

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, looking upwards and to the right. She is wearing a black top with gold embroidery and a gold ring. Her hand is resting on her neck.

JOGA PIĘKNA

MARTA KUCIŃSKA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

REDAKTOR PROWADZĄCY: Justyna Wydra

PROJEKT OKŁADKI, SKŁAD I RYSUNKI: Katarzyna Radkowiak

ZDJĘCIA: Izabela Urbaniak

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

www: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jogapi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6626-8

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

WSTĘP

5

ROZDZIAŁ I JOGA PIĘKNA – NATURALNE ODMŁADZANIE

13

ROZDZIAŁ II PROCES STARZENIA SIĘ TWARZY, CZYLI DLACZEGO KREM PRZECIWZMARSZCZKOWY CI NIE POMOŻE

25

ROZDZIAŁ III NAWYKI WPŁYWAJĄCE NA WYGLĄD TWARZY

51

ROZDZIAŁ IV STYL ŻYCIA

69

ROZDZIAŁ V
JOGA TWARZY

107

ROZDZIAŁ VI
RĘCE, KTÓRE LECZĄ,
CZYLI ROLA MASAŻY W ODMŁADZANIU

147

ROZDZIAŁ VII
PIELĘGNACJA SKÓRY I WŁOSÓW

189

ROZDZIAŁ VIII
AROMATERAPIA DLA URODY

247

ROZDZIAŁ IX
PIĘKNO WEWNĘTRZNE

255

TEST NA DOSZE

276

WSTĘP

Nie znam receptury na długowieczność ani przepisu na eliksir młodości. Nie jestem też w stanie zapewnić Cię, że istnieje sposób na to, aby się nie zestarzeć i nie mieć ani jednej zmarszczki. Wiem jednak, jak pokierować zmianami zachodzącymi podczas procesu starzenia się, by z chęcią patrzeć na swoje odbicie w lustrze i widzieć w nim nie tylko ładną twarz, lecz także blask bijący z oczu, który oprócz ciebie będą zauważać również inni.

Większość kobiet pragnie być ładna i dobrze wyglądać. To naturalne zjawisko, tym bardziej że w obrębie gatunku ludzkiego to właśnie reprezentantki płci żeńskiej uznaje się za piękną. Można powiedzieć, że dbałość o urodę kobiety mają we krwi.

Ja również zawsze lubiłam dbać o siebie, ale nie lubiłam poświęcać zbyt wiele czasu na zabiegi pielęgnacyjne. Dlatego kiedy zaczęłam obserwować u siebie pierwsze objawy starzenia się, postanowiłam skupić się na zastosowaniu rozwiązań prostych, łatwych, a przede wszystkim naturalnych i skutecznych, by jak najdłużej zachować dobry wygląd, który równocześnie kojarzy mi się z dobrym zdrowiem.



[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

KILKA SŁÓW O TYM, CO MNIE ZAINSPIROWAŁO

Pod koniec lat 90. wybrałam biologię jako kierunek studiów. Wśród swoich znajomych czułam się dość specyficznie, wydawało mi się wręcz, że jestem *passé*. Wówczas panował trend na takie kierunki, jak ekonomia, marketing, prawo. Wszyscy wokół pytali: „Po co ci to?”. Dzisiaj wiem, że nic nie dzieje się przypadkiem. Dzięki podjętej przed laty decyzji obecnie mogę zająć się tym, co lubię, i realizować swoje zamiłowania niemalże na poziomie komórkowym — opracowuję i upowszechniam metody odmładzania pozostające w zgodzie z naturą.

Skąd taki pomysł?

Jeszcze w czasach licealnych podjęłam pracę jako modelka. Chcąc nie chcąc, musiałam o sobie dbać o wiele bardziej niż moje koleżanki spoza branży. Tematyka związana z urodą w naturalny sposób znalazła się w kręgu moich zainteresowań. Niestety, jak to w tym zawodzie bywa, często byłam narażona na krytykę — i tak kwestia worków pod oczami i towarzyszące jej kompleksy urosły w moim umyśle do rangi problemu wagi państwowej. 😊

Początkowo szukałam rozwiązań, zwracając się ku branży kosmetycznej, ale szybko zrozumiałam, że to droga donikąd. Żaden cudowny krem nie działał, szukałam więc dalej. Jakiś czas później odziedziczyłam kilka cennych dla mnie książek z zakresu medycyny (nosiłam się nawet z zamiarem studiowania medycyny albo farmacji) po mojej ciotce – lekarce. Jedna z nich była poświęcona ćwiczeniom twarzy.

