20 dní k novej krajšej JA

Omladnite bez skalpela a injekcií

45 cvikov tvárovej gymnastiky + bonusy

50 tipov a receptov pre krásu pokožky

FaceFit
Tvárova gymnastika

Ivetka Štecová

FaceFit

Tvárova gymnastika

Obsah

Čo je FaceFit tvárová gymnastika 11

1.1 Fakty o starnutí 11
1.2 Praktické prínosy cvičenia 12
1.3 Prečo séra a krémy nefungujú? 13

Ako funguje tvárová gymnastika FaceFit? 15

2.1 Povedzme si niečo o koži 15
2.2 Pravda o vašej tvári a vráskach 15
2.3 Pre koho je určený? 16

Najčastejšie otázky a odpovede 18

3.1 Najčastejšie otázky a odpovede 18
3.2 Zásady cvičenia 20

Cvičíte a výsledky sa nedostavili? Kde nastala chyba? 22

4.1 Cvičíte a výsledky sa nedostavili? Kde nastala chyba? 22
4.2 Najčastejšie chyby pri cvičení 24

Rozohriatie a príprava na cvičenie 27

Stredná časť krku 29
Predná časť krku 30
Spevnenie dvojitej brady 32
Spodná časť brady a stredná časť krku 33
Brada - stredná časť 34
Brada a spodná kontúra tváre 35
Spodná časť líc a kontúra tváre 36
Bonus 38

Pery 39

Pre plnšie pery 40
Plné pery- opisovanie krúžkov
Vrásky okolo úst
Vnútorný sval pery 42

Líčka 43

Stredná časť líc
Ochabnuté kútiky úst- smajlík 45
Oblé líčka - vrchná časť líc
Oblé líčka- hladký úsmev 47
Bonus 48

Nosovo-ústna ryha 49

Nosovo-ústne ryhy 50

Oči 51

Posilnenie očných viečok 52

Spodné viečko

Vrchné viečko 55

Vonkajší kútik oka 56

V technika

Očná joga 59

Čelo 60

Spevnenie čela 1 61

Spevnenie čela 2 61

Cvik večnej mladosti 62

Oči, očné vrásky a opuchy 64

6.1 Tipy a rady proti opuchom a vráskam 65

6.2 Domáce a babské recepty proti vráskam a opuchom očí 68

6.3 Ďalšie recepty na prírodné očné krémy 71

6.4 Recepty proti tmavým kruhom pod očami 72

Dvojitá brada a uvoľnený krk 75

7.1 Prírodné recepty na elimináciu dvojitej brady 76

7.2 Recepty na spevnenie uvoľneného krku 78

Kolagén 80

8 spôsobov ako zvýšiť tvorbu kolagénu 81

Masky a tipy proti vráskam 84

Záver 87

Ďakujem môjmu partnerovi Petrovi za jeho podporu a trpezlivosť.
Na knižke som pracovala víkendy, sobotné večery a aj nedeľné rána.
Niekedy som musela zrušiť naše spoločné aktivity, ale aj vďaka jeho
tolerancii je táto knižka na svete a my sa z toho spoločne tešíme.

Ako to celé začalo?

Prvýkrát som začala praktizovať cvičenia tváre v USA. Písal sa vtedy rok 2005. Tvárovej gymnastike sa teda venujem už viac ako 10 rokov. Zdravie, cvičenie a správne stravovanie je mojou záľubou už dlhé roky, preto som sa rozhodla pre štúdium na Health Academy Australia, kde študujem antiage a výživové poradenstvo.

Keď som mala 32 rokov, moja tvár vyzerala unavene. Odzrkadlili sa na nej známky a dôsledky prehýrených nocí aj nadmerného opaľovania. Samozrejme, skúšala som krémy, séra, masky, neinvazívne ošetrenia a tak ďalej. Efekt bol menej ako minimálny. Veľmi som chcela zmenu. Fyzicky som sa síce cítila som fit, ale moja tvár hovorila niečo iné.

Napokon som sa dostala do bodu, keď som zistila, že ani ten najdrahší krém nedokáže spevniť uvoľnené kontúry tváre, nevyhladí nosovo ústne ryhy a uvoľnený krk. Bránila som sa botulotoxínu a výplniam pomocou kyseliny hyalurónovej. Takže, hľadala som spôsob, ktorý by bol prirodzený a bezbolestný. V tom čase som náhodou stretla cvičiteľku tvárovej jogy. Spočiatku som on možnom úspechu pochybovala, no po týždni cvičenia som videla prvé výsledky. Absolútne ma presvedčili. Nuž a aj preto sa dnes tvárovej gymnastike venujem aktívne.

Som presvedčená o tom, že pravidelné cvičenie tvárovej gymnastiky je jedinou účinnou a prirodzenou metódou prevencie tvorby vrások a cestou ku mladšej a žiarivej pokožke. Cvičenie tvárovej gymnastiky je vhodné nielen ako prevencia, ale aj ako liečba už povolených svalov tváre a krku.

