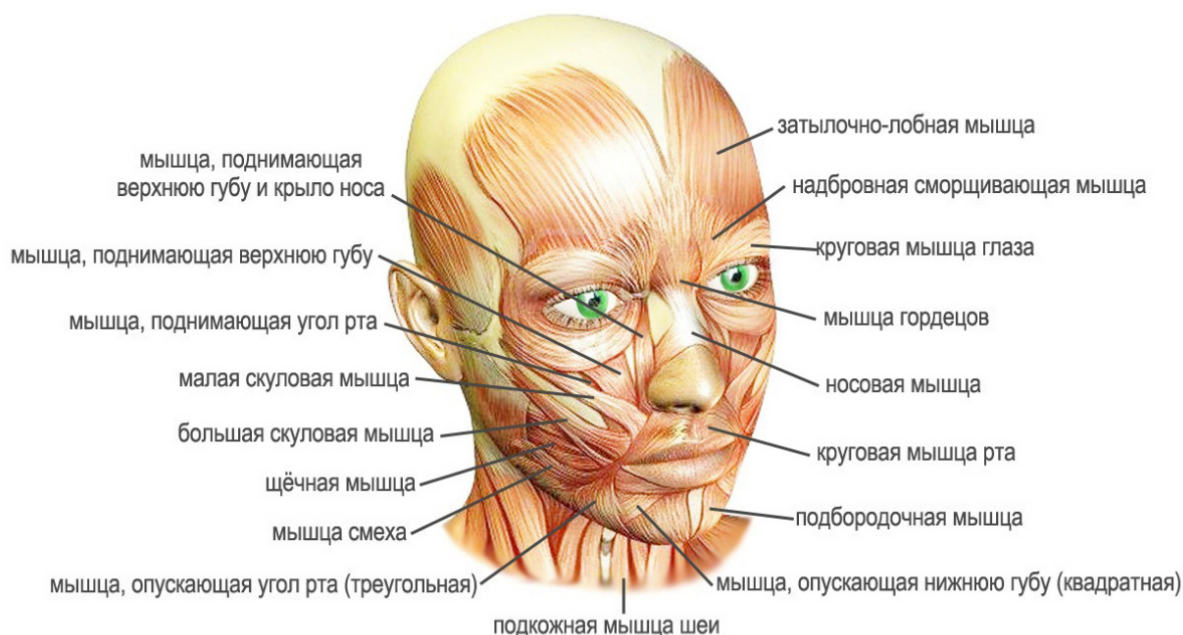
Если она "открепилась", то весь процесс повторите снова. В этом вам поможет фотография, которая будет у вас всегда на виду. Результаты некоторые из вас увидят-почувствуют на себе не просто скоро, а очень скоро - через мгновение.

## 5. Акупрессура омоложения лица

Метод омоложения через акупунктурные точки применяется давно. Принцип прост: он состоит в использовании стимулирующего эффекта (в том числе и мысленного) от раздражения некоторых активных точек на мускулатуру лица.

На самом деле, чтобы сохранить лицо молодым, надо уметь поддерживать его многочисленные подкожные мышцы в хорошем тонусе. Стимуляция дюжины симметричных и 4-5-ти срединных точек позволяет достичь превосходного тонизирующего эффекта на подкожную мускулатуру и, как следствие, укрепления дермы и улучшения состояния кожи. Для мимики лица задействовано большое количество групп мышц.

## МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ ЛИЦА И ШЕИ



Морщины появляются вследствие нарушения равновесия между мышцей и ее антагонистом, очень часто вследствие выражения эмоций (фронтальные морщины, "складки гнева" на лбу, гусиные лапки в углах глаз, морщины вокруг губ). Эффект воздействия на мышцы проявляется вследствие повторяющейся стимуляции (в том числе через визуализацию и мысленное воздействие) активных точек, ответственных за определенную зону:

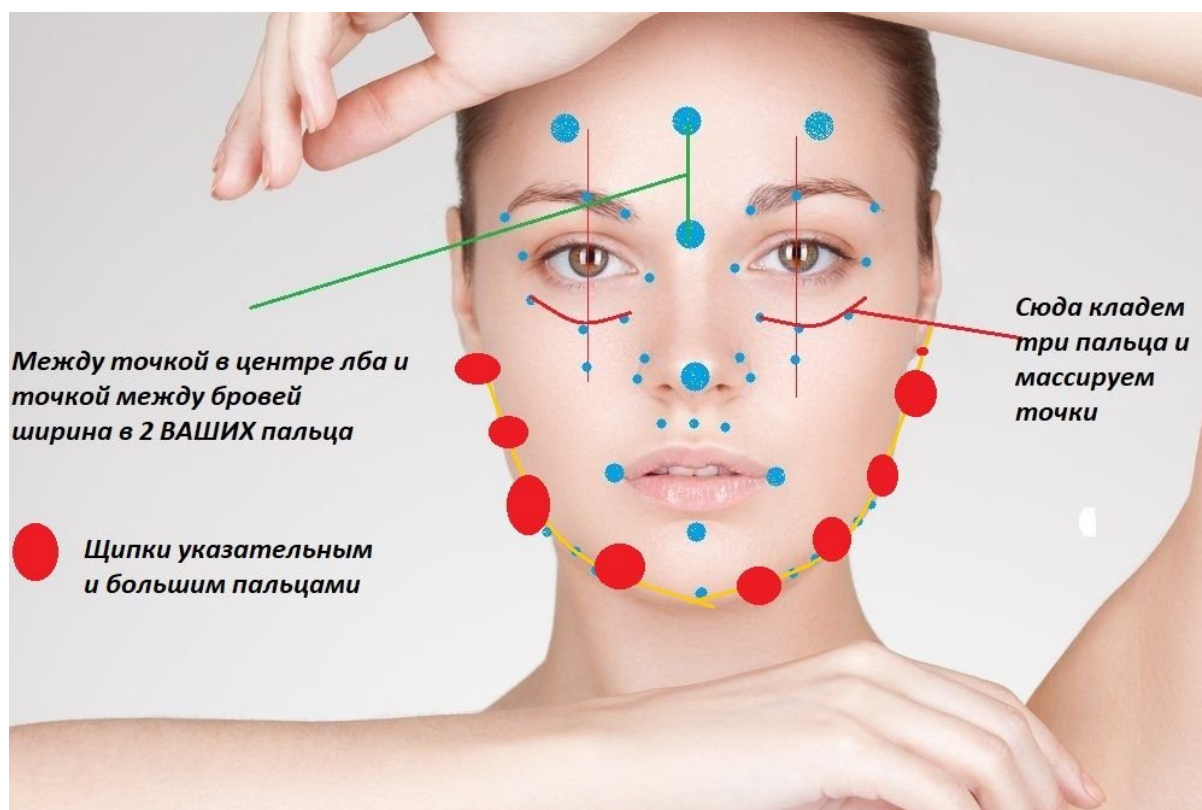
1. "Толстый кишечник", в углу ноздри;
2. "Толстый кишечник", на отвесной линии ноздри;
3. "Желудок", под скулой;
4. "Ведущий Сосуд", в межбровье;
5. "Принимающий Сосуд", в горизонтальной складке подбородка;
6. Точка, расположенная на лбу, на расстоянии ширины двух пальцев кнаружи и ширины четырех пальцев выше хвостика брови;
7. Точка, расположенная на скуле, на ее краю, обращенном к носу;
8. Точка, расположенная в углу губ, в пальце кнаружи от края рта.

Можно стимулировать эти точки мысленно (одновременно по несколько точек, постепенно подключая к ним другие). Время пульсации – примерно 1-3 мин.

Можно делать где угодно.

## "Ударные точки"

Если есть сильная усталость, и вы чувствуете, что выглядите неважно – это экспресс-метод быстро привести себя в порядок. Проверено неоднократно – 20 минут стимуляции (можно даже мысленной!) именно этих зон делает осунувшееся, уставшее, и даже изможденное лицо свежим и подтянутым. Одна из причин такого воздействия заключается в том, что они сгруппированы по центру лица (как раз там, где проходит центральный энергетический поток).



Для "ударного эффекта" нужно стимулировать точки по направлениям слегка стороны и вверх. То есть направление пульсации по точкам – от центра лица к ушам и вискам. Здесь важно ощутить, как под пальцами с каждой пульсацией в разные стороны и вверх расходятся легкие "брызги" тепла, лучики импульсов. От этого начинает немного пульсировать в стороны и все лицо. Кожа разглаживается в стороны и вверх. Если правильно выполнять, то будет чувствоваться хорошая пульсация и в области ушей (козелок, перед ушной впадиной), и на затылке.