Proste porady i techniki okazały się na tyle skuteczne, że całkiem nieźle opanowałam naturalne metody niwelowania opuchlizny wokół oczu. Jednak zawarte w książce wskazówki nie wyczerpywały tematu. Szukałam więc dalej.

Równolegle coraz bardziej pasjonowałam się ideą życia w zgodzie z naturą, dążąc do poznania jej fascynujących praw. Ponieważ byłam raczej chorowita, kwestie związane z odzyskaniem zdrowia i sił zaczęły się przebijać ponad wszystkie pozostałe. Siłą rzeczy naturoterapia stała się moim konikiem. Przeszłam wiele ścieżek, zagłębiając się w kolejne książki i kursy.

**Im więcej różnych teorii poznawałam,
tym bardziej uświadamiałam sobie,
jak wiele zależy od nas samych:
od stylu życia oraz od poszanowania
natury, której jesteśmy częścią.
Respektowanie jej praw niewątpliwie
wyjdzie nam na zdrowie.**

Kluczowym momentem w moim życiu było wejście na ścieżkę ajurwedy. Zafascynowała mnie tradycyjna medycyna ajurwedyjska, której obecnie jestem konsultantem i którą wciąż zgłębiam zarówno w Polsce, w Szkole Ajurwedy „Atma”, jak i w Indiach — w Instytucie Jiva. Jedną z ośmiu gałęzi ajurwedy jest *rasayana*, która zajmuje się odmładzaniem.

W ujęciu ajurwedyjskim dzięki zadbania o siebie na poziomie cielesnym, mentalnym i duchowym odzyskujemy równowagę, zdrowiejemy i wówczas ciało nie stanowi ograniczenia, lecz sprawne narzędzie do czerpania garściami z życia.

Odpowiednie dbanie o siebie na tych trzech poziomach może zapewnić nam długie i szczęśliwe życie.

Również spojrzenie na piękno w ajurwedzie zmieniło diametralnie moje podejście do tego tematu. W ajurwedzie piękno wewnętrzne i zewnętrzne są ze sobą nierozłącznie związane. Im bardziej dbamy o siebie na wszystkich poziomach funkcjonowania, tym ładniej wyglądamy i tym intensywniejszym blaskiem wewnętrznym emanujemy, niezależnie od naszych wrodzonych predyspozycji fizycznych.

Zmieniając styl życia, nawyki i nastawienie do świata, zaczęłam odzyskiwać zdrowie i siłę. Dzisiaj, mając czterdzieści cztery lata, czuję się znacznie lepiej niż wówczas, gdy byłam dwudziestolatką. Zauważyłam też, że wolniej się starzeję.

Dlatego właśnie powstała Joga Piękna – moja autorska metoda, w której łączę zdobytą wiedzę w całość i pomagam zachować młody wygląd na długie lata.

Na Jogę Piękna składają się takie aspekty, jak styl życia, zmiana nawyków determinujących wygląd, dietoterapia, joga — w tym joga twarzy, masaże oraz naturalna pielęgnacja ciała.

Ćwiczenia twarzy oraz joga stały się moim nawykiem. Chcąc pogłębić wiedzę z zakresu jogi twarzy, odbyłam nauczycielski kurs według *Face Yoga Method*. Dzisiaj łączę tę metodę z własnymi ćwiczeniami i elementami zaczerpniętymi z innych systemów stosowanych do odmładzania, podchodząc do tematu holistycznie. Ludzki organizm jest skomplikowany i chcąc zachować młody wygląd, nie możemy skupiać się tylko na przykład na samej twarzy.

Jako człowiek Zachodu lubię rozumieć to, czym się zajmuję, w związku z tym ważnym dla mnie aspektem jest dogłębne poznanie interesujących mnie zagadnień oraz języka pojęć, za pomocą którego można je zrozumiale wyjaśnić.

Dlatego w następnych krokach przeprowadzę Cię przez niezbędną teorię, nim przejdę do praktyki.