„Daj každému dňu šancu, aby sa stal najkrajším dňom Tvojho života.“ (Mark Twain)

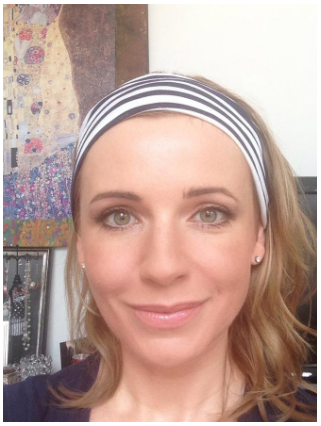
Ivetka Štecová

Ako to celé začalo?

20 rokov

30 rokov

40 rokov



43 rokov

Keď som mala 32 rokov, moja tvár vyzerala unavene. Odzrkadlili sa na nej známky a dôsledky prehýrených nocí aj nadmerného opaľovania. Samozrejme, skúšala som krémy, séra, masky, neinvazívne ošetrenia a tak ďalej. Efekt bol menej ako minimálny.

Dnes, vo veku 43 rokov sa cítim lepšie, ako kedykoľvek predtým. Často dostávam komplimenty a otázky typu ako to len robím? Odpovedám: „Jednoducho! A vy môžete urobiť to isté.“

Ako mi cvičenie zmenilo život?

Takže... Mám 32 rokov, ovisnuté viečka, chudé a stiahnuté líčka, pery sa mi pomaly zužujú. Starnem! Iste, čas nezastavím, no aspoň sa pokúsim znížiť mu rýchlosť. Presne tak som to vtedy cítila. Vyskúšala som teda metódu cvičiteľky tvárovej gymnastiky.
Hovorila som si: „Keď cvičenie funguje na tele, prečo by nemalo aj na tvári?“ Spravila som teda rozhodnutie - vybudujem si novú tvár, mladšiu, zdravšiu, sviežejšiu.
Tak som teda začala, no a viditeľné zmeny na seba nenechali dlho čakať. Videla som ich ja aj ľudia z môjho okolia. Bolo to skvelé. Konečne som našla spôsob bezbolestný a efektívny spôsob ako vylepšiť svoju tvár. Nalejme si však čistého vína, nič nejde z večera do rána. Aj tieto zmeny si vyžadovali pravidelné cvičenie. Našťastie, nejde o nič náročné. Vyplazovať jazyk a usmievať sa zvládne predsa každý. Pravdaže, aj tu treba dodržiavať správnu techniku.

Svoje bohaté skúsenosti a poznatky teraz posúvam ďalej.

Pohni tvárou, zmení Ti to život!

Dnes, vo veku 43 rokov sa cítim lepšie, ako kedykoľvek predtým. Často dostávam komplimenty a otázky typu ako to len robím? Odpovedám: „Jednoducho! A vy môžete urobiť to isté.“
Moja FaceFit tvárová gymnastika je totiž balzamom nielen pre tvár, ale aj pre dušu. Je to čas, ktorý strávite len sama so sebou.

Cvičenia na problémové partie.

Moja kniha sa zameriava na najviac problémové partie, a teda oči, ústa, pery, nasolabiálne záhyby, krk a bradu. Cvičiť môžete konkrétnu oblasť zvlášť, ale najlepšie je cvičiť tvár komplexne. Pokiaľ precvičíte celú tvár, výsledky sa ukážu skôr. V žiadnom prípade neupadnite do stereotypu. Necvičte stále to isté, cvičenie meňte, výber cvikov je pestrý.

Väčšina cvičení má aj "pokročilú pózu". Odporúčam začať so základnou pózou a potom prejsť na pokročilú verziu. Tvárovú gymnastiku môžete cvičiť aj v aute, pri sledovaní televízie alebo pri práci s počítačom. Tak to napríklad robím aj ja.

Funguje to. Je jedno koľko máte rokov, je jedno či ste žena alebo muž, cvičiť môžete prakticky kedykoľvek. Moja najstaršia klientka mala 75 rokov.

