



Время вспять: молодеть с каждым днем без дорогостоящей косметики и процедур поможет книга «Age off. Сотри возраст с лица. Ревитоника: научный подход к возвращению молодости» Анастасии Дубинской, чья авторская методика «Ревитоника» уже тысячам женщин помогла вернуть красоту и молодость.

Дата выхода: 12.12.2020

Анастасия Дубинская — ученый-психофизиолог, клинический психолог, практикующий дипломированный специалист по медицинскому массажу лица: за 10 лет практики через ее руки прошли более 12 тысяч пациенток. Анастасия публикуется в научных журналах, выступает на конференциях, ведет блог-миллионник [@revitonica_official](https://www.instagram.com/revitonica_official).

В книге «Age off. Сотри возраст с лица. Ревитоника: научный подход к возвращению молодости» вы найдете научно-обоснованную систему, которая запускает механизмы обновления организма на мышечном, нервном, сосудистом и даже клеточном уровнях.

Сфера научных интересов Анастасии, о которой она написала кандидатскую диссертацию, — так называемая обратная лицевая связь: связь лицевых мышц с эмоциональными центрами головного мозга. Как лицевые мышцы влияют на психологическое состояние и качество жизни (и наоборот: как черты характера влияют на черты лица) — все это вы поймете из внушительной теоретической части книги.

Анастасия подробно разбирает все косметологические мифы, которые поддерживаются агрессивным маркетингом: например, о неумолимой гравитации или убывающем с возрастом коллагене. Старение лица выражается не только в морщинах и складках на коже, ее дряблости, пигментации и потере упругости — изменения начинаются намного глубже, в мышцах. Понимание этих процессов поможет вам сэкономить силы, время и деньги на косметологических процедурах, пластических операциях и дорогих уходовых средствах.

Вас ждет множество удивительных фактов: почему увлажняющая косметика не увлажняет, как связаны инъекции ботокса и способность получать сексуальное удовольствие, сколько лет вашему лицу добавляет и съеденная шоколадка, и строгая диета.

«Лицо тесно связано с психикой. Его просто невозможно „починить“! Принести результат может только целостный подход на стыке двух наук: физиологии и

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

психологии. Уверена, у каждого есть полное право и возможность прожить жизнь со своим лицом — свежим, подтянутым, полным индивидуальности».

Автор предлагает комплексный подход, который включает, помимо лечебной гимнастики и самомассажа, также сбалансированное питание, физическую нагрузку и эмоциональную релаксацию. Книга раскрывает «психологию красоты» и вдохновляет пересмотреть свой образ жизни, чтобы молодость вернулась вслед за спокойствием и радостью.

В практической части вы найдете простые и действенные упражнения «Ревитоники», основанные на методиках нейро-мышечной релаксации лица. Изучите техники по рисункам, безопасно повторите на практике и запустите глубинные процессы самооздоровления. Все упражнения безопасны, просты в освоении и даже тому, кто никогда не занимался, помогут:

- улучшить осанку, «помочь» спине и шее при сидячей работе,
- разгладить переносицу и «отшлифовать» лоб,
- подкорректировать форму губ и подтянуть овал лица,
- устранить фиброз (разрастание тканей, рубцы),
- забыть об отеках.

Всего за 20 минут занятий в день вы получите новое помолодевшее лицо. Фотографии «до» и «после», которые вы найдете на страницах книги, — лучший мотиватор заниматься регулярно и с удовольствием.

«Теперь у вас в руках базовые приемы „Ревитоники“. Эффективный инструмент, который позволит сохранить и приумножить то, чем одарила вас природа».

«Age off. Сотри возраст с лица. Ревитоника: научный подход к возвращению молодости» открывает авторскую серию книг, посвященных восстановлению красоты и молодости. Это первый в России полноценный учебник, основанный на принципах доказательной медицины и последних научных данных, которые подтверждены результатами нескольких тысяч пациентов. Автор ориентировалась на знания и опыт десятков ученых, врачей, психологов, стоматологов и патофизиологов, сверяя с ними свои рекомендации. Научным редактором книги выступила Ольга Юрьевна Введенская, к.м.н., патофизиолог, преподаватель ММА имени И. М. Сеченова.