Podzielę się z Tobą elementami ajurwedy, ćwiczeniami twarzy, masażami, recepturami kosmetycznymi, a także wskazówkami dotyczącymi tego, jak zadbać o siebie na kilku poziomach, by zachować zdrowie i urodę.



ROZDZIAŁ II

PROCES STARZENIA SIĘ TWARZY, CZYLI DLACZEGO KREM PRZECIWZMARSZCZKOWY CI NIE POMOŻE

Aby dokładnie zrozumieć, jak starzeje się twarz, trzeba poznać podstawowe procesy związane z tym tematem.

Zazwyczaj podchodzimy do niego błędnie, uważając, że to przede wszystkim stan skóry świadczy o tym, czy wyglądamy młodo czy nie. Dopatrujemy się młodego wyglądu, kierując się tym, czy skóra ma zmarszczki, czy jest idealnie gładka. A przecież to nie głębokość zmarszczek będzie świadczyć o tym, czy ktoś jest odbierany jako osoba młoda, czy jako starsza. Spotykamy osoby młode o pomarszczonej twarzy, a mimo wszystko nie mamy wątpliwości, że są one młode, co najwyżej dziwi nas, że mają tyle zmarszczek w tak młodym wieku. Kiedy jednak widzimy człowieka w wieku dojrzałym o idealnie gładkiej twarzy pozbawionej jakiegokolwiek zmarszczki, nie tracimy pewności co do tego, że nie ma on dwudziestu lat. Bo to przede wszystkim owal twarzy zdradza wiek!

„TRÓJKĄT MŁODOŚCI”

Młoda twarz charakteryzuje się tym, że jej zarys przypomina kształt trójkąta (czy też literę V), którego wierzchołek skierowany jest ku dołowi. Natomiast twarz u osób zaawansowanych wiekowo zmieniają swój zarys i ów trójkąt odwraca się do góry nogami tak, że jego wierzchołek skierowany jest ku górze, a podstawa ku dołowi. Nadaje to im charakterystyczny wygląd osoby dojrzałej, u której policzki oraz linia żuchwy i podbródka nie mają już tak ładnego, młodzieńczego zarysu. To właśnie po tym rozpoznajemy, czy jest ona młoda, czy nie. Dlatego warto zadbać właśnie o to, by „trójkąt młodości” był utrzymany w swoim prawidłowym położeniu jak najdłużej, za pomocą jogi twarzy oraz masaży.

KAŻDY STARZEJE SIĘ INACZEJ

Niektóre osoby starzeją się szybciej, inne wolniej — proces ten w dużej mierze zależy od uwarunkowań genetycznych i zewnętrznych czynników, takich jak promieniowanie słoneczne, styl życia czy dieta. Sposób, w jaki będzie starzała się twarz, uzależniony jest także od jej kształtu. Szybciej postępujące zmiany zauważą osoby o twarzach owalnych i trójkątnych, posiadacze pucołowatych twarzy zawsze będą wyglądać młodziej od znajomych, mających inny kształt twarzy. Spośród wszystkich kształtów twarzy to kwadrat najdłużej pozostanie niezmieniony.



Do tego stopnia skupiamy się na odmładzaniu, poświęcając uwagę wyłącznie skórze, że nie przywiązujemy wagi do czynnika, który jest odpowiedzialny przede wszystkim za proces starzenia się twarzy. Nawet kiedy poszukujemy w internecie informacji związanych ze starzeniem się twarzy, po wpisaniu takiego hasła w pasku wyszukiwarki natychmiast zobaczymy strony odnoszące się do takich kwestii, jak starzenie się skóry oraz sposoby zapobiegające temu procesowi.

Tym bardziej dało mi to do myślenia, że nie mamy szans zachować na długo dobrego wyglądu twarzy, zaczynając i kończąc ten temat głównie na pielęgnacji cery. Nie chcę też przez to powiedzieć, że pielęgnacja cery nie ma znaczenia. Oczywiście że ma, ale polega ona wyłącznie na pielęgnacji samej skóry, która jest powłoką naszego ciała i jednym z jego elementów. Zachodzące z wiekiem zmiany, mające wpływ na wygląd twarzy oraz szyi, są znacznie głębsze i bardziej złożone. Ich przyczyn należy upatrywać w związanych z tą okolicą zmieniających się strukturach i tkankach, w których następują zmiany kostne, dochodzi do utraty jędrności i objętości mięśni, przykurczy mięśni, opróżnienia i migracji poduszek tłuszczowych, oraz w zmianach wynikających z utraty jędrności skóry.

