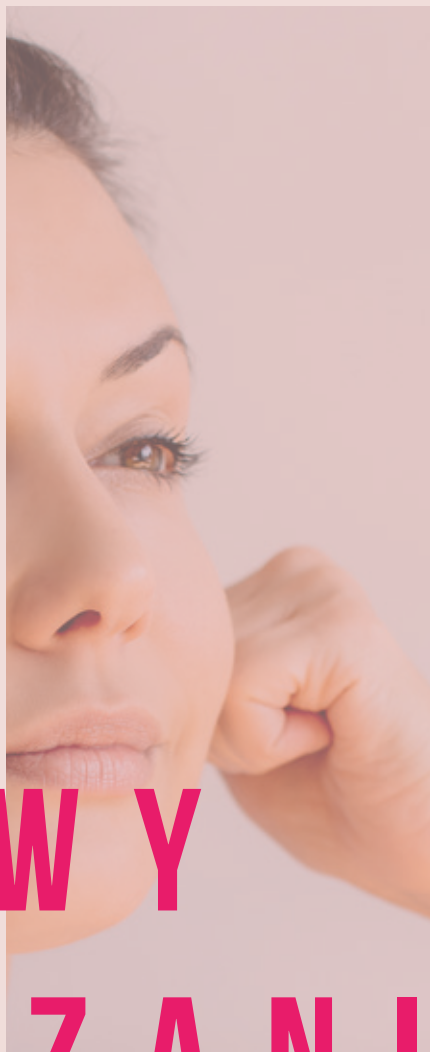




JOGA PIĘKNA



PODSTAWY ODMŁADZANIA TWARZY



JOGA PIĘKNA



O MNIE



Nazywam się Marta Kucińska i uczę kobiety jak na długo zachować młody wygląd i dobre samopoczucie, poprzez równowagę między ciałem, duszą i umysłem.

Od lat specjalizuję się w naturalnym odmładzaniu.

Jestem certyfikowaną nauczycielką jogi twarzy według Face Yoga Method, joginką, konsultantką ajurwedy III stopnia, biolożką. Autorką bestsellerowej książki "Joga Piękna".

Wierzę, że piękna kobieta to nie tylko kobieta zadbaną, o zdrowej skórze i pięknych włosach, ale też, a może przede wszystkim, silna, mądra i świadoma.

PODSTAWY
ODMŁADZANIA
TWARZY



Czy wiesz, że masz realny wpływ na to, jak będzie wyglądała Twoja twarz za kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat? Geny mają znaczenie, ale to, co robisz na co dzień, ma jeszcze większą moc! Twój sposób oddychania, sen, ruch, sposób odżywiania, poziom stresu, codzienne nawyki i to, jak traktujesz swoją twarz oraz ciało. Wszystko to składa się na to, jak wyglądasz oraz jak się czujesz.

Zamiast czekać, aż coś się samo zmieni, zacznij działać świadomie. Możesz wziąć swój wygląd we własne ręce. Dostłownie. Wygląd to nie przypadek, a efekt codziennej troski, uważności i miłości do siebie. Ten e-book powstał właśnie po to, by Ci w tym pomóc.

Podzielę się w nim wiedzą, która działa w praktyce. Znajdziesz tu nie tylko skuteczne techniki i konkretne wskazówki, ale też podejście, które obejmuje całego człowieka.

Zaczynamy?

PODSTAWY ODMŁADZANIA TWARZY



01

NIE MĘCZ CZOŁA!

Marszczenie czoła to nawyk, który z czasem zostawia trwały ślad na naszej twarzy. Poziome linie, lwa zmarszczka między brwiami, spięta mimika. To wszystko wynika z przewlekłego napięcia mięśni czołowych. Najczęściej robimy to zupełnie nieświadomie. Marszczymy się w zamyśleniu, przy komputerze, gdy słońce świeci prosto w oczy albo wtedy, gdy szkła korekcyjne są źle dobrane. W ten sposób napięcie staje się nawykiem, a twarz zaczyna utrwaląć ten wzorec.

Wiele osób skupia się wyłącznie na twarzy, zapominając, że czoło nie działa w oderwaniu od reszty ciała. Niezwykle ważna jest tu nasza postawa. Jeśli często się garbisz, spędzasz dużo czasu z głową pochyloną, np. nad telefonem, to Twoje powięzi, czyli system błon łącznotkankowych oplatających całe ciało, zaczynają

przesuwać się ku górze. To napięcie przenosi się na kark, a następnie w okolice potylicy i czoła. Efekt? Tkanki z przodu twarzy „ciągną się” w dół, a mięśnie czoła kompensują to napięciem, co z czasem prowadzi do powstawania poziomych zmarszczek i bruzd.

Aby temu zapobiec, kluczowe jest uświadomienie sobie, kiedy napinasz czoło i nauka świadomego rozluźniania tej okolicy. Pomocne będzie delikatne opukiwanie czoła opuszkami palców. Jest to wyjątkowo prosty sposób na rozluźnienie napiętych mięśni i przywrócenie miękkości. Staraj się też unikać podnoszenia brwi przy każdej emocji. Wystarczy położyć dłoń na czole, by poczuć, czy przypadkiem nie napinasz go mimowolnie. Jeśli zauważysz, że robisz to podczas czytania, pracy czy rozmowy, pozwól sobie na chwilę przerwy i rozluźnij czoło świadomym oddechem.



