

Ольга Енко

ТЕЙПИРОВАНИЕ ТЕЛА
ХУДЕЕМ БЕЗ УСИЛИЙ

Издательство АСТ
Москва



УДК 613
ББК 51.204.0
Е61

Енко, Ольга.

Е61 Тейпирование тела. Худеем без усилий / Ольга Енко. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-081052-9

Уколы красоты, массажи, скрабы, обертывания — это тот арсенал, который помогает женщине долгое время оставаться молодой. И вот новый подарок от ученых для красавиц — тейпирование! Эластичная лента с клеевой основой, которая не содержит латекса и по свойствам аналогична человеческой коже. Раньше его использовали спортсмены, а сегодня тейпы носят дети, беременные, используют стоматологи, косметологи и логопеды, тренеры и массажисты.

В косметологии эластичные тейпы на кожу оказывают сенсорное воздействие благодаря продуманной фиксации. Они позволяют мышцам расслабиться и заставляют их сокращаться. В результате у них восстанавливается тонус и налаживается кровообращение в тканях.

Техника кинезиотейпирования в домашних условиях, понятные схемы и иллюстрации для каждой зоны тела.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-081052-9

© Енко Ольга
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие от автора

Дорогой читатель, вы держите в руках мою вторую книгу.

В настоящее время самая актуальная проблема современной женщины — поддержание красоты и здоровья своего лица и тела. Эта книга посвящена эстетике тела. Вы узнаете, как можно поддержать свою красоту, молодость без вреда для здоровья, эффективно и с минимальными усилиями.

Моя первая книга была посвящена эстетике лица, а именно технике естественного омоложения — кинезиотейпированию. Если вы ее не читали, то очень рекомендую. Она называется «Тейпирование лица. Омоложение во сне».

В ней я раскрываю все секреты естественного омоложения с помощью кинезиотейпа. Вы узнаете, как уменьшить межбровные морщины, морщины на лбу, носогубные складки, второй подбородок, брыли — просто, быстро и без вреда для здоровья.

Моя новая книга — это логичное продолжение изучения техники эстетического тейпирования. От лица мы переходим к телу, ведь тейпирование решает проблемы не только на лице, но и на теле:

- лишние килограммы;
- дряблость кожи;
- целлюлит;
- диастаз;
- растяжки;
- свисающий живот;
- растущая косточка на ноге;
- «холка»;
- проблемы с осанкой;
- отеки конечностей.

Со всеми этими проблемами мы с вами можем справиться или существенно улучшить ситуацию с помощью ки-

незиотейпа — эластичных и красивых лент. Если вы еще с ними не знакомы, то с помощью моей книги вы не только о них узнаете, но и улучшите свой внешний вид, обретете нужный навык для себя и своих близких, решите эстетические проблемы с телом.

Эту книгу я посвящаю своим клиентам, которые делятся своими потрясающими результатами, вдохновляют работать над собой и популяризуют методику кинезиотейпирования.

Конечно же, я посвящаю книгу и всем моим подписчицам, которые с нетерпением ждут мою книгу. Я вас всех благодарю!

Эту книгу я посвящаю и всем женщинам Земли, которые отчаялись, потеряли себя в вечном забеге и рутине домашних или рабочих дел, которые не могут смотреть на себя в зеркало и стесняются своего тела, хотят восстановиться после родов и желают снова полюбить себя. Я хочу вам напомнить — вы красотка! У вас все получится!

Давайте познакомимся с нашим телом, начнем дружить с ним и помогать

ему! Для этого вам понадобятся желание, моя книга, ножницы и кинезиотейп.

Теперь перейдем к изучению важной теории, а затем к долгожданной практике. У меня огромная просьба — не переходите к практике, не изучив теорию.

Желаю вам отличных результатов и решения всех задач, которые вы перед собой поставите!

Ваша Ольга Енко

Часть 1
Введение

Знакомство с автором

Давайте познакомимся поближе. Меня зовут Ольга Енко, родилась в 1986 году, я эксперт в эстетическом кинезиотейпировании. Кроме того, я:

- практикующий косметолог-эстетист;
- инструктор по гимнастике и йоге для лица;
- специалист по биомеханической стимуляции, массажу и мануальной пластике лица.

А еще я счастливая жена и мама двоих сыновей, популярный блогер с более чем 300 000 подписчиков. Если

мы с вами еще не дружим в Instagram, то подписывайтесь @enko_ola. Я уверена, вы найдете для себя много полезного и интересного.

Также я популяризатор здорового образа жизни и стараюсь вести активную общественную жизнь:

- приглашенный спикер на телевидении: телепередачи «Врачи», «Модный приговор», «Жить здорово»;
- колумнист в модных изданиях: COSMO, ELLE, Harper's BAZAAR, Marie Claire;
- автор онлайн-курсов по естественному омоложению для всех женщин, а также для тех, кто хочет освоить новую профессию или повысить свою квалификацию в области эстетического кинезиотейпирования.