Ощущения очень приятные и запоминающиеся, и если несколько раз проделать эту процедуру с руками, после можно делать это мысленно, вызывая ощущение тепла в точках и направляя его лучиками по поверхности лица в стороны и вверх. Эффект ничуть не меньше, и можно не бояться растянуть руками кожу.

Можно пульсировать поочередно, можно сразу несколькими точками. Можно также мысленно соединить все эти точки (получится центральная часть лица) в одну пульсирующую зону, излучающую в сторону тепло. Представлять (и, главное, ощущать!), как от нее энергичными и короткими импульсами расходится в стороны и вверх по лицу тепло.

"Тепло" – это очень важно. Потому, что именно тепло разглаживает, распрямляет кожу и наполняет лицо энергией и сиянием.

## Заключение

Способов омоложения без медицинского вмешательства - достаточно.

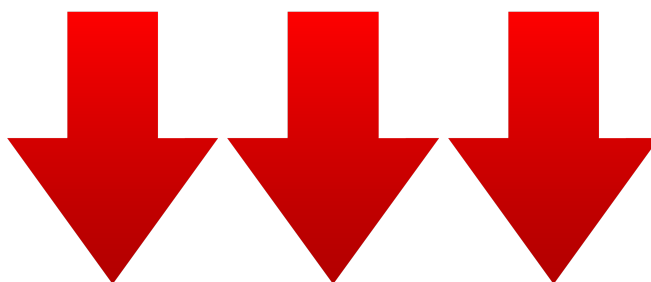
Кроме описанных выше, существуют также тейпы, маски, фейсфитнес, массажи и самомассаж.

Нельзя также игнорировать правильное питание и физические нагрузки. Всё, что разгоняет кровь и энергию - способствует омоложению нашего тела, как снаружи, так и внутри.

Так как данная инструкция задумывалась быть краткой и полезной. А тема омоложения - достаточно широкая сама по себе, плюс имеет множество ответвлений в узкие темы, то в заключение я порекомендую вам три бесплатных обучающих продукта.

Очень рекомендую их изучить. Хотя бы для того, чтобы понять - какой метод омоложения подходит именно вам. Чем вы готовы заниматься ради сохранения молодости и красоты.

Эта информация бесплатна и доступна, однако от этого она не становится менее ценной. Обязательно посмотрите и начинайте внедрять.



