

4 типа старения лица

Определи свой тип за 2 минуты — и узнай, что реально влияет на твоё лицо



Старение — это не только возраст



👉 Это тип реакции вашего лица на стресс, привычки и образ жизни. И если вы используете «не свой» уход или массаж — результата не будет.

 **Отечный**

 **Усталый**

 **Деформационный**

 **Мелкоморщинистый**

  Сейчас вы определите свой тип — и поймёте, что реально влияет на ваше лицо. Отметьте утверждения, которые вам откликаются, и считайте количество совпадений.

💧 Тип 1: Отечный (лимфатический)

Про ощущения

- Часто просыпаюсь с отёками
- К вечеру лицо становится тяжёлым
- Есть ощущение «налитости» лица
- Лицо меняется в течение дня

Про внешний вид

- Мешки под глазами
- Размытый овал лица
- Щёки выглядят объёмными даже без лишнего веса
- Лицо кажется «водянистым»

Про тело и привычки

- Люблю солёное / сладкое / поздние ужины
- Пью мало воды или пью нерегулярно
- Часто есть напряжение в шее
- Бывают головные боли / тяжесть в затылке



👉 Если совпало 6+

пунктов — это ваш тип





😞 Тип 2: Усталый

Про ощущения

- Лицо выглядит уставшим даже после отдыха
- Часто ощущаю внутреннее напряжение
- Есть ощущение «выжатости»

Про внешний вид

- Тусклый цвет кожи
- Тёмные круги под глазами
- Опущенные уголки губ
- Появляется носогубная складка

Про мимику и поведение

- Часто хмурюсь
- Сжимаю губы или челюсть
- Лицо «опускается», когда расслабляюсь
- Мало эмоций на лице или наоборот — перегруз

✔️ 👉 Если совпало 6+
пунктов — это ваш тип



Тип 3: Деформационный

Про ощущения

- Есть тяжесть в нижней части лица
- Лицо как будто «сползает вниз»
- Чувствую плотность тканей

Про внешний вид

- Появляются брыли
- Овал лица теряет чёткость
- Появляется второй подбородок
- Щёки опускаются

Про тело и привычки

- Есть напряжение в жевательных мышцах
- Часто сжимаю зубы
- Есть проблемы с осанкой
- Мало движения в теле

✔️ 👉 Если совпало 6+
пунктов — это ваш тип





Тип 4: Мелкоморщинистый

Про ощущения


- Кожа часто сухая
- Есть ощущение стянутости
- Быстро реагирую на стресс лицом

Про внешний вид



- Много мелких морщин
- Морщины вокруг глаз и губ
- Кожа тонкая
- Лицо выглядит «пересушенным»

Про поведение и особенности

- Активная мимика
- Часто щурюсь
- Мало жировой прослойки
- Быстро «старею» от стресса


✔  Если совпало 6+
пунктов — это ваш тип

Важно знать о своём типе

  У большинства людей есть **смешанный тип** (например: отечный + деформационный). Но всегда есть **ведущий тип**, который и нужно корректировать в первую очередь.

! Главная ошибка — работать «по тренду», а не по типу

 **Делать лимфодренаж при спазмах**

 **Колотся, не убрав напряжение**

 **Мазать кремы, не понимая причину**

Хочешь понять глубже?

На вебинаре я разберу всё, что нужно именно тебе:



**Почему формируется
именно твой тип**



**Какие привычки
усиливают старение**



**Что реально нужно
делать**

👉 Напиши «ЛИЦО» — отправлю ссылку на вебинар 💬