



[HTTPS://REZULTATNALITSO.ONLINE](https://rezultatnalitso.online)



РЕЗУЛТАТ НА ЛИЦО

# ШПАРГАЛКА



По курсу "Ее величество  
осанка 3.0"



Девушки после курса оставляю вам небольшую шпаргалку, чтобы заниматься. Конечно я не могу отдать весь курс в пользование, но я даю вам шпаргалку по будильнику и 3 основных видео с комплексом, которые можно менять местами или одну неделю делаете один комплекс следующую неделю другой.

*И ТАК ЖЕ ВИДЕО С ПРИЕМАМИ, КОТОРЫЕ НЕ  
ВОШЛИ В КОМПЛЕКСЫ, ОНИ ПОМОГУТ  
ПРОДВИНУТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТАХ.*

*ПОМНИМ, БУДИЛЬНИК ВАШ ДРУГ КАЖДОЕ УТРО.  
ЕГО МОЖНО НЕ ПРОПУСКАТЬ.*

---

**БУДИЛЬНИК СОСТОИТ ИЗ:**

# 1 КРОВАТНЫЙ КОМПЛЕКС

Для тактильного пробуждения и включения мышечно-фасциального костюмчика

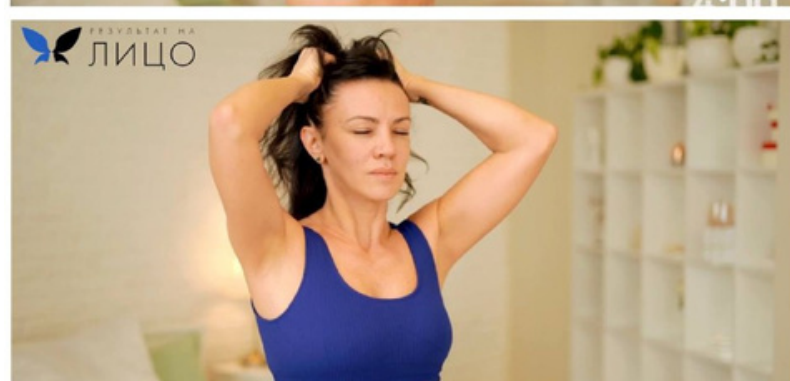
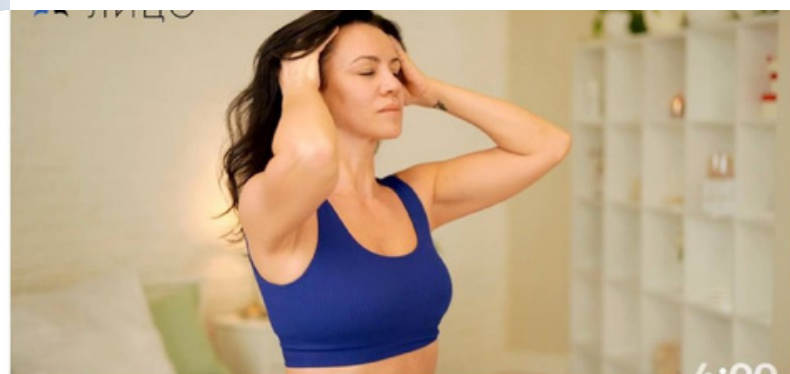
(ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ПРИЕМУ НЕТ)



## 2. СТАКАН ВОДЫ С ЛИМОНОМ

# 3. МАССАЖ АПОНЕВРОЗА

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ПРИЕМУ НЕТ)



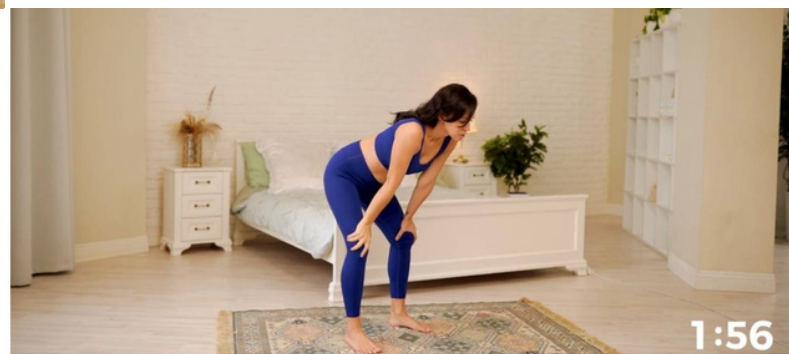


#### 4. ПРИЁМ «ТРЯСКА С ВЫДОХОМ»

(**×**противопоказанием может быть: беременность, заболевание суставов, опущение органов малого таза, недержание мочи, грыжи).