ZMIANY W OBRĘBIE

KOŚCI CZASZKI

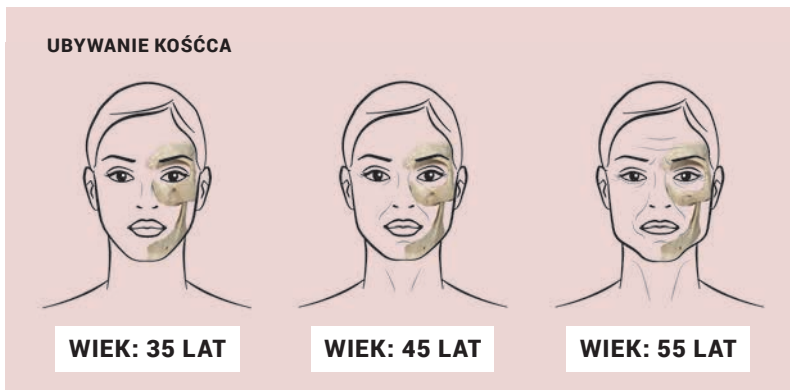
Wraz z upływającym czasem ubywa kości i zmniejsza się zarówno ich objętość, jak i gęstość. Najbardziej zauważalne w obrębie czaszki jest to, że oczodoły stają się coraz większe, a okolice policzków, w pionowym wymiarze na odcinku: czubek nosa — dolna krawędź brody, coraz krótsze i mniejsze.

Pod wpływem niewłaściwego zgryzu, a także stresu i związanych z nim napięć w mięśniach takich jak żwacz, mięśnie skrzydłowe oraz skroniowe, dochodzi także do deformacji okolicy żuchwy i zmiany jej kąta nachylenia.

Wszystko to wywołuje różne niepożądane zmiany, np.:

- w obrębie policzków powstają zmarszczki, fałdy, bruzdy,
- uwidaczniają się coraz większe worki pod oczami, same oczy zaś zapadają się do wnętrza oczodołów,
- uwypuklają się dodatkowe zmarszczki wynikające nie tylko z utraty jędrności skóry, lecz także z ubytku kości oraz przykurczy mięśni (nadmiar skóry zaczyna „falować”),
- u niektórych osób zachodzą dodatkowe zmiany na skutek ubywania kośćca i przemieszczenia się względem siebie innych struktur kostnych.

Na kości ma wpływ nie tylko upływający czas. Oddziałują też na nie chociażby urazy okołoporodowe oraz deformacje zachodzące w obrębie samej żuchwy, na przykład bruksizm. Do tego tematu powrócę jeszcze na kolejnych stronach tej książki.



ROZDZIAŁ III

NAWYKI WPŁYWAJĄCE NA WYGLĄD TWARZY

Pomyśl przez chwilę o codziennych czynnościach. O sposobie, w jaki piszesz SMS-a, wcierasz wieczorny krem, czytasz książkę czy układasz się do snu. Nie zdajemy sobie sprawy, że każda z nich ma ogromny wpływ na wygląd twarzy. W ciągu dnia wykonujemy mnóstwo czynności, które determinują nasz wygląd. Każda z nich, jak kropla skałę, drąży kolejną zmarszczkę albo dodaje lat.

To, czy Twoja sylwetka jest prawidłowa, czy równomiernie rozkładasz pokarm podczas jego przeżuwania, w jakiej pozycji śpisz, ile czasu wpatrujesz się w telefon i wiele innych kwestii ma ogromny wpływ na wygląd twarzy.

Jeśli nieprawidłowe nawyki nie zostaną wyeliminowane i zastąpione dobrymi, ćwiczenia, masaże i pielęgnacja niewiele pomogą.

Często to powtarzam — i podkreślam przy każdej okazji — że największy wpływ na naszą kondycję mają codzienne praktyki. Jeśli faktycznie chcesz coś zmienić w wyglądzie swojej twarzy — zacznij od zmiany nawyków!

Nie jest to łatwe. Wiem o tym! Pierwszym ważnym krokiem jest uświadomienie sobie wpływu nawyków, drugim — zaobserwowanie ich u siebie, a dopiero trzecim — zmiana.