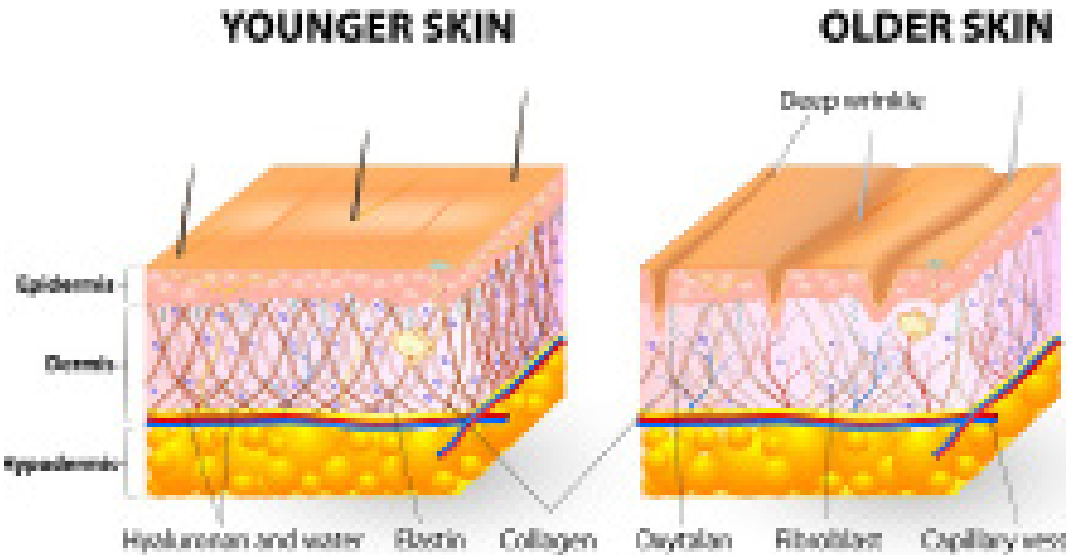
2. KAPITOLA

AKO FUNGUJE TVÁROVÁ GYMNASTIKA FACEFIT?

Ako funguje tvárová gymnastika FaceFit?

2.1 Povedzme si niečo o koži

Koža je najväčším orgánom tela a je zložená z niekoľkých vrstiev, vrátane epidermis (vrchnej vrstvy), zamše (strednej vrstvy) a podkožia (spodná vrstva). Svaly podopierajú vrstvy kože. Pokožka chráni vrstvy kože pod ňou. Ako starneme, produkcia kolagénu a elastínu sa spomaľuje. Koža nefunguje tak efektívne, ako kedysi v mladom veku. Vzhľad a stav vašej kože však odráža aj vaše vnútorné zdravie.



2.2 Pravda o vašej tvári a vráskach

Tvárové svaly, ktoré ovplyvňujú mimiku tváre sú jemné a v podstate malé. Svaly sťahujeme podvedome celý deň. Keď používame rovnaký pohyb znovu a znovu, koža začne tvoriť viditeľné línie, ktoré sú viditeľné, aj keď sa tvár nehýbe. To bude v priebehu času viesť k vráskam a záhybom. Avšak, tieto vrásky môžeme odstrániť, ak svaly na tvári začneme používať a napínať trošku inak, ako boli zvyknuté po celé roky. Botox používa túto teóriu a vedie ku “zamrznutiu” tvárových svalov. Napriek tomu že môže ísť o efektívne riešenie, treba si uvedomiť, že je len dočasné. Injekcie botoxu pôsobia od 3 až 6 mesiacov. Do úvahy tiež treba brať fakt, že Botox má hlásené nežiadúce účinky, ako zvieranie postihnutých oblastí, deformity tváre, bolesti hlavy, úzkosť a depresia. Tiež môže viesť k asymetrii tváre.

Pravidelným cvičením sa tvár stáva symetrickou. Keď vidíme symetrické veci, zdajú sa nám krajšie a príťažlivejšie.

Zásady cvičenia

3.2 Zásady cvičenia

1. Vizualizácia

Počas cvičenia koncentrujte svoju myseľ len na prácu svalu. Tvárová gymnastika je jogové cvičenie. Dôležitá je koncentrácia a maximálne precítenie danej svalovej skupiny. Predstavujte si čo cvičíte. Ak na daný sval budete myslieť, časom ho aj zapojíte do činnosti. Stáva sa, že začiatočníci majú ťažkosti s niektorými cvičeniami, zotrvajte a úspech sa dostaví.

2. Pitný režim

Dodržiavajte pitný režim. Pite pravidelne, v menších dávkach.

3. Pravidelnosť

Cvičte pravidelne a často. Je lepšie cvičiť 10 minút denne, ako raz za týždeň jednu hodinu. Úspech sa dostaví len vtedy, ak budete svaly namáhať pravidelne.

4. Dýchanie

Dýchajte. Nezadržiavajte dych. Pravidelné dýchanie zmierňuje stres.

5. Disciplína

Prestaňte cvičiť, ak cítite inú bolesť, ako bolesť svalu. Ostrá bolesť napr. v nervoch alebo v sánke nie je v poriadku. Počúvajte vaše telo a prestaňte, ak cítite nepríjemnú bolesť. Pravdepodobne robíte niečo zle, tlačíte nasilu a nesprávne. Prečítajte si ešte raz pokyny a inštrukcie. Skúšajte správne prevedenie cviku. Niekedy to chce len prax a disciplínu.

Len ten zvíťazí v láske k žene, kto sa nedá odradiť jej prejavmi nelásky.

