Гимнастика для лица и массаж — идеальный вариант сохранения молодости

Более 50 мышц расположено на лице каждого человека. Мышцы лица подвержены возрастным деформациям. Изменение их состояния приводит к провисанию кожных покровов, формированию складок, появлению пастозности.

Об этом рассказала тренер по гимнастике для лица и сертифицированный специалист по массажу лица Наталья Шильникова.

“Кожа на лице с возрастом становится менее эластичной, упругой, теряет свежесть и цвет. Для предупреждения изменений нужно регулярно проводить процедуры по восстановлению тонуса и расслаблению мышц на лице. Выполнение гимнастики для лица и массажа — идеальный вариант сохранения молодости”, – добавила она.

По словам Натальи Шильниковой люди после 30 лет хотят уменьшить свой биологический возраст, в среднем после 25 лет происходит замедление обновления клеток рогового слоя, снижается количество вырабатываемой гиалуроновой кислоты, становятся заметнее расширенные сосуды.

“Как вернуть свежий вид без оперативного вмешательства ? Как сохранить молодость без инъекций? Люди задают эти вопросы постоянно. Опыт западных звёзд показал, что массаж лица и гимнастика для лица- проверенный безопасный и доступный метод поддержания мышц лица в тонусе. Десять процедур массажа лица снимут мышечный спазм и отечность, улучшат кровообращение и цвет лица, активируют восстановительные процессы в тканях, разгладят морщины и уберут птоз. 15 минут занятий гимнастикой для лица вернут тонус и потерянный объём мышцам лица. Как правило специалисты разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений для лица, выполняют массаж лица с учетом всех пожеланий и особенностей”, – отметила она.

Массаж лица поможет решить проблему тонких губ, опустившихся щек, дряблой шеи, потери эластичности и т. д.
«При регулярном массаже лица сразу улучшается качество кожи — она становится «фарфоровой». Через какое-то время можно забыть про тональный крем, пудру и прочие косметические средства. Более подробную информацию можно найти здесь“, – подытожила Наталья Шильникова.