


ОГЛАВЛЕНИЕ

Осознанный уход	5
В поисках идеального крема	6
Путь к красоте. Кожа	7
Путь к красоте. Старение	8
Отражение в зеркале — мне нравится!	9
Подготовка к путешествию	13
Приятные бонусы	15
Шаг 1. Самодиагностика	20
Какой может быть кожа?	22
Жирная кожа	24
Нормальная кожа	25
Смешанная кожа	26
Сухая кожа	27
Состояния кожи	28
Чувствительная кожа	28
Пигментные пятна	29
Проблемная кожа	30
Купероз	30
Обезвоженная кожа	31
Beauty-тесты	33
ТЕСТ на определение типа кожи	33
ТЕСТ на определение состояния кожи	34
Задание № 1	35
Шаг 2. Очищение кожи	37
Утро	38
Вечер	38
Ошибки на этапе очищения	39
Задание № 2	41
Задание № 3	43

Шаг 3. Тонизирование	44
Кислая кожа	47
Защелачивание кожи	47
Тонизированию быть!	47
Задание № 4	48
Правильно выбираем гидролат по типу кожи	49
Шаг 4. Питание и увлажнение	51
Способности косметических масел	52
Полезные факты о масле рисовых отрубей	53
Восстановление и лечение кожи и волос	55
Супер-эффект	57
Задание № 5	59
Шаг 5. Омоложение на глубоком уровне:	
гимнастика + самомассаж	61
Вся правда о старении, или Крем не поможет	64
Гимнастика и самомассаж лица	67
Комплекс упражнений	67
Разминка	69
Тренировка	71
Заминка и самомассаж	81
Хронология старения (и что с этим делать)	83
3 степени гравитационногоптоза	84
Массажные линии	90
Реальные истории преобразования	93
Заключение	101
Приложение	103
Полезные советы	104
Памятка. Вредные ингредиенты в косметике	109



ОСОЗНАННЫЙ
УХОД

В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОГО КРЕМА

Почти 10 лет я нахожусь в своем личном путешествии к осознанному уходу за кожей. Я изучаю механизмы работы кожи и сама решаю, что именно наносить на нее и с какой целью это делать. Одним словом, сама готовлю лучшую еду для кожи — тот самый «идеальный крем», который я так долго искала.

Я изменяю рецепты в зависимости от погоды, отопительного сезона, потребностей кожи и даже моего настроения! Сегодня это может быть крем с эфирными маслами нероли, пачули и апельсина, а через месяц — масляный серум с нотками иланг-иланга, жасмина и лимона.

Кроме косметики, в моем уходе важнейшую роль играет гимнастика для лица, которая позволила разгладить то, что казалось безвозвратно состарившимся, подтянуть на место то, что успело съехать, и точно знать, что я сама, с помощью лишь своих собственных рук, могу всего за 10 минут в день (но запомните, почти каждый день) освежить лицо, убрать морщинки и выглядеть на все сто, не используя декоративную косметику! Всеми этими знаниями и наработками я поделилась в этой — своей первой — книге, в которой раскрыты базовые секреты быстрого и системного преображения кожи лица.

Сейчас меня часто спрашивают, почему я выбрала этот путь: «ушла» в натуральное, решила готовить косметику самостоятельно, сказала «нет» инъекциям, химическим пилингам, мезотерапии и прочим грубым вмешательствам в организм.

Ответ прост и скрыт внутри меня — я всегда хотела упростить жизнь вокруг себя. Это касалось и питания (уже 10 лет в моем доме нет полуфабрикатов и «запрещенной» еды, последние 6 лет я — вегетарианка), и ухода за собой. Я люблю пользоваться простыми, но эффективными средствами: природа уже создала все необходимое для нашей красоты и молодости, не рассчитывая на достижения химической промышленности и прогресс в области создания косметических средств.

Путь к красоте. Кожа

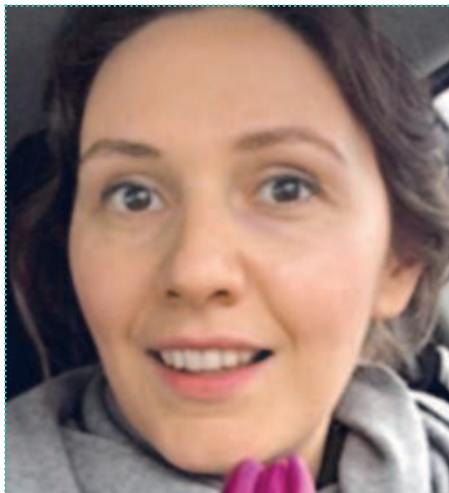
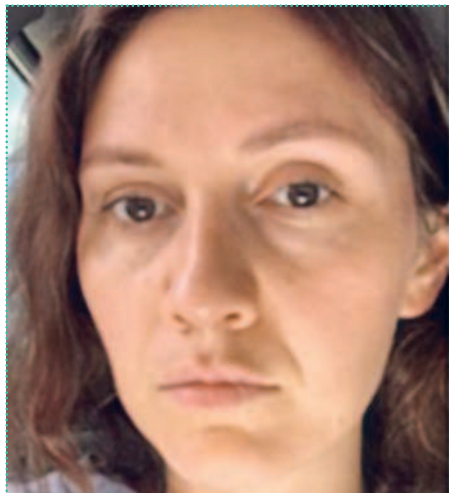
Мой путь к естественной красоте состоял из двух этапов: 25—35 лет (тогда меня интересовала только забота о коже и ее внешний вид) и после 35 лет (я, как и многие женщины в этом возрасте, осознала, что начала безвозвратно стареть!).