Kontrola nawyków wymaga konsekwencji. Możesz przykleić sobie w różnych miejscach w swoim domu kolorowe karteczki z nazwami pozytywnych zachowań — tzw. przypominajki — i dzięki nim zwracać uwagę na to, czy na przykład nie marszczysz niepotrzebnie czoła.

Naukowe badania potwierdziły, że czynność powtarzana przez 21 dni staje się nowym nawykiem, dlatego też dobrze jest dyscyplinować siebie przynajmniej przez 3 – 4 tygodnie na etapie wprowadzania zmian i eliminowania niewłaściwych nawyków.

Podczas każdej konsultacji indywidualnej z moimi klientkami przyglądam się im dość wnikliwie, analizując zarówno ich sylwetkę, postawę, mimikę, jak i dodatkowe gesty. Pozwala mi to wyciągnąć wnioski dotyczące tego, co może sprawiać, że czyjaś twarz wygląda tak, a nie inaczej. Oczywiście to nie jedyny sposób na rozwiązanie problemu starzenia się twarzy. Codzienne czynności i nawyki mają olbrzymi wpływ na wygląd.

ZASADA NR 1

PROSTUJ SIĘ!

Sposób trzymania głowy oraz wyprostowana, prawidłowa sylwetka to najważniejszy czynnik, który wpływa na nasz wygląd.

Gdyby ktoś mnie poprosił tylko o jedną radę, jak postępować, by wyglądać młodziej i zachować młody wygląd na dłużej, odpowiedziałabym – wyprostuj się!

Wiele z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, jak gigantyczny wpływ na nasze zdrowie i na wygląd twarzy ma zachowanie prawidłowej postawy ciała. Obserwuję wiele osób, szczególnie młodych, i z przeżeniem zastanawiam się, jaka przyszłość je czeka, kiedy widzę ich pochyłonych nad telefonami. Nie są to oczywiście wyłącznie moje obserwacje. Dość często ostatnio mówi się o zmianach zwyrodnieniowych kręgosłupa związanych z nadmiernym korzystaniem z telefonów i o tzw. efekcie *tech neck*.

Kiedy się garbimy i często patrzymy w dół, wspomagamy negatywne oddziaływanie grawitacji na nasz wygląd, pogłęwiamy tworzenie się podwójnego podbródka oraz ustawiamy niewłaściwie żuchwę. W rezultacie powstają dodatkowe napięcia mięśni. Pamiętasz ćwiczenie polegające na chodzeniu z książką na głowie? Było w nim ziarno pożytecznego nawyku — staraj się chodzić wyprostowana, jakbyś miała do czubka głowy przyczepiony balonik lub — jeśli wolisz — koronę! 😊

Jeśli postawa nie jest prawidłowa, znajduje to odzwierciedlenie w wyglądzie twarzy. Ogromne znaczenie ma kręgosłup — pełni funkcję narządu podporowego, narządu ruchu i osłony rdzenia kręgowego. Zapewne nie zastanawiasz się nad jego wpływem na wygląd twarzy, a jednak — jeśli jego anatomiczne krzywizny są właściwie zachowane, również twarz wygląda młodziej. Jeśli tak nie jest, twarz może wydawać się starsza nawet o 10 – 15 lat! Zgarbione plecy powodują pochylenie twarzy do dołu, co sprawia, że jej tkanki miękkie również ulegają analogicznej deformacji. Zmiany można zaobserwować na całej twarzy, od czoła aż po szyję. Skóra sprawia wrażenie bardziej obwisłej, a mięśnie oraz tkanka tłuszczowa przesuwają się w przyspieszonym tempie ku dołowi.

Na skutek skrzywionych pleców mięśnie klatki piersiowej ulegają silnemu przykurczowi, szczególnie w obrębie dekoltu i szyi. Napięte mięśnie z przodu ciała pociągają za sobą mięśnie pleców i grzbietu, co potęguje garbienie się i zamykanie klatki piersiowej do środka.

Jeśli mięśnie z przodu klatki piersiowej pozostają w bardzo dużym przykurczu, powoduje to również nieładny zarys linii żuchwy i pogłębia tzw. podwójny podbródek, ponieważ skurczone mięśnie będą dosłownie pociągać w dół skórę oraz mięśnie z dolnych partii twarzy. Poza tym zgarbiona sylwetka w dosłowny sposób zamyka nas do wewnątrz, co nie tylko utrudnia oddychanie i pracę narządów wewnętrznych, lecz także wpływa na nasze samopoczucie psychiczne.

