

Анастасия
БУРДЮГ

SUPER
 **ЛИЦО**

синергетическая гимнастика
для молодости и красоты

ПРЕДИСЛОВИЕ КЭРОЛ МЭДЖИО

Москва
Издательство АСТ

УДК 613.495
ББК 51.204.1
Б91

Фотографии выполнены *Ко Ин Хо*

Бурдюг, Анастасия.
Б91 Super Лицо. Синергетическая гимнастика для молодости и красоты /
Бурдюг Анастасия; предисл. Мэджии Кэрол. — Москва : Издательство
«АСТ», 2020. — 224 с. — (Звезда YouTube. Подарочная).

ISBN 978-5-17-110805-2.

Понятие «красота» неизменно ассоциируется со здоровьем и молодостью, несмотря на смену эпох, тенденций, влияние моды. Поэтому красивое и свежее лицо — цель множества женщин, в стремлении к которой они готовы перепробовать все возможные средства и способы. Но именно сейчас эта вполне реальная цель становится опасной для здоровья — девушки уже с юных лет регулярно делают инъекции, уничтожая тем самым свою природную красоту. В погоне за лицами с обложек журналов они теряют еще один важный компонент — индивидуальность.

Гимнастика для лица — это естественный и эффективный способ, который позволит вам сохранить молодость и красоту без потери индивидуальности, что особенно ценно в наше время «одинаковых лиц». В своей книге я расскажу о том, как правильно выполнять упражнения, реально оценивать свои возможности, полюбить свое лицо и все его индивидуальные особенности, а также помогу окончательно разобраться, почему ботокс, филлеры и иные внешние вмешательства лишь вредят нашей естественной красоте.

Выполняя весь комплекс упражнений — всего 15 минут в день — вы сможете:

- избавиться от мимических и возрастных морщин;
- убрать брыли, отеки и припухлости под глазами;
- проработать зону второго подбородка и сделать четким овал лица;
- улучшить состояние кожи и вернуть здоровый цвет лица;
- скрыть последствия неудачной пластики и даже исправить асимметрию лица.

Гимнастика для лица — это всегда про результат. Берегите и любите себя!

УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-110805-2.

© Бурдюг, А., текст
© Мэджии К., предисл.
© Ко Ин Хо, фотографии
© ООО «Издательство АСТ»

Вступительное слово от Кэрол Мэдджио

«Людей со всего мира объединяет много общих желаний, и одно из них — выглядеть как можно лучше в любом возрасте. С тех пор как в 1981 году я создала систему упражнений для лица Carole Maggio Faceercise, они выдержали и выдерживают испытание временем как самый безопасный и эффективный способ борьбы со старением и способ раскрытия потенциала лица. Нет другого метода, который бы давал такие впечатляющие и при этом естественные результаты.

Я очень рада, что у меня есть возможность написать это вступление к книге Анастасии Бурдюг — первому лицензированному тренеру по гимнастике для лица в России. Ее страсть к системе упражнений и невероятные результаты не перестают вдохновлять. Совершенная преданность Анастасии моему методу сделала из нее неподвластную времени красавицу, которая помогает другим достигать таких же естественных результатов, как и у нее.

Вот уже более сорока лет я обучаю гимнастике для лица клиентов со всего мира. И их результаты восхищают меня каждый день все эти годы. Упражнения Carole Maggio Facecise способны скорректировать и исправить различные проблемы — от разглаживания морщин, восстановления объемов мышц и их подтяжки до помощи пациентам с дисфункцией височно-нижнечелюстного сустава и болезнью Белла (паралич лицевого нерва).

Гимнастика для лица не имеет границ в прямом и переносном смысле — она действительно меняет жизнь людей в абсолютно разных уголках мира. Моя книга «Аэробика для кожи и мышц лица» была переведена на 12 языков. Она стала и остается бестселлером так же, как и DVD-диски с обучающими курсами. Я работала лично и через Skype с женщинами и мужчинами разного статуса со всех континентов. Среди моих клиентов были члены королевских семей и знаменитости. Все это говорит о том, что люди независимо от их культуры и социального положения хотят безопасно и эффективно выглядеть моложе и красивее.