Бесплатный 3-дневный онлайн-курс  
**МАРАФОН ПО ФЕЙСФИТНЕСУ**

с Еленой Федотовой

**СПАСАЕМ ЛИЦО ОТ СТАРОСТИ за 3 ДНЯ.**

**Каждый день — упражнение на новую зону лица.**

А также получите в подарок чек-лист

**«4 неочевидных фактора, которые крадут нашу молодость»**

**Получить бесплатный курс >>>**



**ЗАБРАТЬ  
ПОДАРОК**



Бесплатный 5-дневный онлайн-курс

## **БЕЗ ОТЕКОВ, НАЧАЛО!**

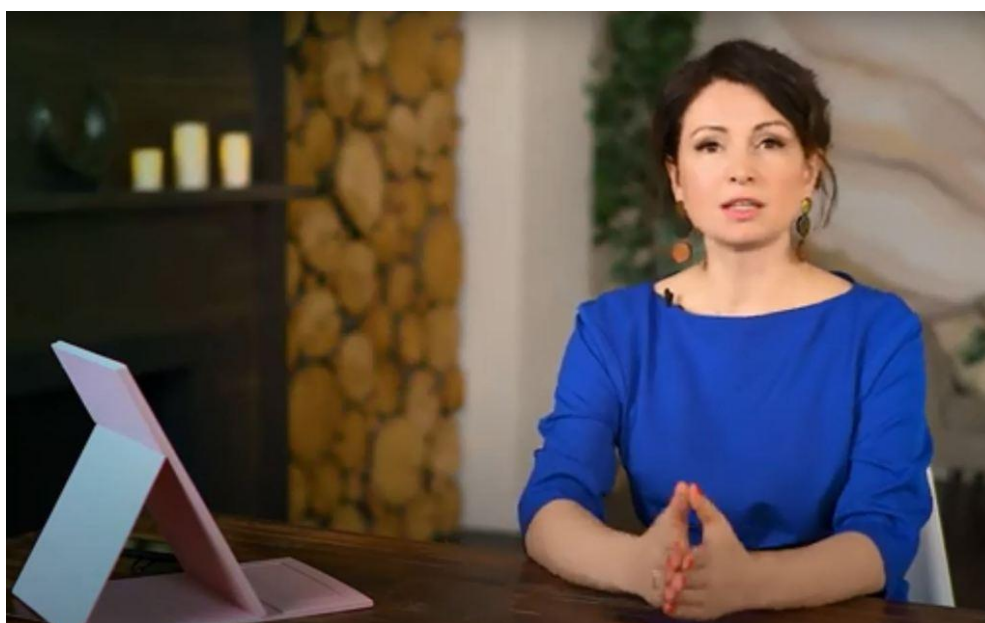
с Еленой Федотовой

Как самостоятельно справляться с отечностью и уменьшить ее проявление за 10-15 минут в день

### **СПАСАЕМ ЛИЦО ОТ ОТЕКОВ ЗА 5 ДНЕЙ.**

1. Тем, у кого отечность постоянный спутник
2. Тем, кто уже занимается фейсфитнесом, вакуумными баночками, но хочет улучшить результаты
3. Тем, кто любит рационально использовать время и не быть привязанным к салонным процедурам и расписанию фитнес-центров
4. Тем, у кого напряженный ритм жизни, стресс, кто чувствует потерю энергии, усталость и хочет быстро восстановиться в течение дня
5. Тем, кто хочет сделать для себя что-то полезное, но не знает, с чего начать
6. Тем, кто мало двигается, пьет воды и спит, долго сидит за работой в статичной позе, проводит много времени дома

[Получить бесплатный курс >>>](#)



**ЗАБРАТЬ  
ПОДАРОК**



Бесплатный практический 2-дневный онлайн-курс

## **ЧУДЕСНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ:**

с Данилой Сусак

### **СЕКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ КОМПЛЕКСНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА\***

**На этом бесплатном онлайн-курсе Вы узнаете:**

1. Как замедлить процесс старения и разрушения организма
2. Лучшие методы вернуть молодость суставам + избавиться от болей
3. Лучшие методы вернуть здоровье и молодость сердцу, венам и сосудам
4. Как нормализовать гормональный фон и слаженную работу внутренних органов
5. Как избавиться от глубоких морщин, мешков, отеков на лице, выпадения волос
6. Как восстановить и улучшить зрение и слух и сохранить зоркий взгляд на долгие годы
7. Как защититься и предотвратить ухудшение памяти, внимательности, нарушения концентрации, развития старческого маразма, а сохранить гибкий и подвижный ум
8. Как включить "внутреннюю батарейку" для сохранения и поддержания красоты и молодости
9. Пошаговый план как выглядеть и чувствовать себя значительно моложе своих лет

**[Получить бесплатный курс >>>](#)**





**ЗАБРАТЬ  
ПОДАРОК**



Бесплатный урок

## **ПО ДОМАШНЕМУ САМОМАССАЖУ**

от профессионального косметолога-эстетиста Юлией Маношиной

### **САМОМАССАЖ ЛИЦА**

На этом бесплатном онлайн-курсе Вы сможете:

1. Уменьшите отечность
2. Сгладить признаки старения
3. Восстановить упругость кожи
4. Придадите лицу более четкий контур

[Получить бесплатный курс >>>](#)



**ЮЛИЯ МАНОШИНА**  
ДИПЛОМИРОВАННЫЙ КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ

- в сфере два года
- выход в ТОП-мастеров на 11-ом месяце работы
- награда "За высокое качество работ и личный вклад в развитие косметологии"
- награда "Лучший косметолог-эстетист 2022 года"
- человек года по версии журнала Times beauty
- судья-эксперт международного чемпионата в сфере Cosmetology
- вложила в свою голову знаний более чем на 1 500 000 рублей
- дипломированный тренер преподаватель
- выдаю документы установленного государственного образца



**ЗАБРАТЬ  
ПОДАРОК**

**Удачи!**



**И будьте здоровы!**