

ورزش‌های صورت



تألیف: دکتر محمد...

- مثال: ورزش‌های صورت
- ورزش‌های صورت
- ورزش‌های صورت
- ورزش‌های صورت
- ورزش‌های صورت

♦ کارل مگیو ♦

ترجمه‌ی هما سید احمدی



مقدمه

تمام زنان جذاب دنیا یک راز مشترک دارند و آن هم این است که سعی دارند چهره‌ای بی نظیر داشته باشند. گرچه چیزهای کمی در دنیا وجود دارد که می‌شود آن‌ها را کنترل کرد. اما اگر شما مایل باشید و سعی کنید می‌توانید کاری کنید که چهره شما زیباتر به نظر آید.

من برنامه ورزش‌های صورت را بیشتر از یازده سال برای شاگردانم در سراسر ایالات متحده آمریکا، انگلیس، فرانسه، برونتی، هنگ کنگ، سنگاپور، اردن، و ژاپن با موفقیت تدریس کرده‌ام.

ورزش‌های صورت به شما مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که به نوسازی و نگهداری صورت کمک کرده و باعث می‌شود چهره‌ای جوانتر و زیباتر داشته باشند. ورزش‌های صورت راهی طبیعی برای شکل دادن دوباره به ظاهر و چهره شماست. وقتی ورزش‌ها را طراحی می‌کردم برای اطمینان از سلامتی و سودمندی آنها با جراحان پلاستیک و دیگر پزشکان مشورت کردم.

اگر در اجرای ورزش‌های صورت دقت کافی داشته باشید می‌توانید ماهیچه‌های صورت را تقویت کرده و توسعه بدهید، تا جایی که صورتتان

توپاره ساخته شده و جوان‌تر به نظر آید.

یا کمک ورزش‌های صورت می‌توانید ده سال از سن خود را بدون سلیکات، جراحی و دوخت و دوز کم کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، ورزش‌های ماهیچه‌ای صورت است. همان‌طور که یک ورزشکار فیزیک اندامش را به وسیله کار کردن روی تک‌تک ماهیچه‌هایش نگاهداری می‌کند، شما هم می‌توانید با تقویت گونه‌ها، لب‌ها، اطراف چشم‌ها و دیگر ماهیچه‌های صورت با تکرار یک ورزش بخصوص، همین کار را انجام دهید. زیرا ماهیچه‌های موجود در صورت به قدری کوچک و تأثیرپذیرند که نتیجه خیلی زود به دست می‌آید، حتی گاهی وقت‌ها در کمتر از چند ساعت! کار کردن روی ماهیچه‌های زیر پوست، آن‌ها را حالت داده و ساختمان زیر پوست صورتتان را محکم می‌سازد. انجام دادن ورزش‌های صورت به طور صحیح، گردش خون را در زیر پوست افزایش می‌دهد. در نتیجه زردی و رنگ پریدگی چهره تبدیل به درخشندگی و خوش رنگ شدن پوست می‌شود. در کمتر از سه روز پیشرفت قابل ملاحظه‌ای روی طرح و رنگ صورت به وجود می‌آید.

برای درک بهتر استفاده‌ای که شما از اجرای ورزش‌های صورت خواهید برد، اجازه بدهید چگونگی پیر شدن را بررسی کنیم. ما پنجاه و هفت ماهیچه در صورت خود داریم که اغلب آن‌ها را به ندرت به کار می‌بریم. ماهیچه‌های صورت به مرور زمان در نتیجه عدم استفاده و نیروی جاذبه زمین پهن و دراز و باریک شده و در نتیجه افتادگی پوست به وجود می‌آید. همان‌طور که زمان می‌گذرد استخوان، ماهیچه و چربی زیر پوست صورت و همچنین دیگر نقاط بدن به طور کلی تحلیل پیدا کرده، کاهش می‌یابند و هم‌زمان پوست خاصیت

کشش خود را از دست می‌دهد. اغلب ما، از این که آفتاب و محیط دور و بر و فشارهای عصبی باعث به وجود آمدن چین و چروک می‌شوند، آگاهییم. عادت‌های دیگر نیز مثل اخم کردن و فشار آوردن به صورت در زمانی که ناراحتیم، خطوطی را بر چهره ایجاد می‌کنند.

گرچه توسط جراحی صورت می‌توان پوست را کشید و آن را صاف کرد، اما عواملی که باعث چین و چروک و افتادگی پوست می‌شوند، همیشه وجود دارند و سرانجام پیروز خواهند شد. در عین حال همان چین و چروک و افتادگی پوست که قبل از جراحی روی پوست نمایان بود، دوباره به صورت دیگری ظاهر خواهد شد. ورزش‌های صورت به علت کار کردن با ماهیچه‌های ضعیف شده زیر پوستی و انقباض گردش خون، از این روند به طور قابل ملاحظه‌ای جلوگیری خواهد کرد.

در حالی که کشش پوست می‌تواند نتیجه بسیار خوبی دربر داشته باشد، اما برنامه‌ای گران قیمت و تا حدودی دردناک است که نتیجه‌ای ناپایدار خواهد داشت. به طور معمول کشش پوست صورت نیاز به اجرای مجدد آن بعد از چند سال دارد، که با هر جراحی اضافی، پوست صورت بیشتر کشیده می‌شود و در نتیجه پوست سخت شده، دیگر جوان به نظر نمی‌آید. (مگر این که مدتی بعد از جراحی صورت، ورزش‌های صورت را پیوسته انجام دهید. مترجم.) به جای این که صورت خود را به جراحی پلاستیک بسپارید، ورزش‌های صورت را به کار گیرید تا کنترل تک‌تک اعضای صورتتان را به دست آورید. ورزش‌های صورت برای یک بار برنامه‌ریزی نشده بلکه یک برنامه ادامه‌دار است صبور باشید و دستورات ورزشی را با دقت انجام دهید تا به پیشرفت مطلوب برسید.