#### 5. ПРИЕМ «ДЫХАНИЕ ОГНЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ШЕИ»

(**×**противопоказанием могут быть, беременность, месячные первые три дня - тогда пропускаете этот приём)



#### 6. ПРИЁМ «ДЫХАНИЕ ДИАФРАГМОЙ»

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ПРИЕМУ НЕТ)



## ВИДЕО С КОМПЛЕКСОМ НОМЕР 1

**В комплекс входят приемы: Длительность 24 минуты.**

- ✓ Прокрутка шеи
- ✓ Пир
- ✓ Стопы - рулетки (нажимы)
- ✓ Боковые протяжки - с бедром в наклоне
- ✓ Тазобедренная дискотека
- ✓ Сумо
- ✓ Книжка (на полу раскрытие грудного отдела)
- ✓ Маятник (на полу нога на ногу) - стопа колено
- ✓ Тазовые часы
- ✓ Лопаточный ритм (сидя на коленях)
- ✓ "Мама мыла раму"
- ✓ "Подвижность тазобедренных суставов"
- ✓ Стеночка
- ✓ Приём Валик
- ✓ ПРИЕМ на мобильность стопы

**Выполнить один раз в день - это святое. Если есть возможность выполнить 2 раза, то будет ещё лучше.**



**[СКАЧАТЬ ВИДЕО](#)**





## ВИДЕО С КОМПЛЕКСОМ НОМЕР 2

В комплекс входят приемы, Длительность 22 минуты:

- ✓ Прокрутка шеи
- ✓ Пир
- ✓ Собираем яблоки
- ✓ Тазобедренная дискотека
- ✓ Сумо
- ✓ НОВОЕ: Книжка (усложненная)
- ✓ Тазовые часы
- ✓ Прием "Птичка"
- ✓ Прием "Мама мыла раму"
- ✓ Прием на мобильность стопы
- ✓ Прием на стопы
- ✓ Стеночка
- ✓ Приём Валик

Выполнить один раз в день-это святое. Если есть возможность выполнить 2 раза, то будет ещё лучше.



[СКАЧАТЬ ВИДЕО](#)





## ВИДЕО С КОМПЛЕКСОМ НОМЕР 3

В комплекс входят приемы, Длительность 27 минут:

- ✓ Пир
- ✓ Собираем яблоки
- ✓ Прием на стопы
- ✓ Прием на укрепление мышц задней поверхности шеи
- ✓ Книжка (усложненная)
- ✓ Прием на раскрытие грудного отдела
- ✓ Прием на вытяжение позвоночника и укрепление ягодичных мышц
- ✓ Боковые протяжки - с бедром в наклоне
- ✓ Прием Бабочка
- ✓ Стеночка
- ✓ Приём Валик

Выполнить один раз в день-это святое. Если есть возможность выполнить 2 раза, то будет ещё лучше.



[СКАЧАТЬ ВИДЕО](#)





## ВИДЕО С КОМПЛЕКСОМ НОМЕР 4

**В СВЯЗКУ ВХОДЯТ ПРИЕМЫ (ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 25 МИНУТ):**

### 1. Качание костей черепа

Зачем качать кости черепа?

Наш череп выстилают мембранные перегородки, или мембраны твердой мозговой оболочки, или «мембраны взаимного натяжения».

Одной из функций этой системы является препятствие чрезмерному раскрытию костей черепа под действием движения мозга.

При проблемах с твердой мозговой оболочкой она стянет кости черепа настолько, что их движение будет невозможным.

Эти мембраны очень сильные, силой напряжения они стягивают пластичные кости черепа, и он меняет свою конфигурацию.

Лобная кость может наезжать на глаза, и это проявится упавшими веками или застывшей межбровной морщиной. Кости

центральной части лица могут затягивать вглубь, и тогда глаза проваливаются, кровоснабжение ухудшается, что отражается на состоянии кожи вокруг глаз. Также резко может упасть зрение. Из-за напряжения мембран плохо осуществляется венозный отток крови, а это влечет за собой синяки под глазами и вечные отеки.

Постепенные подвижки в черепе могут отразиться в виде асимметрии на лице. Иногда одна бровь располагается выше другой, один глаз больше другого.

## **2. Работа на лифтинг лба**

Зачем работать со лбом?

Морщины на лбу образуются по принципу римской шторы – укороченная спазмированная мышца теряет изначальное природное положение, и кожа сверху начинает заламываться складками.

Мышцы как будто садятся, как подкладка у пиджака после стирки.

Поэтому нам важно вернуть их в былое высокое положение. Тогда и веки, и брови вернуться на место!

Поэтому работа со лбом и сухожильным шлемом является очень важной!