Bardzo ważną codzienną praktyką powinno być otwieranie klatki piersiowej, czyli rozciąganie mięśni. Świetnym ćwiczeniem, pomagającym w relaksacji mięśni klatki piersiowej, jest leżenie na plecach na piłce lekarskiej lub na wałku od jogi w pozycji, w której klatka piersiowa jest otwarta, a ręce skierowane są na boki. To także sposób na relaks!

Drugim, równie prostym i niewymagającym żadnego sprzętu sposobem na rozkurczanie mięśni klatki piersiowej jest ćwiczenie, do którego wykorzystuje się framugę drzwi. Wystarczy złapać ją mniej więcej na wysokości talii, a następnie pochylić się do przodu, zachowując prostą sylwetkę, i nie uginając nóg, pozostać w takiej pozycji co najmniej przez minutę. Kiedy mięśnie się zrelaksują, z każdym dniem można próbować łapać framugę coraz wyżej, ale na tyle, by nie sprawiało to bólu i nie wywoływało poczucia dyskomfortu. Warto wykonywać takie ćwiczenia nawet kilkakrotnie w ciągu dnia, nie tylko dla ładnego wyglądu, lecz także dla dobrego samopoczucia.



[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

Nie garb się – łatwo powiedzieć...

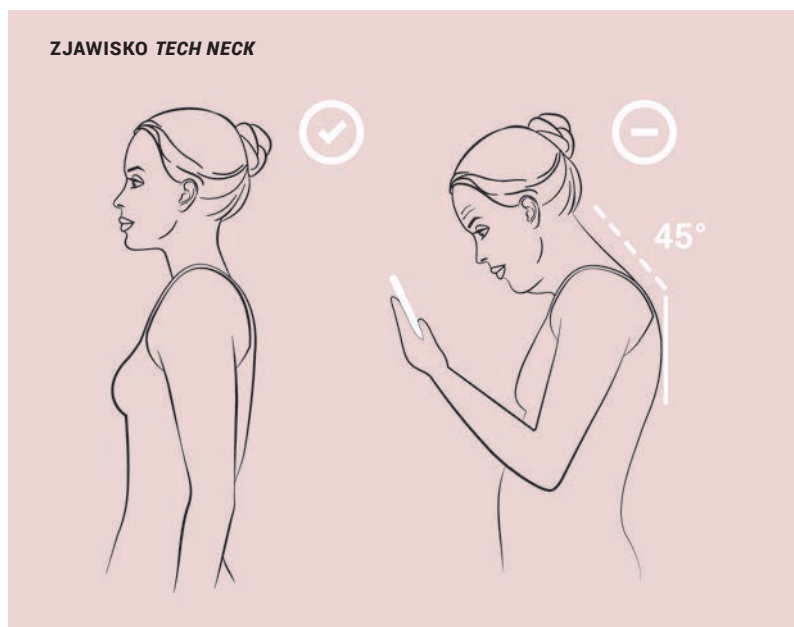
Zgarbiona sylwetka powoduje nieprawidłowe napięcie mięśni całego ciała, w tym głowy i twarzy. Jeśli plecy są wyprostowane, mięśnie potyliczno-czołowy oraz czworoboczny odpowiednio napinają skórę na głowie. W przeciwnym wypadku, w wyniku nieodpowiednich napięć, skóra i mięśnie przesuują się w dół twarzy, a nadmiernie napięty brzusiec mięśnia potyliczno-czołowego nie tylko powoduje powstawanie poziomych zmarszczek na czole, lecz także ściąga na twarz czepiec ścięgnisty, a wraz z nim nadmiar skóry. Taka sytuacja prowadzi do kolejnych zmian, czyli opadających górnych powiek i kątek oczu, powstawania worków pod oczami, może też negatywnie wpływać na wygląd policzków. By zapobiegać tym deformacjom, oprócz ćwiczeń i masażu twarzy należy pracować nad całym ciałem. Najlepiej jest to robić pod okiem rehabilitanta, nauczyciela jogi lub trenera na siłowni. Jednak samemu można również wiele zdziałać.