- Juan Ruiz De Alrcón Y Mendoza

4.2 Najčastejšie chyby pri cvičení

1. Pozeráte sa na seba do zrkadla.

Týmto činom si viac všímate, ako pri tom vyzeráte, a nesústredíte sa na správne precítenie svalu. Pri cvičení sa na seba dívate do zrkadla. Myslíte si, že keď sa budete kontrolovať v zrkadle, cvik precvičíte lepšie a vyhnete sa chybám. Nie je to celkom tak. Cvik môžete vizuálne vykonať správne, ale nemusíte ho správne precítiť. Pri cvičení preto odporúčam zavrieť oči a snažiť sa konkrétnu partiu najprv nájsť a potom ju poriadne precítiť. Iba tak bude cvičenie účinné.

2. Pracujete všetkými svalmi.

Keď cvičíte oči, dvíhate líca, vraštíte nos aj čelo. Keď cvičíte líca, príliš pracujete očami, pomáhate si kadečím. To je chyba! Pri cvičení sa uvoľnite, sústreďte sa len na sval, ktorý chcete precvičiť. Nie je potrebné pracovať všetkým naokolo, nesiľte to. Skutočne, myslite len na jeden sval, spojte myseľ s prácou svalu, vtedy ho aj zapojíte. Ostatné časti tváre musia byť uvoľnené. Pri niektorých cvikoch si dokonca môžete aj ľahnúť. Budete viac uvoľnená, a tým aj sústredenejšia.

3. Myslíte si, že ak cvičíte viac cvikov na ochabnutú partiu, je to lepšie.

Chyba! Radšej pridajte výdrž, precíťte sval, nech to aj bolí... Zvoľte cestu, ktorou urobíte radšej 2 cviky poriadne ako 5 cvikov na jednu partiu nedôsledne. Pamätajte, menej cvikov s vyššou intenzitou má lepší efekt. Pri ochabnutej partii držte napätie aj 10 sekúnd.

4. Nesústredíte sa. Cvičíte automaticky.

Tvárová gymnastika je jogové cvičenie, preto je dôležité sústrediť sa. Keď vám myseľ odbehne preč, efekt bude nulový. Musíte stále myslieť len na to, čo cvičíte, a na nič iné.

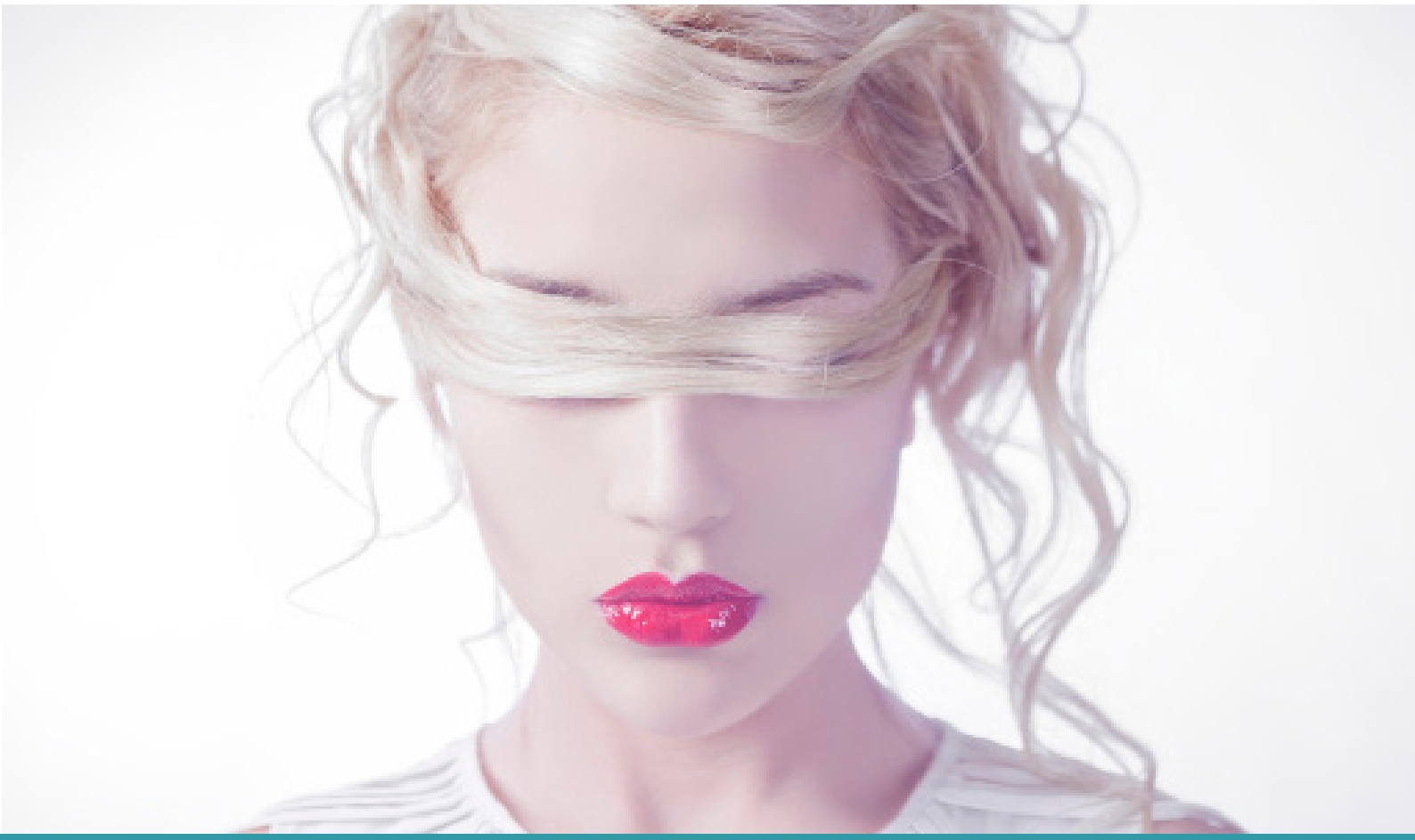
5. Bolí vás sánka?

