

**Чек-лист**

**«5 признаков, что  
вы стареете быстрее  
из-за привычек»**

И как это остановить уже сегодня





## Важно понять

### **Лицо меняется не только из-за возраста**

Очень часто его «старят» ежедневные привычки, которые вы даже не замечаете.

### **Хорошая новость**

Многие из этих привычек можно скорректировать уже сегодня — без дорогих процедур и сложных программ.

ПРИЗНАК №1

## Вы спите меньше 7 часов

### Что происходит

Недосып = хронический стресс для организма. Ткани не успевают восстанавливаться, усиливаются отёки, лицо выглядит уставшим и тяжелее.

### 👉 Что делать уже сегодня

- Ложитесь спать до **23:00**
- Уберите телефон за **30 минут** до сна
- Проветривайте комнату перед сном





ПРИЗНАК №2

## Вы сжимаете челюсть днём или ночью

### Что происходит

Жевательные мышцы перегружаются, нижняя треть лица становится тяжелее, углубляются носогубные складки, появляется ощущение «каменного» лица.

### 👉 Что делать уже сегодня

- Положите язык на нёбо
- Следите, чтобы зубы не были постоянно сомкнуты
- Вечером мягко расслабляйте область челюсти руками

ПРИЗНАК №3

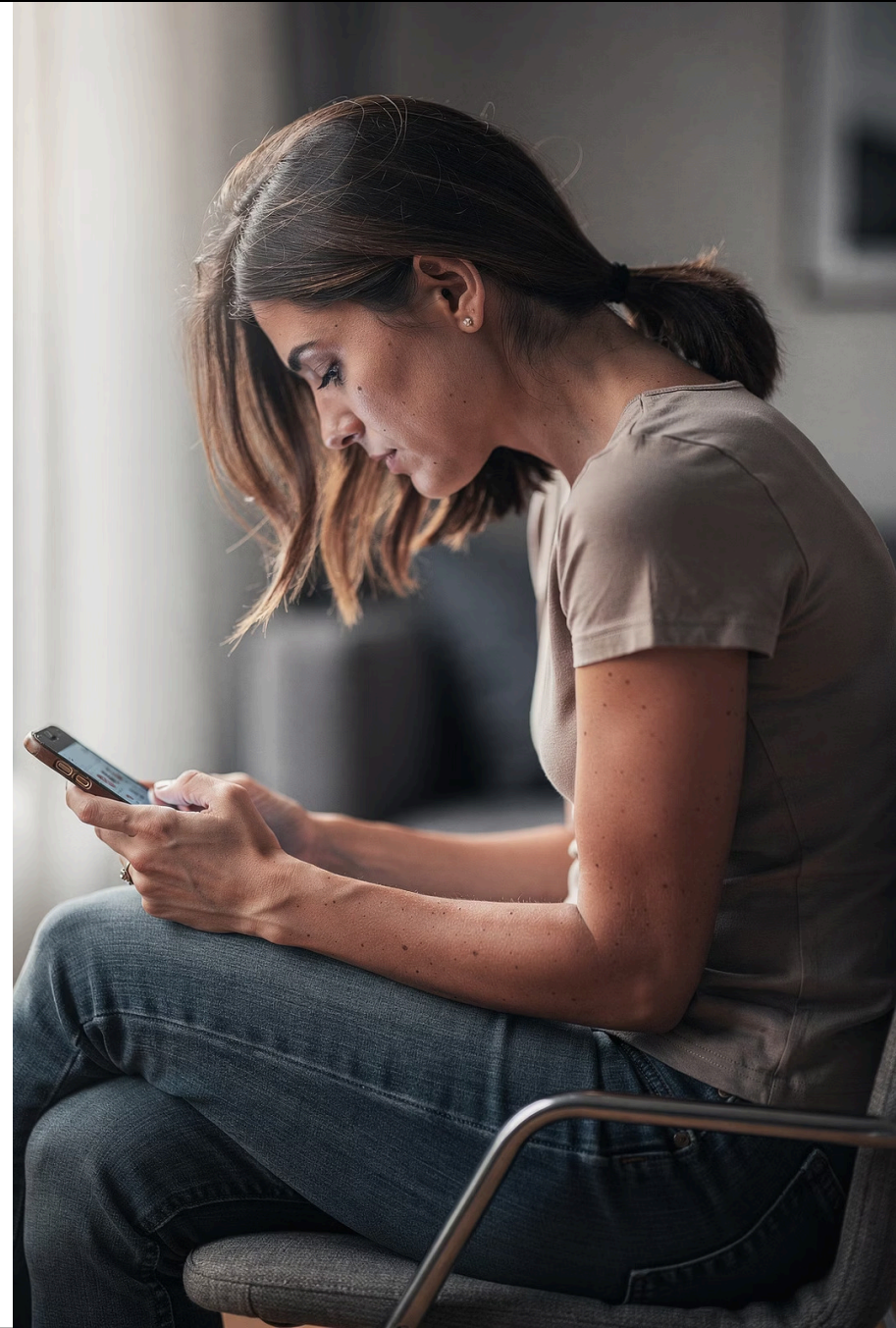
## Вы сидите с опущенной головой в телефоне

### Что происходит

Шея уходит в хроническое напряжение, нарушается отток жидкости, овал лица теряет чёткость.

### 👉 Что делать уже сегодня

- Поднимайте телефон **выше уровня груди**
- Каждые 30–40 минут делайте **движение шеей назад**
- Следите за **положением плеч**





ПРИЗНАК №4

## Вы ухаживаете за лицом, но игнорируете шею и ключицы

### Что происходит

Вы работаете только с поверхностью, а лимфоток остаётся «закрытым». Из-за этого отёки возвращаются снова и снова.

### 👉 Что делать уже сегодня

- Утром мягко проводите руками **от ушей к ключицам**
- Прорабатывайте **зону под ушами**
- Уделяйте шее хотя бы **1–2 минуты ежедневно**

ПРИЗНАК №5

## Вы делаете упражнения «по настроению»

### Что происходит

Редкие хаотичные действия не дают тканям адаптироваться. Лицо любит систему и регулярность.

### 👉 Что делать уже сегодня

- Выделите **7–10 минут ежедневно**
- **Не пытайтесь делать всё сразу**
- Лучше **понемногу, но регулярно**





## Главное

### **Лицо стареет не за один день**

Но и восстанавливаться оно начинает тоже не за один день.

### **Сила маленьких привычек**

Небольшие привычки, которые вы повторяете ежедневно, влияют на лицо **сильнее, чем кажется.**

Каждый день — это либо шаг к свежести и чёткости лица, либо шаг в обратную сторону. Выбор за вами.

# Что дальше?

Этот чек-лист поможет остановить главные ошибки, из-за которых лицо быстрее теряет свежесть и чёткость.

А на вебинаре я расскажу как:

- 👉 работать именно с вашим лицом
- 👉 убрать отёки и напряжение
- 👉 встроить 10-минутную практику в жизнь
- 👉 получать стабильный результат, а не эффект «на один день»

✅ [📌 Зарегистрируйтесь сейчас](#) — и получите чек-лист бесплатно 👉