

ГАЙД

Шея — мост молодости

3 упражнения, чтобы убрать отёк и вернуть овал за 5 минут



Суть, которую важно понять

Лицо не живёт отдельно от тела.

Шея — это главный «мост», через который уходит лишняя жидкость и напряжение. Если она зажата — лицо будет выглядеть тяжелее, отёчнее и менее чётким.

  Поэтому начинать нужно не с глаз и не с овала, а с **шеи**

Как выполнять

 **Время**

3–5 минут

Утром, сразу после умывания

 **Можно делать с водой или кремом**

3 упражнения, которые «включают» лицо

УПРАЖНЕНИЕ 1

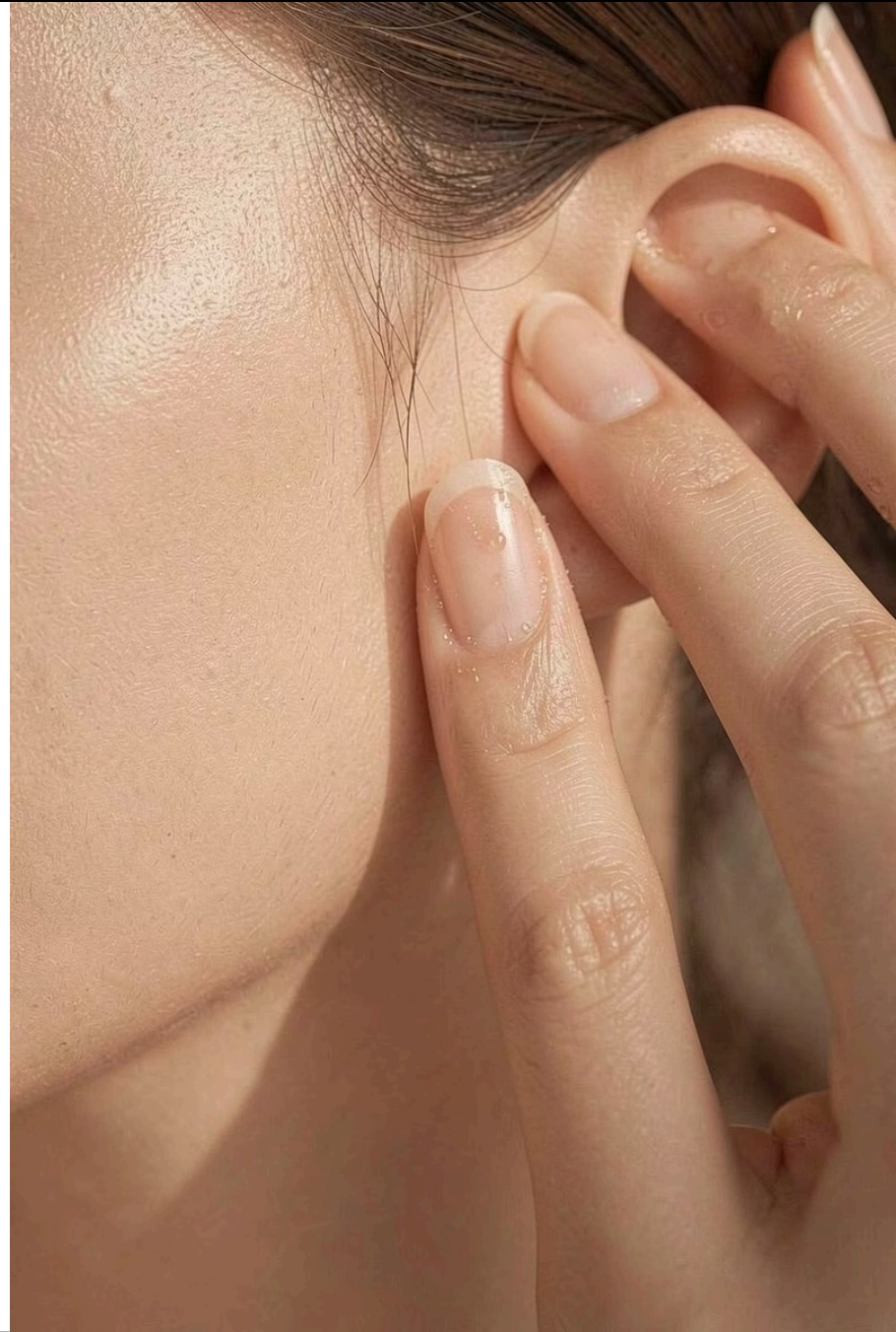
Открытие дренажа под ушами

📍 **Где:** зона под ушами и за ними

Что делать: Поставьте пальцы под ухо и мягкими круговыми движениями проработайте эту область

🕒 **10–15 кругов** с каждой стороны

📌 **Зачем:** Здесь часто «застревает» лимфа. Пока эта зона плотная — отёк не уйдёт





УПРАЖНЕНИЕ 2

Мягкое расслабление платизмы

Где: передняя поверхность шеи

Что делать: Положите ладонь на шею и медленно проведите сверху вниз — от подбородка к ключицам