Možno ju vysúvate nasilu. Akákoľvek iná bolesť ako bolesť svalu nie je v poriadku. Ak cítite bolesť v sánke, bude to zrejme preto, že príliš tlačíte. V momente, keď zacítite bolesť, okamžite prestaňte, uvoľnite sa a skúste cvik urobiť znovu a správne. Nič nerobte nasilu. Tvárová gymnastika je jemná záležitosť, preto pracujte len so svalmi. Bolesť svalov je ale vítaná a namieste.

6. Necvičíte, neveríte.

Myslíte si, že Jeniffer Aniston, Madonna alebo Marylin Monroe by cvičili tvárovú gymnastiku, keby nemala žiaden efekt? Isteže nie. Tieto dámy by mohli využívať drahé služby plastickej chirurgie, invazívne zákroky a podobne. Napriek tomu dali prednosť cvičeniu.

"Tvárová gymnastika je rovnako potrebná ako cvičenie tela. Svaly na tvári sú priamo spojené s pokožkou, takže ak sa uvoľnia, začnú ťahať pokožku dole. Nepomôže krém ani masáž. Jedine cvičenie. Tak teda hor sa do toho! Nemáte čo stratiť."



„Odtrhol som kvetinu a ona mi zvädla. Chytil som motýľa, zomrel mi v dlani. Až potom som pochopil, že krásy sa treba dotýkať srdcom."

– John Lennon

Spodná časť brady a stredná časť krku ★ Môj tip

Benefity: Cvik je vhodný pri ochabnutej spodnej časti brady a strednej časti krku.

Základný cvik

1, Vyplazte jazyk čo najviac a snažte sa ním dotknúť brady. Napnite krk a precíťte napätie. Súčasne vygúľte oči čo najviac. Držte napätie 5 sekúnd, uvoľnite.

Urobte 5 až 10 opakovaní s výdržou 5 sekúnd.

Upozornenie: Odporúčam začať menším počtom opakovaní a postupne pridávať.

