



Программа на 60 дней

Поздравляю! Вы на правильном пути! Спасибо за то, что выбрали меня в качестве проводника на пути к молодости лица! Обещаю, будет интересно! Комплекс построен таким способом, что вы легко сможете внедрить упражнения в свой график. Напомню, что важно правильно делать, поэтому рекомендую тренироваться перед зеркалом. Если возникнут сложности или сомнения в правильности техники, я всегда на связи.

@beauty_studio_gs

4 фотографии для фиксации точки А

1 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Остеосонка 3. Мьюинг

2 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи

3 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. Расслабление платизмы

4 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Упражнение от брылей

5 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Остеосанка 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы

6 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Расслабление носогубного треугольника

7 день

1. Медитация на снятие блоков с тела 2. Раскрытие грудного отдела

8 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. ПИР шея 4. Упражнение от брылей 5. Выкатываем второй подбородок

9 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление жевательной мышцы

10 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Расслабление носогубного треугольника

11 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Упражнение от брылей 5. Выкатываем второй подбородок

12 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoосанка 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Диафрагма рта

13 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Osteoэстетика

14 день

1. Медитация на открытие сердца 2. Раскрытие грудного отдела

15 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoосанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Угол молодости

16 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Расслабление ГКСМ

17 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Диафрагма рта

18 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Диафрагма рта 5. Угол молодости

19 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Остеосанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Расслабление ГКСМ

20 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление носогубного треугольника

21 день

1. Медитация на набор сексуальной энергии 2. Раскрытие грудного отдела

22 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы

23 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Диафрагма рта 5. Угол молодости

24 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. ПИР шея 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Расслабление ГКСМ

25 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление жевательной мышцы

26 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Остеосанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Мышцы носа

27 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Расслабление ГКСМ

28 день

1. Медитация - энергия рода 2. Раскрытие грудного отдела

29 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoосанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Угол молодости 6. Мышцы носа

30 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Диафрагма рта

Промежуточная фотофиксация

Давайте сравним, каких результатов вы уже достигли. Пришлите для диагностики 4 фотографии, такие же, как делали перед началом программы. В такой же одежде, на таком же фоне, при таком же освещении

31 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Расслабление ГКСМ

32 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Угол молодости

33 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoосанка 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Диафрагма рта 5. Щечные мышцы

34 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление с жевательной мышцы 5. Мышцы носа

35 день

1. Медитация на снятие блоков с тела 2. Раскрытие грудного отдела

36 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoosанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Расслабление ГКСМ 6. Щечные мышцы

37 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Угол молодости

38 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Расслабление ГКСМ 6. Мышцы носа

39 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Диафрагма рта 6. Щечные мышцы

40 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoosанка 3. Лепка лица и шеи ч 1

41 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Расслабление ГКСМ

42 день

1. Медитация на снятие блоков с тела 2. Раскрытие грудного отдела

43 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. Лепка лица и шеи ч 2

44 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Расслабление ГКСМ 6. Щечная мышца

45 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoosанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем

второй подбородок 5. Угол молодости 6. Мышцы носа

46 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Диафрагма рта

47 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Угол молодости 6. Щечная мышца

48 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Расслабление ГКСМ

49 день

1. Медитация на набор сексуальной энергии 2. Раскрытие грудного отдела

50 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoосанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Угол молодости 6. Щечная мышца

51 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Диафрагма рта 6. Мышцы носа

52 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Расслабление ГКСМ

53 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. Расслабление платизмы 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Щечная мышца

54 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoосанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Угол молодости 6. Мышцы носа

55 день

1. Будильник. 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы

5. Диафрагма рта

56 день

1. Медитация на снятие блоков с тела 2. Раскрытие грудного отдела

57 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Раскрутка 3. Снятие напряжения с трапеции и с шеи 4. Расслабление носогубного треугольника 5. Расслабление ГКСМ

58 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Угол молодости 6. Мышцы носа

59 день

1. Лимфодренажный комплекс 2. Osteoосанка 3. Упражнение от брылей 4. Выкатываем второй подбородок 5. Угол молодости 6. Щечная мышца

60 день

1. Будильник 2. Комплекс для осанки 3. ПИР шея 4. Расслабление жевательной мышцы 5. Диафрагма рта 6. Мышцы носа

Диагностика конечного результата

Жду от вас 4 фотографии. Вы уже знаете, как правильно их делать.

Вот и подошла к концу наша программа, но это не значит, что вы остановитесь.

Надеюсь, что вы продолжите, заниматься молодость лица. Если вы захотите откорректировать программу или приобрести другие мои интенсивы, помните, что я всегда рядом. С радостью помогу в вашем преображении. Лицо и осанка - визитная карточка человека бренда.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?