10–15 раз

Зачем: Снимает напряжение с платизмы — она напрямую влияет на овал лица

УПРАЖНЕНИЕ 3

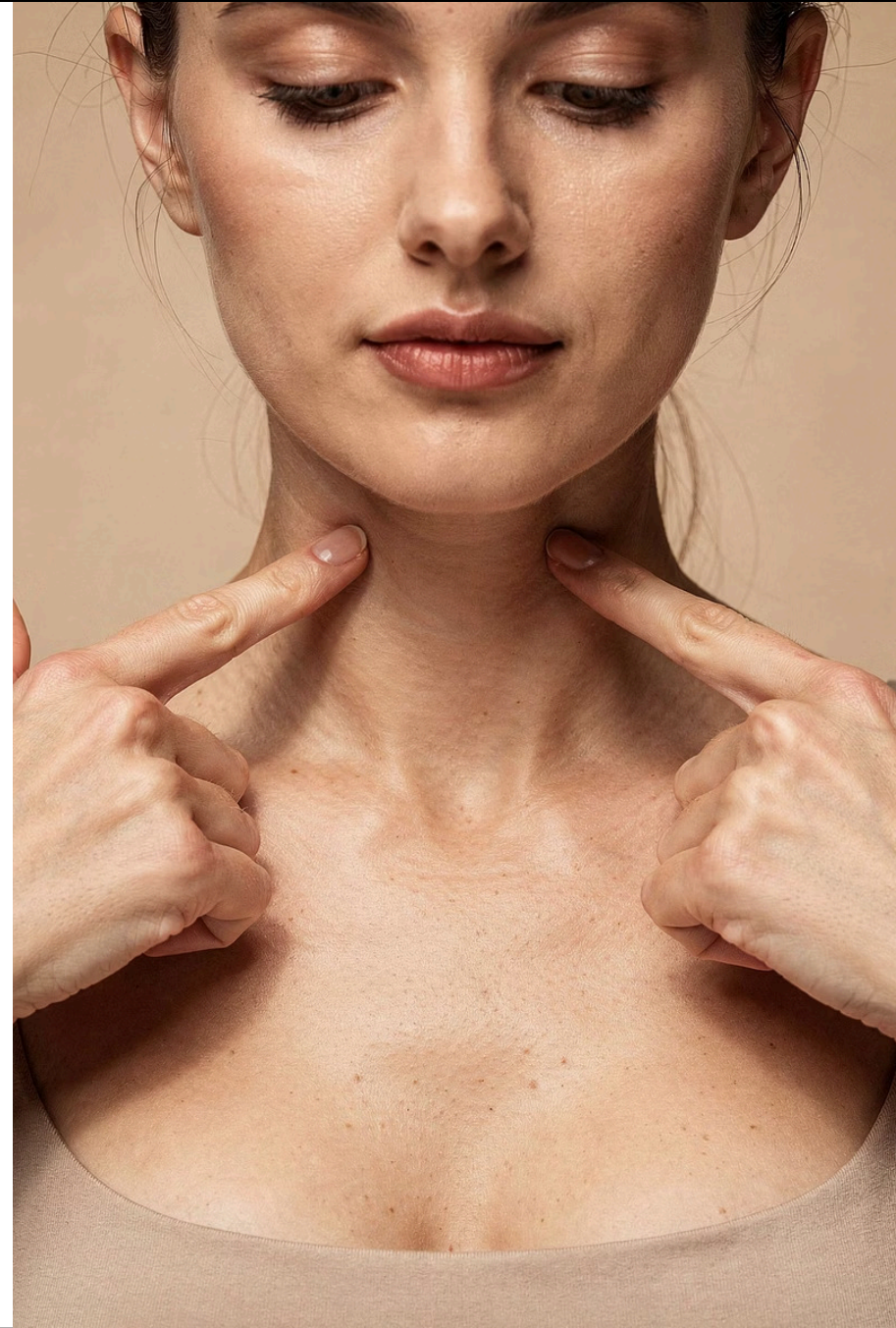
Работа с ключицами (точка сброса)

📍 **Где:** ямки над ключицами

Что делать: Поставьте пальцы в углубления над ключицами. Сделайте мягкие круговые движения, затем проведите от центра шеи к плечам

🕒 **1-2 минуты**

📌 **Зачем:** Это финальная точка, куда должна уходить жидкость. Без этого эффект не закрепляется



Важно

Техника выполнения

Давление **мягкое** — это не силовой массаж

Движения **медленные и скользящие**

Не давите и не тяните кожу

Что вы заметите

Лицо легче

Меньше отёков

Чёткость овала

Свежий взгляд

✔ Иногда эффект виден уже после **первого раза**

Важно понять

Это только **базовый запуск**.

Если вы работаете только с одной зоной — результат будет временным. Лицо меняется **системно** — и работать с ним нужно так же.

Готовы к системному результату?

Это только малая часть того, что мы разберём на вебинаре

Я покажу:

- как определить ваш тип старения
- где именно у вас причина
- какие упражнения подойдут именно вам

Зарегистрируйтесь сейчас, чтобы получить этот гайд и доступ к вебинару 🙌

📄 🙌 Ваше лицо заслуживает системного подхода — не точечных решений