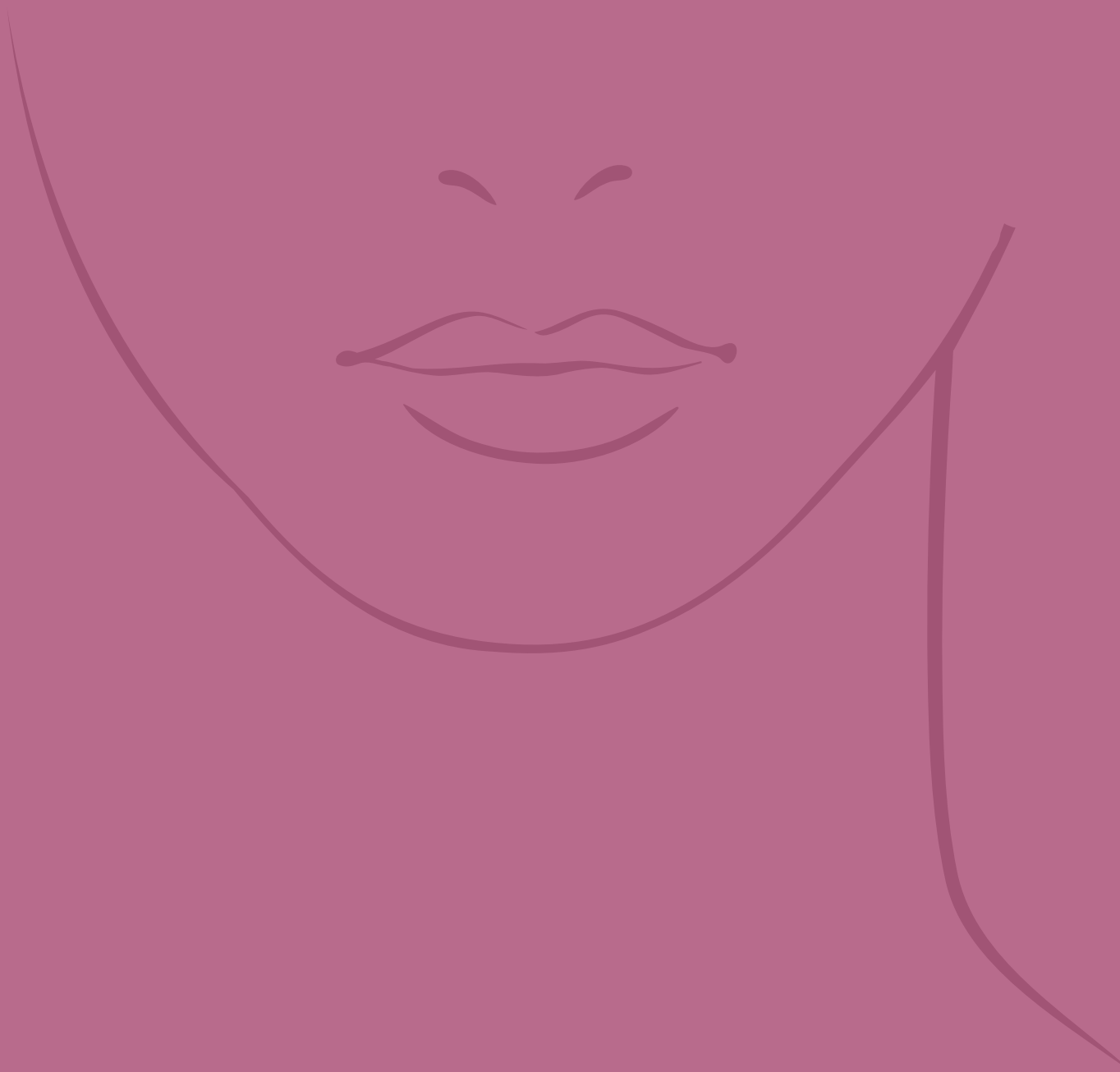
Pokročilý cvik

1, Hlavu zakloňte. Ramená tlačte dole a chrbát udržte vystretý.

2, Bradu zdvihnite mierne hore, sánku vysuňte mierne dopredu a pery našpúľte, akoby ste chceli poslať bozk. Urobte 5 až 10 opakovaní s výdržou 5 sekúnd.

Urobte 5 až 10 opakovaní s výdržou 5 sekúnd.

Upozornenie: Odporúčam začať s menším počtom opakovaní a postupne pridávať.



Pery

Rovnako ako my aj naše pery starnú. Strácajú pevnosť, pružnosť, sfarbenie, no a aby toho nebolo málo, ešte nám aj vráskavejú. Zrejme si to vôbec neuvedomujete, no pery dennodenne namáhate bežnou mimikou, keď rozprávate, smejete sa a prežúvate. Našťastie poznáme cvičenia, ktoré svaly okolo pier stimulujú, formujú, vyhladzujú a tiež vypĺňajú.

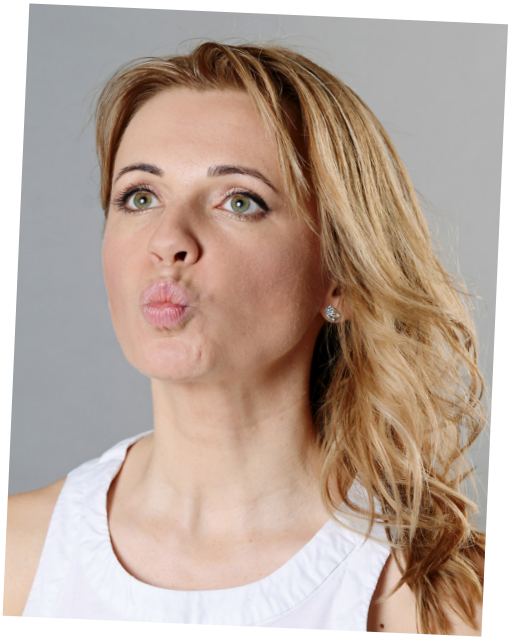
Pre plnšie pery

Benefity: Možno neviete, že pri obyčajnom bozku zapojíte viac ako štyridsať svalových skupín. Bozkávajte sa často a vaše pery získajú jasné kontúry a plnosť.

Základná verzia

1, Zošpúľte pery do bozku. Predstavte si, že niekomu posielate vzdušný bozk. Vyťahujte ich von a tlačte na seba. Napínajte svaly na perách z celej sily až na maximum. Pomaly napočítajte do 5 a cmuknutím uvoľnite.

Urobte 10 opakovaní s výdržou 5 sekúnd.



Pokročilá verzia

1, Zošpúľte pery ako do bozku. Predstavte si, že niekomu posielate vzdušný bozk. Vyťahujte ich von a tlačte na seba. Intenzitu zvýšite, ak prsty priložíte na pery a jemne zatlačíte proti perám. Napínajte svaly úst z celej sily až na maximum. Pomaly napočítajte do 5 a cmuknutím uvoľnite.

Urobte 5 až 10 opakovaní s výdržou 5 sekúnd.