Моими методиками пользуются уже более 100 000 женщин по всему миру! Они точно знают, что можно эффективно и безопасно разгладить морщины во время сна в любом возрасте,

избавиться от эстетических проблем, сбросить пару лишних килограмм, убрать целлюлит, отеки, подтянуть кожу.

Кстати, я никогда не была худенькой. Проблема лишнего веса преследовала меня с самого детства. Я всегда была пухлым ребенком, в 14 лет любила булочки из школьной столовой, жирные пирожки из чебуречной по соседству, обожала селедку и могла у бабушки в гостях съесть за раз банку консервированных огурчиков. К 15 годам я весила около 70 кг. Представьте: живот, тройной подбородок, пассивный образ жизни. И, конечно же, недовольство собой. Стоит признать, что я была и совсем неспортивной девочкой.

Меня очень удивляет, когда мне сейчас заявляют, что мне просто повезло, у меня более тонкая кость или генетическая предрасположенность. По этому QR-коду вы можете посмотреть «как мне повезло» и вдохновиться! Если получилось у меня, то обязательно получится у вас!



Оглядываясь назад, трудно представить, что когда-то я была очень полным подростком. За тем, как я выгляжу сейчас, стоит огромная работа над собой. Вспомните, раньше не было Instagram, блогов о похудении и правильном питании, познавательных и проверенных статей в интернете. Но зато у меня было огромное желание стать лучше! Моя подруга помогала мне и расписала для меня всего 3 задачи, чтобы полностью изменить мою жизнь:

- раздельное питание;
- отказ от сахара и быстрых углеводов;
- физическая нагрузка, спорт.

Отказаться от вредных привычек, которые шли со мной рука об руку долгое время, было достаточно сложно, но каждое мое утро начиналось с бега, благо тогда наступили школьные летние каникулы. Если вы помните, раньше была очень популярна Синди Кроуфорд со своими кардио-тренировками. Синди стала моей верной подругой, а затем я пошла с братом на карате. Так плавно Оля превращалась из девушки с лишними килограммами в спортивную и подтянутую красавицу.

Мое питание тоже стало сильно отличаться от привычного. Приготовленный мамой плов я ела по принципу раздельного питания: рис отдельно от мяса в один прием и мясо с овощами — в другой. Чай с сахаром заменила на воду, перестала есть булочки из школьной столовой. А когда осенью пошла в 11 класс, то у меня спрашивали, как я смогла похудеть, не только мамы одноклассниц, но даже учителя.

Разумное питание и спорт дают отличный результат. Да, я из числа тех женщин, у которых есть склонность

к отекам и полноте, поэтому взяла за правило:

- физические нагрузки обязательны, хотя бы легкие: можно бегать или много ходить пешком, сделав те самые известные 10 000 шагов в день;
- ограничения в питании.

Я очень редко пью алкоголь. Практически не ем мучное и редко употребляю сахар. Не ем молочку уже более четырех лет. Совершенно случайно выяснила, что на нее у меня аллергия и именно поэтому появлялось вздутие живота.

Уже после вторых родов начала интересоваться кинезиотейпированием. В 28 лет меня увлекли и естественные методы омоложения, поскольку я начала замечать у себя отеки и морщины. Именно после этого пришла к своей профессии — косметолог-эстетист. Работаю не только с эстетикой лица, но и, конечно же, с эстетикой тела.

Безусловно, массажи, скрабы, обертывания — этот тот арсенал, кото-

рый может предложить косметолог, и это очень важно при работе со своим телом. Но я очень рада, что появился инновационный метод, который позволяет работать над эстетикой тела незаметно для окружающих — это кинезиотейп.

Многие до сих пор считают, что не стоит заботиться о своем теле. Но современный ритм жизни и массовость заболеваний, связанных с гиподинамией, говорят об обратном. Каждый из нас хочет прожить активную жизнь, наполненную радостными событиями, поэтому очень важно заниматься своим здоровьем и, следовательно, эстетикой тела. Понятия «здоровье» и «красота» неразрывны друг от друга. Чем больше вы будете изучать материал моей книги, тем отчетливее будете понимать комплексный подход к вашему телу.

Я хочу, чтобы каждая женщина, не будучи профессионалом, могла правильно применять кинезиотейпы в домашних условиях. Эта книга для тех, кто хочет обходиться без агрессивных методов воздействия на свой организм,

кто с заботой и любовью относится к своему телу.

Мы разберем вопросы эстетики тела и узнаем, как можно улучшить его состояние. Мы изучим почти все эстетические проблемы, с которыми сталкивается современная женщина, и решим их с помощью кинезиотейпов. Также я дам несколько простых рецептов обертывания и техник самомассажа, для того чтобы улучшить результат действия тейпов.

Предлагаю, наконец, узнать, что же такое кинезиотейпы и почему они так эффективны.