Признаюсь, я всегда увлекалась красотой и заботой о коже. Уже в тридцать лет я начала изучать способы борьбы с признаками старения. А когда мой тогдашний муж сказал мне, что у меня склонность к преждевременному старению, я поняла: время пришло. И все же, когда я изучила все anti-aging методы, я не смогла найти ничего, что было бы нерискованным и не требовало ложиться под нож.

В то время у меня была собственная клиника по уходу за кожей, и я была последователем естественных программ, так что я понимала, что могу проводить исследования самостоятельно. Я изучала и разрабатывала способы работы с мимическими мышцами и практиковала методы с клиентами для разработки оригинальной программы Carole Maggio Facecise. Я создала ее в 1981 году, и по сей день результаты сопоставимы с введением филлеров и более естественны, чем при проведении хирургических вмешательств.

Гимнастика для лица — это последовательный бьюти-уход, который поможет вам выглядеть на десять лет моложе. Вам не нужно идти к пластическим хирургам или инъекционным косметологам, чтобы сохранить и продлить молодость. Польза и результат от упражнений для лица доступны каждому — вне пола и возраста. Начинать делать гимнастику никогда не бывает слишком рано или слишком поздно. Ежедневные занятия заменяют необходимость в инъекциях ботокса, филлеров и подтяжке лица. У упражнений нет побочных эффектов. Они не требуют реабилитации. И они не создают неестественно выглядящие лица.

Индустрия антивозрастных средств постоянно растет в направлении инъекционных и инвазивных методов, которые достаточно дорогостоящие, рискованные и при этом часто разочаровывающие. Многие из этих способов требуют домашнего режима на несколько дней, а иногда и недель для восстановления тканей. В лучшем случае вы можете получить только отек, покраснение и синяки. Однако список других потенциальных побочных эффектов длинный и непредсказуемый — в него входят в том числе сыпь, зуд, инфекции, раны, кровотечение, рубцы, комки, асимметрия или чрезмерная коррекция. В худшем случае лица после инъекционных и хирургических вмешательств могут быть обезображены или парализованы.

В то время как пластическая хирургия и инъекции снижают мышечную силу, упражнения для лица ее укрепляют. Поскольку дермальные наполнители необходимо вводить каждые несколько месяцев, как только вы вступаете на этот путь, вы начинаете бесконечный цикл, который постепенно сказывается на внешнем виде вашего лица в целом. У многих людей, которые вводят филлеры и ботокс, есть «особенные» участки на лицах — со слишком большим объемом, что приводит к деформации или к неактивной мимике. Например, они едва могут улыбнуться. Вскоре после инъекций мышцы начинают

атрофироваться, в то время как другие сохраняют свой полный естественный объем — все это создает асимметричные и несбалансированные лица. Это порочный круг, который может привести к очень изуродованной или даже неузнаваемой внешности.

И еще с возрастом выработка коллагена и эластина замедляется, что приводит к различным провисаниям и потере эластичности. Также этот естественный процесс влияет и на появление мелких морщин, глубоких складок, выемок и потере объема. Регулярные занятия гимнастикой уменьшают эти признаки старения и помогают предотвратить их появление в будущем. Упражнения усиливают кровообращение, улучшают состояние кожи и придают здоровое сияние, а также укрепляют и тонизируют мышцы лица, придавая ему более подтянутый и свежий вид. Гимнастика для лица восстанавливает поврежденные участки. С помощью нее также можно укоротить нос, увеличить губы и подтянуть двойной подбородок. И самое главное — все это делается безопасно и без какого-либо риска.

Гимнастика для лица по методу Carole Maggio Facecise изменила жизни сотен тысяч мужчин и женщин по всему миру. Это действительно лучший способ обратить время вспять и предотвратить признаки старения. Я так рада, что Анастасия продолжает мою традицию, написав эту книгу для своих последователей в России».