Upozornenie: Vychutnajte si pocit mravčenia alebo jemného brnenia v perách. Sledujte okolie pier. Ak sa zmení farba, trošku zosvetlie, napätie je dobré. Nemajte obavy z vrások okolo úst. Cvičením sa vrásky vyhladzujú a svaly spevňujú.

Vonkajší kútik oka

Benefity: Tento cvik prospešne pôsobí proti „stračím nôžkam" na vonkajších kútikoch očí.

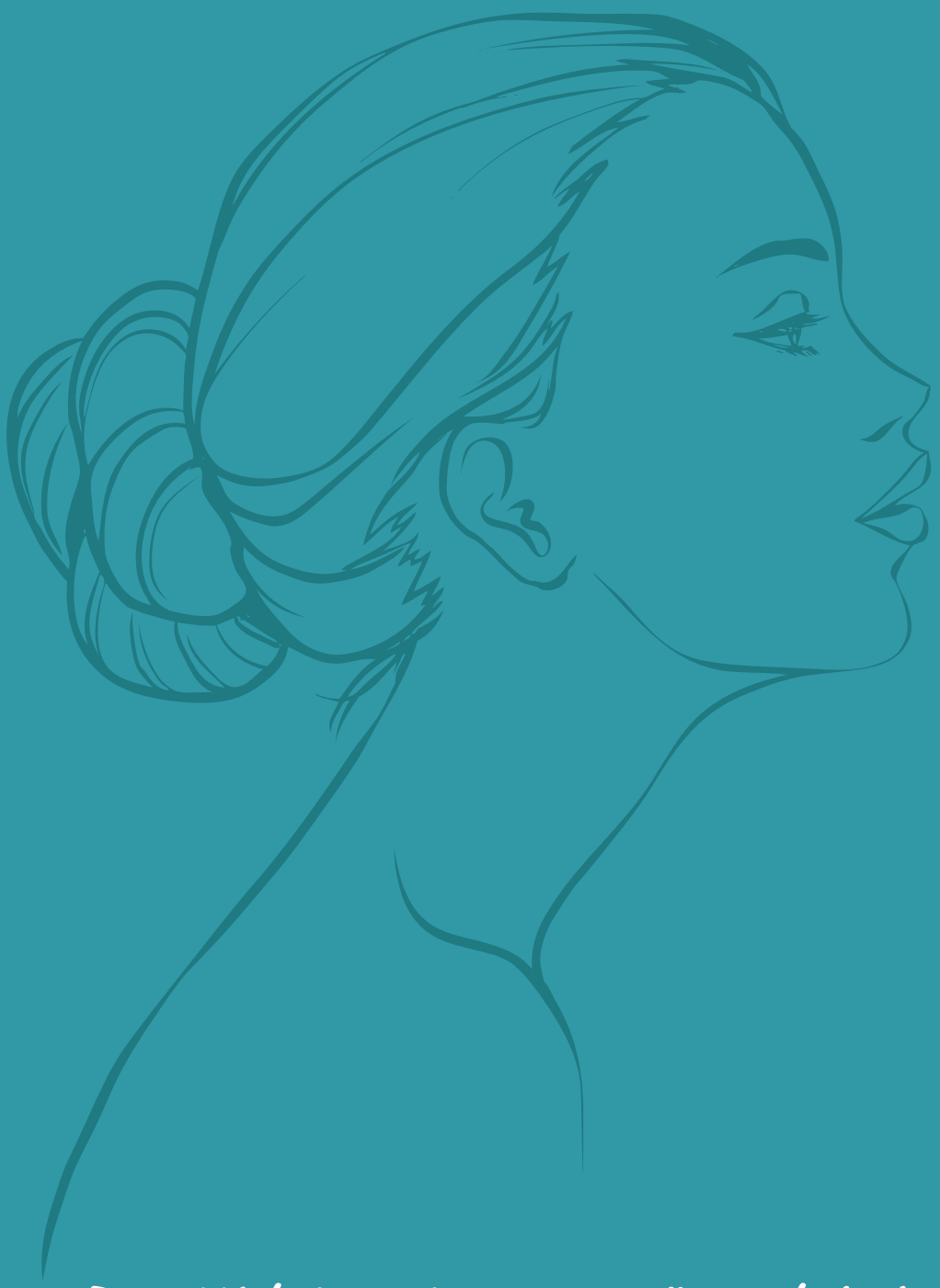
1, Oči otvorte čo najviac, prsty priložte tak ako na obrázku. Prsty musia fixovať vonkajší kútik oka.

2, Oči pevne zatvorte a prsty jemne potiahnite dozadu. Musíte cítiť napätie pod prstami smerujúce až ku spánkom.

Urobte 5 až 10 opakovaní s výdržou 5 sekúnd.

"Krása ženy nie je v oblečení, ktoré nosí, postave, ktorú má, ani v úprave jej vlasov. Krása ženy musí byť vidieť v jej očiach, pretože to sú dvere do srdca, miesta, kde sídli láska!"