## **3. Расслабление жевательных мышц**

Жевательная мышца – главнокомандующий вашим овалом, после шеи, конечно. Спазм этой мышцы приводит к ее укорачиванию, а значит, появлению брыл и прочих обвислостей, застою лимфы и, соответственно, отёкам и появлению второго подбородка.

Тест на наличие спазмированных участков:

- Максимально опустите нижнюю челюсть и откройте рот, напрягая при этом вытянутые вперёд губы, как бы произнося звук «О».
- Положите ладони вертикально на щёки. Слегка нажав, протестируйте серединой ладони центральную выпуклую часть щеки.

Скорее всего, вы почувствуете боль в месте соединения челюстей, это говорит о том, что жевательные мышцы находятся в гипертонусе (возрастном, генетическом и/или стрессовом) и их необходимо расслаблять, чтобы вернуть своему лицу молодой вид. Если под ладонями прощупывается внутренняя бугристость, оцените величину и болезненность этих бугров. Чем они больше, тем хуже состояние вашей челюсти, тем больше времени придется потратить на её разжатие, расслабление.



[СКАЧАТЬ ВИДЕО](#)



## Прием "Валик"



## После завершения курса 3-4 месяца нужно потрудиться стабильно

Для стойкого результата, потом нужно заниматься телом и лицом 4 раза в неделю по 18–20 минут, а потом и 3-х раз будет достаточно.

ЖЕЛАТЕЛЬНО ВЫРАБОТАТЬ  
ХОРОШУЮ ПРИВЫЧКУ  
ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМИ  
ПРИЁМАМИ ЕЖЕДНЕВНО С  
УТРА, КАК УТРЕННЕЙ  
ГИМНАСТИКОЙ.


Главное, работать со  
всеми участками тела и  
менять приёмы.



# 01

## ПРИЁМ С ВАЛИКОМ И КОМПЛЕКС «БУДИЛЬНИК»

остаются вашими спутниками жизни. Желательно делать каждый день или хотя бы 5-6 раз в неделю. Но если вы летите в самолете, заболели, находитесь в отпуске или пропустили по другим причинам, не нужно потом отрабатывать все дни за один раз. Вы просто продолжайте дальше, как только придете в себя. Здесь важна систематичность, а не припадки прогулов или, наоборот, припадки перевыполнения.



# 02

## ШЕЮ ПЕРВЫЕ 2-3 МЕСЯЦА

после завершения нужно делать 5-6 раз в неделю, после – минимум 3 раза в неделю.



# 03

## Я ВАМ ОСТАВЛЯЮ 3 ГЛАВНЫХ ВИДЕО

с комплексом и их можно менять местами. Выполнять можно и как гимнастику каждый день, и как дополнительные занятия к вашему спорту. Результат, как и от любого


другого дела, всегда будет если мы делаем в системе,

НО ГЛАВНОЕ – СИСТЕМАТИЧНО И НЕ ТОРОПЯСЬ. Комплекс должен состоять из

10-12 приемов, не больше.



**04** ВЫ МОЖЕТЕ ЧАЩЕ ВЫБИРАТЬ ПРИЁМЫ, КОТОРЫЕ ПРОСИТ ВАШЕ ТЕЛО.



**05** СПУСТЯ 3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ КУРСА ВЫ ДОЛЖНЫ СОХРАНЯТЬ СХЕМУ:

Валик один раз в день и «Будильник» – ваши спутники жизни.

- Шея – минимум 2 раза в неделю.
- Приемы на лицо и тело – 3-4 раза в неделю, набирайте конструктор по своему усмотрению. Можно одну неделю работать с одним конструктором, вторую – с другим и так далее.
- ГЛАВНОЕ, никаких припадков и крайностей, а систематическая работа и любовь к телу.

# ДЛЯ НАИЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА, ДОБАВИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО «СПАСЕНИЮ ПЕЧЕНИ» И «КУРС ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ ЛИЦА»

Тело должно быть без токсинов и кровь не должна быть закисленной. А ваше внутреннее состояние должно быть «я довольна», а не «я разбита, несчастна и устала».

Еще больше приемов и работы с телом и лицом вы узнаете на других наших занятиях, так как курс на осанку является самостоятельным и решает определенные задачи.

Ну а для тех, кто хочет продолжить занятия:



- Обрести душевное равновесие и научиться лучше понимать себя и быть себе другом на курсе "Ее высочество Душа"

» [ПОДРОБНЕЕ](#)



- Сможешь восстановить красоту и молодость своего лица на курсе по восстановлению молодости лица

» [ПОДРОБНЕЕ](#)



**СПАСИБО ВАМ**

что были с нами вместе

[HTTPS://REZULTATNALITSO.ONLINE](https://rezultatnalitsso.online)