Теперь я даже рада, что в 25 меня мучила сухость и стянутость, шелушение кожи, особенно, зимой, мелкие высыпания на лбу, забитые поры в Т-зоне, — ведь именно это и разбудило во мне любопытство и интерес к теме. Долгое время ни регулярные походы к косметологу, сопровождающиеся мучительными чистками со слезами на глазах (как результат — купероз на крыльях носа и вернувшиеся черные точки через 3—4 дня после чистки), ни поиски своего «идеального крема» на полках магазинов не приводили меня к желаемой цели. А я всего лишь хотела иметь здоровую и красивую кожу.

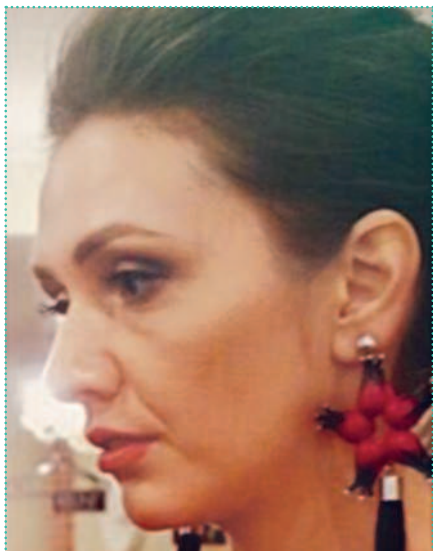
Все полки в ванной комнате были заставлены узкопрофильными баночками для всех частей лица и тела, а также литровыми банками и бутылками профессиональной косметики, которую я покупала у своего косметолога. Под глазами стали намечаться первые морщинки, но последний купленный крем для век известного бренда привел к еще большей сухости. Только потом я узнала секрет их фокуса: в крем добавлены светоотражающие частицы, что дает эффект «сияющего взгляда», однако на качественном уровне никаких положительных изменений с кожей не происходит.

Именно тогда я начала изучать свойства масел, готовить свои первые кремы и сыворотки, радоваться результатам. Достаточно быстро я смогла устранить все неприятности, добилась идеально гладкой и чистой кожи, думая, что рецепт идеального ухода за кожей найден, а больше мне ничего и не понадобится.

Путь к красоте. Старение



Разница между фото — меньше года.



Но в 35 лет появились первые серьезные возрастные изменения, особенно заметные при определенном освещении. Смотреть на себя в зеркало с удовольствием становилось все труднее, я осознала, что кремы здесь бессильны, что изменения носят глубинный характер и «замазать» их не получится. Моя философия отрицает любые вмешательства, и я с самого начала знала, что не захочу что-то колоть в лицо. Я настраивалась на то, что буду «достойно стареть», но нашелся способ лучше — фейсфитнес (гимнастика для лица). Он пришел ко мне так вовремя, так кстати! Я до сих пор под огромным впечатлением от его безграничных возможностей и от удивительных способностей нашего лица и тела самовосстанавливаться.

ИЗМЕНЕНИЯ:

- 1 Подтянулся овал лица
- 2 Поднялись уголки глаз
- 3 Разгладились носогубные складки
- 4 Исчезли гусиные лапки и мешки под глазами
- 5 Губы стали объемнее
- 6 Расслабился подбородок

Отражение в зеркале — мне нравится!



Отражение в зеркале — мне нравится!

Сейчас мне 36 лет и я могу с уверенностью сказать: я себе нравлюсь!

Я — жена и мама двоих детей. Моя профессиональная деятельность связана с тем, что спасет мир, — красотой.

Я — эксперт в области ухода за кожей, основатель первой Школы красоты и естественного омоложения в Беларуси (более 5000 счастливых выпускников и клиентов), инструктор по фейсфитнесу (сертифицирована по методике Алены Россошинской и по методике Татьяны Чекаловой), сертифицированный ароматерапевт.

Кроме работы в Школе, я являюсь ведущей утренней программы по фейсфитнесу на канале Беларусь-1, пишу статьи, выступаю экспертом телевизионных ток-шоу и программ, посвященных здоровью, молодости и красоте.

Мои тренинги красоты проходят в Беларуси, России, Европе и помогают женщинам вернуть здоровье и молодость с помощью безопасных, неинвазивных, физиологических методов.

Добиваясь результатов сама, уже 6 лет я профессионально помогаю женщинам стать счастливее и обрести лицо своей мечты — и все это без инъекций, дорогостоящих кремов и регулярных посещений косметолога.

И теперь я научу всему, что знаю и применяю сама, и вас.

Вы сами можете стать косметологом для себя и добиться идеальных результатов за 5 недель!

Я разработала уникальную **5-шаговую программу ухода**, которой пользуются сотни моих клиентов и которая каждый день приносит удивительные плоды.

Главные достоинства авторской 5-шаговой программы Натальи Дичковской:

- простота — для регулярного прохождения всех шагов не нужно иметь никаких специальных знаний;
- доступность — вам не понадобятся экзотические косметические средства или какие-то сложные приборы;
- экономичность — никаких кремов по цене крыла самолета, никаких дорогостоящих процедур;
- быстрые результаты — их вы увидите уже после первого прохождения всех 5 шагов, а через 2 недели регулярного выполнения всех рекомендаций они станут заметны и для окружающих.

A large teal circle is centered on a white background. Inside the circle, the text "ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ" is written in white, uppercase, hand-drawn letters. The text is arranged in three lines: "ПОДГОТОВКА" on the top line, "К" on the middle line, and "ПУТЕШЕСТВИЮ" on the bottom line.

ПОДГОТОВКА
К
ПУТЕШЕСТВИЮ