Audrey Hepburn



Dvojitá brada a uvoľnený krk

Nadbytočná vrstva tukového tkaniva na brade je najčastejšie spôsobená nadváhou. K ovisnutej koži pod bradou môže tiež dôjsť pri starnutí, keď naša pokožka stráca elasticitu. V niektorých prípadoch môžeme viniť genetiku. Aj keď existujú chirurgické zákroky, ktoré môžu eliminovať dvojitú bradu, môžu byť drahé. Existuje veľa možností ako sa zbaviť dvojitej brady, napr. domáca liečba, ktorá je priateľská ku vašej peňaženke. Je tiež nutné znížiť nadváhu správnou diétou a cvičením.

7, Zelený čaj

Zelený čaj obsahuje silné antioxidanty a iné zložky, ktoré urýchľujú metabolizmus. To vám pomôže spáliť kalórie a chudnúť. Začnite svoj deň šálkou zeleného čaju a vypite niekoľko šálok po celý deň. Zelený čaj je k dispozícii v rôznych príchutiach, takže si môžete vybrať ten, ktorý vyhovuje vašej chuti.

8, Vitamín E

Ďalším spôsobom ako sa zbaviť dvojitej brady je zvýšiť svoj denný príjem vitamínu E. To zvýši pružnosť pleti a celkové zdravie pokožky. Vitamín E sa vyskytuje v mnohých potravinových zdrojoch ako je zelená listová zelenina, olej z pšeničných klíčkov, mliečne výrobky, hnedá ryža, jačmeň, strukoviny, orechy a semená, fazuľa, sójové bôby, arašidy a pečeň. Skúste zahrnúť potraviny bohaté na vitamín E tak často ako je to len možné vo svojej každodennej strave. Môžete tiež skúsiť kapsule s vitamínom E.
Najprv sa poraďte s lekárnikom ohľadom správneho dávkovania.

Ďalšie tipy

Pite veľa vody a jedzte viac potravín s vysokým obsahom vody ako melón, uhorky, šalát a zeler.
Obmedzte konzumáciu kávy, alkoholu, čaju a sýtených nápojov. Adekvátny príjem tekutín pomôže znížiť zadržiavanie vody.
Zlepšite svoju pozíciu pri sedení, držte hlavu hore, krk vzpriamene a telo rovno.
Venujte pozornosť svojmu jedálničku a obmedzte príjem kalórií..

★ Môj tip

Rada na záver. *Cvik večnej mladosti*

2- až 3-krát do týždňa urobte sviečku. Sviečka je vynikajúci jogový cvik na mladnutie. Aktívne podporuje tvorbu rastového hormónu mladosti a krásy. Prekrvením hlavy pôsobí proti vráskam na tvári.

Účinky

- *znižuje hmotnosť (brada je pritlačená na štítnu žľazu a je stimulovaná)*
- *uvoľňuje vnútorné orgány*
- *podporuje krvný obeh vo vnútorných orgánoch*
- *zbavuje organizmus škodlivín*
- *pomáha pri hemoroidoch, menštruačných a močových problémoch*
- *necháva odpočinúť srdce*
- *omladzuje pohlavné žľazy a pohlavné orgány*
- *prekrvuje mozog, chrbticu a panvu*
- *zmierňuje bolesti a únavu v nohách*
- *odstraňuje stres a nespavosť*
- *podporuje tvorbu rastového hormónu, hormónu krásy a mladosti*

Stlačením a neskorším uvoľnením štítnej žľazy sa upravuje a normalizuje činnosť všetkých orgánov a procesov, ktoré riadi. Odpočinú si aj nohy a vnútorné orgány. Poloha pôsobí aj na krčnú oblasť a zvyšuje odolnosť proti angíne a nachladnutiam. Pomáha pri kŕčových žilách a hemoroidoch. Necvičte pri problémoch s krčnou chrbticou. Ak trpíte závažnými zdravotnými problémami, cvičenie konzultujte so svojim lekárom.

Kontraindikácie

tehotenstvo
menzes
bolesti krku a chrbtiice
migrény
zápaly ucha
vysoký krvný tlak
akútna infekcia v oblasti krku a hlavy
skleróza mozgových ciev
závažné poruchy funkcie štítnej žľazy

Záver

Takže sme na konci. Verím, že mnohé na začiatku novej cesty, novej tváre a nových myšlienok. Cvičte, usmievajte sa na svet a hlavne myslite pozitívne. Nedovoľte negatívnym myšlienkam ovplyvniť váš život. Pozitívne myslenie a úsmev sú tým najlepším cvičením.

Pokiaľ máte otázky ku cvičeniu, alebo niečomu nerozumiete, pýtajte sa. Moje kontakty sú uverejnené na mojej stránke. Budem rada ak mi zavoláte len tak, alebo ma informujete o vašich úspechoch.

Teším sa na vás :)

nájdite si ma:

FaceFit-tvárová gymnastika

www.tvarova-gymnastika.sk