Przede wszystkim koniecznie trzeba pilnować, by plecy były proste! Dobrym sposobem jest trzymanie głowy czubkiem skierowanym ku górze, tak jakby się miało przyczepiony do niej balonik. Taka wizualizacja pomaga w prawidłowym ułożeniu głowy. Koniecznie trzeba zwrócić uwagę na to, żeby głowa nie była za bardzo wysunięta do przodu ani cofnięta.

Tech neck? Nie, dziękuję!

Za podwójny podbródek i wygląd szyi również odpowiada niewłaściwa sylwetka! Nie tylko garbienie się podczas pracy, jazdy autem czy chodzenia, lecz także nowe technologie mają zły wpływ na Twoją

postawę, wygląd twarzy i szyi. Zjawisko to nazywane jest *tech neck*, co w tłumaczeniu brzmiałoby „technologiczna szyja”. To niekorzystny efekt długotrwałego wpatrywania się w urządzenia mobilne.



Głowa pochylona pod kątem 45 stopni rozluźnia mięśnie szyi, co sprawia, że stają się one bardziej wiotkie, na skórze pojawiają się zmarszczki, a podbródek przybiera kształt podwójnego, nawet u szczupłych osób. Pamiętaj o tym, sięgając następnym razem po urządzenie elektroniczne, i zmień kąt patrzenia w ekran. Zamiast nieustannie pochylać się w dół, spróbuj trzymać smartfon naprzeciwko twarzy i na wysokości wzroku. Na co dzień Twoja szyja powinna być lekko uniesiona, tak aby głowa w naturalny dla siebie sposób przybierała neutralną pozycję, bez napięć czy przekrzywień.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Piękno jest dla wszystkich! Po przeczytaniu książki Marty wiem to na pewno. Zawsze trzymałam stronę natury, myśląc o swoim wyglądzie i dbając o swoje ciało i duszę. Marta jest biologiem, miłośniczką jogi, znawczynią ajurwedy i piękną kobietą. Trzeba mieć w sobie całe pokłady miłości do innych, by tak pieczołowicie zebrać w całość swoją wiedzę i doświadczenie i stworzyć poradnik prawdziwego piękna. Ta książka jest prawdziwa, naturalna, pomocna i zwyczajnie mądra. Pomoże Wam dbać o siebie, ale też o środowisko. Bo Marta wie, że wszystko jest ze sobą połączone. I tą dobrą nowiną dzieli się z nami.

Magda Molek, dziennikarka, prowadzi kanał na YouTube – *W moim stylu*
www.youtube.com/WMOIMSTYLUMagdaMolek

Jeżeli poszukujesz naturalnych i naprawdę skutecznych rozwiązań, które pomogą Ci zatrzymać młody, zdrowy wygląd bez ingerencji chirurga, to trafiłaś we właściwe miejsce. Piękna, elastyczna i przede wszystkim promienna cera wcale nie musi być zasługą drogich zabiegów w profesjonalnych gabinetach. Dzięki Marcie sama możesz być nie tylko swoją najlepszą przyjaciółką, ale i kosmetyczką. Praktyka Jogi Piękna szybko stanie się rytuałem, bez którego nie będziesz już mogła wyobrazić sobie swojej pielęgnacyjnej rutyny. Ta książka oferuje tak wiele za tak niewiele, więc prostu zrób sobie ten wspaniały prezent: zatrzymaj swoją naturalną urodę jak najdłużej!

Tamara Gonzalez Perea, influencerka i prezenterka telewizyjna
www.TamaraGonzalezPerea.com | www.youtube.com/TamaraGonzalezPerea

W czasach kiedy ciągle się śpieszymy i szukamy dróg na skróty, dbanie o urodę sprowadzamy zwykle do zakupu nowego kremu lub zabiegu medycyny estetycznej. Ta książka pozwala zrozumieć, na czym polega proces starzenia się, jak to, co jemy, nasz styl życia czy nawyki wpływają na wygląd. Marta pokazuje nam metody – ćwiczenia i masaże twarzy, które pomagają złagodzić efekty upływu czasu. Książka dla każdego, kto lubi mieć realny wpływ na to, co widzi w lustrze.

Katarzyna Malczyk, blogerka, @myskinstoryy
www.instagram.com/myskinstoryy/

Patron medialny:

E L L E

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
① <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
② <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
③ <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-6626-8



cena 44,90 zł