*Кэрол Мэджио,
автор программы гимнастики для лица
Carole Maggio Facecise,
лицензированный косметолог*

Предисловие

Вы держите в руках не просто книгу, которая станет для вас путеводителем в мир гимнастики для лица — эффективной и безопасной методики по сохранению красоты и молодости лица. При написании своей первой книги я поставила перед собой задачу: все, что здесь написано, должно взаимодействовать с вами в формате диалога. Эта интерактивность не только научит выполнять упражнения с минимумом ошибок или вовсе без них, но и поможет вам прийти к самой себе — к принятию себя и безусловной любви. С каждой прочитанной главой вы будете не только глубоко понимать, как и почему работает гимнастика для лица, но и ответите себе на важные вопросы о красоте.

«Красивая девушка... Какая красавица... Невероятной красоты женщина!» — пожалуй, самые распространенные версии комплиментов, воспевающих женскую красоту. Но что же такое *КРАСОТА*? Наверняка вы хотя бы раз задавались таким вопросом. Остановите свое внимание здесь и постарайтесь ответить себе на этот вопрос прежде, чем продолжить читать дальше.

Несмотря на смену эпох и тенденций, понятие «красота» всегда ассоциировалось со здоровьем и молодостью. Однако в наше время эти ассоциации будто бы стремятся достигнуть точки кипения. Ведь сейчас женщины находятся под невероятным давлением: журналы, блогеры, знаменитости и бьюти-бренды кричат о том, как жизненно важно иметь идеальную кожу и сияющее гладкостью и подтянутостью лицо. И, конечно, из-за быстрого ритма жизни получить все это предлагают также быстро и без особых усилий — здесь и сейчас. Именно поэтому женщины уже с юных лет используют несколько кремов и сывороток и регулярно делают инъекции, пробуют новые аппараты и препараты. Однако в этой бьюти-гонке наших дней понятие «красота» потеряло еще один важный компонент, помимо здоровья и молодости, и речь идет про *ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ*. Ей я посвятила целую главу, потому что гимнастика для лица — это единственный эффективный способ, который позволяет сохранить молодость и красоту без потери индивидуальности, что особенно ценно в наше время «одинаковых» лиц.

Также это первая книга о красоте на русском языке, которая рассказывает всю правду о последствиях ныне популярных «уколов красоты». Я знаю, что после этого на меня обрушится волна неадекватных реакций от косметологов-инъекционистов и поклонниц ботокса и филлеров. Признаюсь: я решилась на этот «риск», потому что кто-то уже, наконец, должен сказать женщинам о том, что действительно происходит с их лицами от уколов и какой вред их внешности и организму они могут нанести.

Впрочем, на неадекватные реакции я уже научилась не реагировать. За более чем десять лет обучения гимнастике для лица и продвижения этого метода в массы я с чем только не сталкивалась. Меня обвиняли и до сих пор обвиняют в скрытии пластических операций и походов к косметологам на инъекции в самых различных формах.

И делают это обычно те, кто не желает работать над собой, не хочет менять привычки в сторону более здоровых и привык вслепую следовать массовым трендам. Самое главное — все эти люди по-настоящему не погружались в гимнастику для лица. Потому что я знаю тысячи женщин, которые вначале сомневались и не верили в этот метод, а потом стали моими преданными ученицами. И да, это женщины абсолютного разного возраста и с разной историей ухода за собой. Но если вы уже открыли эту книгу, значит, вы уже сделали первый и самый важный шаг — решили начать действительно заботиться о себе и захотели узнать что-то новое. Как известно, знания и труд — главные помощники на пути к достижениям.

Я верю и надеюсь, что эта книга вдохновит многих женщин на безусловную любовь к себе и увлекательную работу над собой. Потому что именно такой путь прошла я, когда в мою жизнь пришла гимнастика для лица. Потому что такой путь прошли и проходят тысячи женщин, которые обучались на моих семинарах и проходили онлайн-курс.

Любить себя — это принимать себя такой, какая вы есть, и работать над собой в радость и удовольствие.

Постоянно тревожиться о своей внешности или же совсем не задумываться о себе и своем образе жизни — все это противоречит любви к себе. И многие современные женщины застряли в этом состоянии. Любить себя — это желать себе лучшего, а не сравнивать себя с другими. И гимнастика для лица именно про все это. Она

позволяет получить безболезненный результат — подтянутое, сияющее здоровьем и молодостью лицо без потери своей индивидуальности. Она помогает раскрыть потенциал красоты и здоровья любого лица, потому что каждый человек прекрасен. Однако многие забывают об этом. Надеюсь, эта книга поможет это вспомнить. И если это случится, то моя миссия и миссия моего учителя Кэрол Мэджио будут выполнены!