01

NIE MĘCZ CZOŁA!

Kluczowe będzie również zadbanie o postawę. Pamiętaj o prostym kręgosłupie, cofniętej brodzie i lekkim wydłużeniu szyi. Dodaj do swojej codzienności proste ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową, kark i barki. Pomoże Ci to zmniejszyć napięcie powięziowe, które przenosi się na twarz.

Warto również masować skórę głowy, a nie tylko twarz. Czaszka i jej okolice są często pomijane, a przecież to tutaj zaczyna się wiele napięć, które wpływają na czoło. Masuj skórę głowy opuszkami palców, wykonuj okrężne ruchy w okolicy potylicy i skroni. Możesz robić to na sucho albo z odrobiną olejku, czy też wcierki. Taki masaż pomaga rozluźnić mięśnie całej górnej części twarzy i przynosi uczucie lekkości.



ĆWICZENIE:

Rozluźnianie czoła

Ułóż dłonie płasko na czole, następnie powolnym ruchem przesuwaj je na bok, zupełnie tak, jakbyś wygładzała skórę. Powtarzaj ten ruch przez kilkadziesiąt sekund. Możesz też dodać lekkie opukiwanie czoła opuszkami palców. Tylko pamiętaj: od środka w kierunku skroni! To świetna praktyka na zakończenie dnia albo po intensywnym czasie przed ekranem. Możesz również okrężnymi ruchami masować strefę między brwiami, zataczając kółeczka raz w jedną, a raz w drugą stronę.

Rozluźnione czoło sprawia, że cała twarz wygląda łagodniej i młodziej. Jednak najważniejszym efektem jest uczucie wewnętrznego spokoju. Dlatego zamiast walczyć ze zmarszczkami, zrozum ich źródło i zacznij z nimi działać, z wyczuciem i od podstaw!



02

OPRZYJ SIĘ CIĄŻENIU!

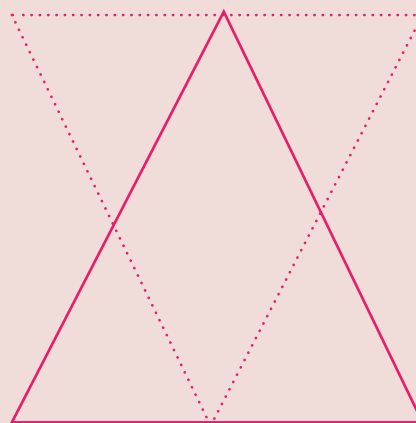
To żadna tajemnica, że z wiekiem nasza twarz się zmienia. Skóra traci jędrność i elastyczność, policzki zaczynają lekko opadać, a kontur twarzy staje się mniej wyraźny. To naturalny proces, ale nie jesteśmy wobec niego bezradne! Możemy go spowolnić, a nawet częściowo odwrócić, jeśli tylko zaczniemy świadomie pracować z mięśniami twarzy.

Głównym winowajcą jest oczywiście grawitacja, która działa na nas przez całą dobę. Jednak na opadanie twarzy wpływa także osłabienie mięśni, przewlekły stres, zła postawa czy brak świadomości napięcia. Zauważ, że kiedy jesteś zmęczona albo zestresowana, cała twarz kieruje się w dół, powieki, policzki czy kąciuki ust.

Z wiekiem zaczyna się również odwracać tzw. *trójkąt młodości*. U młodej osoby jego podstawa znajduje się na wysokości kości policzkowych, a wierzchołek skierowany jest ku dołowi. Z czasem ciężar twarzy przesuwa się w dolne

partie, trójkąt odwraca się, a owal staje się mniej wyraźny. Jednak pamiętaj, praca z mięśniami twarzy i lekkie świadome napięcie mogą ten proces skutecznie hamować!

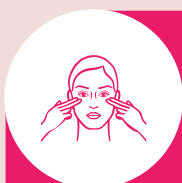
Zamiast biernie się temu poddawać, warto działać! Delikatne i subtelne napięcie mięśni twarzy, szczególnie w okolicach policzków, działa jak naturalna siła nośna. Wystarczy lekki, spokojny uśmiech, taki jak u Mony Lisy. Zamknięte usta, a kąciuki uniesione, ale tylko odrobinę. Staraj się o tym pamiętać również podczas aktywności fizycznej. Niech Twoja twarz ćwiczy razem z Tobą!





02

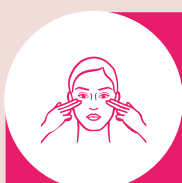
OPRZYJ SIĘ CIĄŻENIU!



