

پرو و رتس

صورت

نوشتہ رین مولدینز  
ترجمہ سید احمدی



۷	۲۲
۸	۲۶
۹	۲۲
۱۰	۱۵
۱۱	۲۵
۱۲	۲۱
۱۳	۲۱
۱۴	۲۵

## فهرست

۱۱	۱- مقدمه
۱۲	۲- زیربنای ساختمان زیبایی
۱۳	۳- پرورش صورت چیست؟
۱۵	۴- فواید پرورش صورت
۱۶	۵- چگونه ورزش کنیم تا نتیجه بهتری به دست آوریم؟
۱۷	۶- چه اندازه ورزش برای به دست آوردن نتیجه قابل توجه است؟
۱۸	۷- توجه اساسی به وضعیت قرار گرفتن دست و انگشتان بر روی صورت

## تمرین‌ها

۲۲	۱- برای یک پیشانی زیبا
۲۶	۲- برای زیبایی نواحی شقیقه‌ها (اطراف چشم‌ها)
۳۰	۳- برای زیبایی ناحیه بالای بینی و اطراف پیشانی
۳۴	۴- برای زیباسازی نواحی زیر چشم
۳۷	۵- برای رهاسازی پلک بالایی از چین و چروک
۳۹	۶- برای جلوگیری از افت پلک بالایی



- ۷- برای دور کردن چین و چروک گوشه‌های خارجی چشم (جای پای کلاغ) ۴۲
- ۸- برای ترکیب زیبایی از بینی تا لب ۴۶
- ۹- برای محکم نمودن قسمت بالایی لب و بالا کشیدن گوشه‌های دهان ۴۹
- ۱۰- برای بالا کشیدن گوشه‌های دهان ۵۱
- ۱۱- برای محکم کردن لب‌ها ۵۳
- ۱۲- برای محکم نمودن نواحی زیر لب پایینی ۵۶
- ۱۳- برای ایجاد لب‌های پر و زیبا و نرم ۵۹
- ۱۴- برای ایجاد لب‌های پُر ۶۱
- ۱۵- برای ایجاد یک چانه خوش حالت ۶۳
- ۱۶- برای ایجاد یک چانه برجسته زیبا ۶۵
- ۱۷- برای ایجاد یک چانه خوش حالت ۶۷
- ۱۸- برای محکم کردن نواحی چانه و گردن ۶۹
- ۱۹- برای جلوگیری از ایجاد غبغب ۷۱
- ۲۰- برای کم کردن و یا ناپدید کردن غبغب ۷۴
- ۲۱- برای جلوگیری از ایجاد غبغب ۷۷

### پیشگفتار

من در هر کجا باشم، در اتاق مشاوره‌ام، در درمانگاه یا در خانه فرقی نمی‌کند؛ روزی نیست که بیماری به من مراجعه نکند. زنان و همچنین تعداد قابل ملاحظه‌ای از مردان درباره راه‌های طبیعی مبارزه با چین و چروک صورت از من سؤال می‌کنند؛ علاجی بدون استفاده از چاقوی جراحی یا تزریق کلاژن.

من جراح پلاستیک هستم. شما از من می‌پرسید آیا می‌دانم چه اقداماتی برای جلوگیری از این فرآیند می‌توان انجام داد؟ جواب من همیشه به طور کلی این است: داشتن خواب کافی، تغذیه صحیح، انتخاب زندگی سالم و به کار بردن بعضی از لوازم آرایشی.

آدم‌های بدبین ممکن است این جواب را نوعی لاعلاجی تلقی کنند و تصور کنند که رعایت چنین اصولی به عنوان فرآیند طبیعی ضد پیری محسوب نمی‌شوند.

زمانی که من این کتاب را مرور می‌کردم، عکس‌های جذاب و تصاویر تشریحی جالب توجهی در آن دیدم. در طرف چپ عکس ماهیچه‌ها و در طرف راست تصاویر تمرین‌ها. در سمت چپ تشریح ماهیچه‌ها و در سمت