**Гимнастика для лица — это всегда про результат.
Берегите и любите себя!**



Благодарности

Благодарю моего учителя Кэрл Мэджио и команду по созданию онлайн-курсов AnyClass.com.

Также хочу поблагодарить моих подруг, которые начали делать гимнастику одними из первых вместе со мной и до сих пор поддерживают меня и помогают в моих проектах.

Я благодарна всем близким мне людям, родственникам, друзьям и психогенетику Елене Минькиной, которые поддерживали меня все то время, пока шла работа над рукописью.

**Отдельную благодарность я выражаю
всем женщинам, занимающимся гимнастикой
для лица по моему методу.
Вы — мое вдохновение!**





Глава 1

Моя история знакомства

с гимнастикой для лица

Моя подробная бытовая-биография и роль гимнастики в ней. Все о моих экспериментах с внешностью. О знакомстве с моей учительницей Кэрол Мэджо и ее влиянии на формирование моей методики. Отношения с гимнастикой через призму всех лет. Мои сомнения, ошибки и предубеждения. И мои результаты. А также о бесконечном потенциале трансформации лица

Первое знакомство с гимнастикой: мои впечатления и реакция окружающих

Когда мне было шестнадцать лет, мои родители привели меня в модельное агентство в Ростове. Видеть в каждой высокой и худенькой девочке модель было трендом середины 1990-х. И, конечно, у каждой начинающей модели должно было быть портфолио, поэтому внутри агентства мне и другим девушкам устроили профессиональную фотосессию. На съемке была визажист Ирина, которая делала макияж всем мечтающим о высокой моде и Париже угловатым девочкам-подросткам. Когда она делала мне мейкап, мы с ней разговорились. Она бросила какую-то фразу, между делом сообщив свой возраст. Оказалось, что ей было тридцать два года.

Шестнадцатилетняя я была потрясена — Ирина работала в окружении совсем юных девушек и выглядела на их фоне очень хорошо и молодо. Я просто не могла поверить в сказанные ею цифры. На тот момент я встречала совершенно других женщин за тридцать — они и их лица выглядели совсем иначе, словно на них

отпечаталась вся усталость. И, конечно, тогда с высоты шестнадцати лет мне казалось, что после тридцати лет жизнь заканчивается. Здесь передо мной была резко размахивающая кисточками и карандашами девушка с блестящими глазами, которой я не могла дать больше двадцати трех лет.

Уже тогда я была очень любознательной и интересовалась людьми и их историями. С Ириной у нас завязался разговор о ее секретах красоты. Визажист рассказала мне про упражнения лица, которые она регулярно делала. И даже поделилась своей радостью, что с их помощью ей удалось разгладить морщины на лбу. **Я как замороженная смотрела на ее подтянутое лицо и не понимала, о каких морщинах она говорила.** Ей было приятно от моих восторженных комплиментов и искреннего интереса. Она с радостью начала показывать мне какие-то упражнения: забавно надувала щеки и по-заячьи морщила нос. Как я выяснила спустя время, Ирина узнала о гимнастике для лица в одном из женских журналов того времени — это не были упражнения моего учителя Кэрол Мэджио.

После этого случайного первого знакомства с гимнастикой я много лет о ней не вспоминала. Когда же мне исполнилось двадцать семь лет, случился первый бум инъекционной косметологии в Москве. Тогда еще не было филлеров на основе гиалуроновой кислоты, и все кололи нерассасывающийся гель, который спустя годы многим пришлось удалять. Тогда же появилась и **МЕЗОТЕРАПИЯ** — ее активно продвигали в глянцевах журналах. Вводить гель в губы или еще куда-то я не решилась, а вот на расхваленную мезотерапию повелась. Мне казалось, что двадцать семь — это серьезный возраст, и уже надо начинать антивозрастные уходы. Сделав пару раз мезотерапию, я осталась недовольна результатом. Начала замечать, что лицо не выглядит лучше, а только тяжелеет.