

Первый тренер в России  
по самомассажу лица

Мари  
Фадеева



Самомассаж  
Скульптурирование  
Минус 10 лет  
Без химии и уколов  
Лучшие техники  
со всего мира

Делай  
лицо

Лифтинг дома всего  
за 5 минут в день

**Мария Валерьевна Фадеева**  
**Делай лицо. Лифтинг дома**  
**всего за 5 минут в день**  
**Серия «Мастер здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70358737](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70358737)*

*М. В. Фадеева. Делай лицо. Лифтинг дома всего за 5 минут в день: ООО  
«Издательство АСТ»; Москва; 2024  
ISBN 978-5-17-158923-3*

### **Аннотация**

Профессиональный уход за собой – залог сохранения молодости и красоты на долгие годы! Мари Фадеева – тренер по самомассажу лица, соосновательница студии «Face Fit» и блогер, рекомендациям которого следуют более 130 тысяч человек, – на основе своего практического опыта создала уникальную систему тренировок для лица, объединившую в себе лучшее из современных мировых техник. Эта методика идеально подходит современным женщинам, так как за минимальное время дает максимальный эффект: всего 5-10 минут в день позволят приобрести красивый и цветущий вид естественным путем, без косметологических и хирургических вмешательств.

Простые и действенные техники самомассажа подробно проиллюстрированы, дополнены советами по уходу за собой и применению витаминов, сохраняющих красоту и здоровье кожи.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 6  |
| Теория                            | 9  |
| Основная информация               | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Мария Фадеева

## Делай лицо. Лифтинг дома всего за 5 минут в день

© Фадеева М, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

\* \* \*

*Лучшей подруге и моему бизнес-партнеру  
Берштейн Елене посвящается*

# Введение

Время – наш самый ценный ресурс. Но в то же время оно – наш враг. Дни, недели, месяцы и годы, наполненные проблемами и волнениями, в конечном итоге неизбежно откладывают отпечаток на наших лицах.

Безусловно, есть и те, кто с достоинством принимают эти изменения или же вовсе не обращают на них внимания. Но большинству из нас (вам в том числе, ведь эта книга не просто так оказалась в ваших руках) хотелось бы этих изменений избежать. И зачастую мы видим один выход: закрытый от всех глаз кабинет косметолога или даже пластического хирурга.

Но альтернатива есть! и сейчас вы держите ее в руках.

Красивое лицо – это регулярная работа. Вернуть лицу свежесть, молодость и поддерживать ее в таком состоянии поможет Face Fit – интенсивный массаж лица.

*Face Fit – это новое слово в стремительно развивающейся массажной индустрии.*

Мы прошли через эпидемии, карантин, через глобальные отмены и новые реальности. В этом беспокойном бурлящем мире мы как никогда нуждаемся в островке стабильности и умиротворения. Именно таким оазисом стала в 2018 го-

ду студия лифтинг-массажа<sup>1</sup>, первая в России моностудия с единственной услугой – глубоким массажем лица. Наше главное желание – наглядно показать, что можно поддерживать естественную красоту без каких-либо вмешательств извне, не боясь широко улыбаться и проявлять искренние эмоции.

Чтобы убедить современную девушку в важности включения массажа лица в обычную быти-рутину, мы полностью изменили подход к этой процедуре и постарались сохранить самое важное, что есть у нас, – время. Поэтому никаких длительных сеансов, никакой подготовки и реабилитации после, никаких закрытых кабинетов! Мы предлагаем концепцию open space и ориентацию на мгновенный результат. Достичь его можно путем интенсивных тренировок (потому что это не массаж лица, это полноценный спортзал для мышц).

Однако зачастую бывает так, что нет даже часа свободного времени для посещения студии. Но мы верим, что Face Fit должен быть у каждой девушки в любой момент, когда он ей необходим. Перед нами встала практически невыполнимая задача – создать эффективную «тренировку» для лица, на которую мы могли бы тратить не более 5 минут в день. И мы справились! Изучая техники массажа лица в сотрудничестве с лучшими мастерами, кропотливо отбирая самые эффективные и при этом простые, нам удалось создать свой

---

<sup>1</sup> На правах рекламы.

уникальный метод самомассажа лица, освоить который сможет каждая девушка.

И мы с радостью готовы поделиться этими знаниями!

# Теория

## Основная информация

Face Fit дома – это внутренний баланс, который стал органичным элементом жизни самых прогрессивных и осознанных девушек. Теперь для многих самомассаж – обязательная часть лайфстайла, результат которого, как говорится, налицо.

В основе нашего метода лежат самые эффективные испанские, французские, японские техники массажа. Это полноценная тренировка для вашего лица.

Процедура разделена на четыре части, подобно тренировке в спортзале.

Во время **«разминки»** разогревается кожа лица, применяются лимфодренажные техники для ускорения кровообращения и снятия отечности.

Затем **«кардио»** – время усиленной детоксикации: после интенсивных движений руками и использования гребней гуаша мышцы разогреваются, активизируется кровоток.

Далее следует **«моделирование»**. После того как лицо разогрето, приступаем к жиросжиганию и скульптурированию. С помощью сочетания разнообразных лифтингтехник массажа подтягивается кожа, моделируется овал лица, ак-

тивно расщепляются подкожно-жировые клетки в тех местах, где их быть не должно.

Заключительный этап – «**релакс**». Слегка прорабатывается шея и зона декольте, тело расслабляется с помощью точечного массажа лица и головы. И минута отдыха с закрытыми глазами и горячим полотенцем после усиленной тренировки.

В чем же заключаются основные **преимущества**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.