



Чек-лист: «7 утренних движений, чтобы убрать отек с лица за 5 минут»

Простая утренняя практика для свежего и подтянутого лица каждый день

С чего начать?

Мягко запускаем лимфодренаж и «будим» лицо сразу после пробуждения.

Время

Всего 3–5 минут каждое утро — и результат не заставит себя ждать

Когда делать

Сразу после умывания — или прямо во время него, с пенкой или водой

Цель

Запустить лимфоток, снять утреннюю отечность и вернуть четкость овалу лица

7 утренних движений

01

Разогрев шеи

Погладьте шею **сверху вниз** — от ушей к ключицам (10–15 раз). **«Открывает» лимфоток** — без этого отеки не уйдут.

02

Ключицы — точка сброса

Поставьте пальцы в ямки над ключицами и слегка надавите (10–15 секунд). **Здесь «сливается» лишняя жидкость.**

03

Зона под ушами

Круговыми движениями проработайте область за ушами и под ними (10 раз). **Убирает застой лимфы.**

04

Овал лица

От подбородка к ушам по линии челюсти (10–15 раз). **Уменьшает брыли и утреннюю «тяжесть» лица.**

05

Щёки

От крыльев носа к ушам (10–15 раз). **Убирает отечность средней зоны лица.**

06



Зона под глазами

Очень мягко: от внутреннего уголка глаза к виску (8–10 раз). **Минус мешки и припухлость.**

07

Финальный шаг

Снова от ушей вниз по шее к ключицам (10–15 раз). **Закрепляем результат и «уводим» жидкость.**

  **Важно:** Давление — очень мягкое, это не массаж мышц. Движения — медленные и скользящие. Можно делать с водой / пенкой / кремом.

Результат, который вы заметите

Если делать каждое утро, лицо меняется заметно уже через 5–7 дней!



Лицо «просыпается»

Свежий и отдохнувший вид с самого утра



Уменьшается отек

Лишняя жидкость уходит, лицо становится легче



Четкость овала

Контуры лица становятся более выраженными



Свежий взгляд

Взгляд становится более открытым и выразительным

- 📅 Помните, что отек всегда является следствием ряда причин — подробно о них расскажу на **вебинаре 5 мая в 12:00 МСК**. Жду вас!