ĆWICZENIE:

Lekki lifting policzków

Usiądź prosto, zamknij usta i bardzo delikatnie się uśmiechnij, tylko tyle, by poczuć, że policzki unoszą się lekko ku skroniom. Utrzymaj napięcie przez kilka sekund i powtórz ćwiczenie trzy razy. To mikroruch, który ma ogromne znaczenie dla ciała. Z czasem mięśnie stają się silniejsze i bardziej sprężyste, a twarz wygląda na młodszą i bardziej świeżą.



ĆWICZENIE:

Ujędrnienie twarzy.

Ułóż usta w kształcie dużej litery „O”. Pamiętaj, niezwykle ważne jest unikanie zaciskania ust i ułożenie ich w kształcie litery „O”. Następnie zawiń wargi na zęby do wewnątrz ust. Napnij mięśnie jak przy delikatnym uśmiechu. Pilnuj by nie marszczyć czoła. Policz do 10. Zrelaksuj się i powtórz ćwiczenie jeszcze 2 razy.

Wersja II

Przytóż dłonie do policzków i delikatnie unieś je w górę i stronę uszu. Resztę ćwiczenia wykonaj jak powyżej. W tej wersji dodatkowo liftingujesz poliki.





02

OPRZYJ SIĘ CIĄŻENIU!



WIECZORNY RYTUAŁ:

Rozluźnij, żeby unieść!

Po całym dniu warto dać swojej twarzy chwilę ulgi. Nałóż olejek **CITRUS GLOW** na dłoń i rozprowadź go na twarzy, kierując ruchy od brody w stronę skroni. Wykonaj masaż policzków ku górze. Jeśli masz pod ręką masażer **GLOW LIFT** sięgnij po niego! Na zakończenie wykonaj kilka lekkich stuknięć opuszkami palców, od brody do skroni. To nie tylko pobudzi krążenie, ale też przywróci Ci kontakt z własną twarzą.

Pamiętaj, że postawa ciała również ma ogromne znaczenie. Garbiąc się, nieświadomie ściągasz twarz ku dołowi. Zamknięta klatka piersiowa, pochylona głowa, napięty kark – to wszystko przekłada się na wygląd policzków i linii żuchwy. Dlatego prostuj się i rozciągaj ciało. Otwarta postawa to otwarta i młodsza twarz!



wypróbuj
Citrus Glow



03

ŻARTY NA BOK!

Śpisz na boku? Nie jesteś sama. Badania pokazują, że aż 75% osób wybiera właśnie tę pozycję. Niestety, jest to też pozycja, która potrafi zostawić swój ślad na twarzy. Codzienny ucisk poduszki na skórę sprawia, że pogłębiają się bruzdy nosowo-wargowe, dochodzi do asymetrii tkanek i tworzą się zmarszczki senne, które z czasem stają się coraz bardziej widoczne.

Najlepsze, co możesz zrobić dla swojej twarzy w nocy, to zmienić pozycję snu. Zaczniij spać na plecach! W tej pozycji twarz odpoczywa, nic jej nie uciska, a skóra ma szansę regenerować się równomiernie. To nie jest przypadek, że gejsze spały na specjalnych zagłówkach, które odpowiednio podtrzymywały ich głowę. One wiedziały, że piękno wymaga uważności, także podczas snu. Dla wielu kobiet spanie na plecach to ogromne wyzwanie, a czasem bywa nieosiągalne. Właśnie dlatego stworzyłam poduszkę przeciwzmarszczkową BYE BYE WRINKLES Joga Piękna, która pomaga utrzymać właściwą pozycję i chroni twarz przed zgnieceniem.

Jej wyprofilowany kształt pozwala wygodnie ułożyć się na plecach, ale też daje alternatywę! Gdy ułożysz się na boku lub brzuchu, to dzięki specjalnym wycięciom część twarzy pozostaje poza krawędzią poduszki. w ten sposób skóra nie jest mniej zgniatana, a napięcie w okolicach policzka się zmniejsza.

Jeśli jeszcze nie masz swojej poduszki, spróbuj przynajmniej delikatnie zmodyfikować pozycję. Gdy leżysz na boku, lekko unieś policzek ku górze lub ułóż głowę tak, by część twarzy była poza krawędzią poduszki. Zwróć uwagę, czy nie przyciskasz brody do klatki piersiowej! To również ma znaczenie dla wyglądu szyi i owalu twarzy.





03

ŻARTY NA BOK!



WIECZORNY RYTUAŁ:

Przygotuj twarz do snu!

Przed pójściem spać wykonaj krótki masaż twarzy z użyciem olejku. Skup się na linii żuchwy, policzkach i skroniach. Kieruj ruchy ku górze, delikatnie rozluźniając napięcia po całym dniu. Możesz też rozmasować kark i okolicę potylicy. To są miejsca, które mają ogromny wpływ na stan mięśni twarzy. Na koniec połóż się na plecach i świadomie poczuj, jak Twoja głowa lekko osiada na poduszce, a twarz odpoczywa. Jeśli chcesz pogłębić efekt relaksu, sięgnij po płytkę GUA-SHA. Jej chłodna, gładka powierzchnia poprawia krążenie krwi i limfy, pomaga zmniejszyć obrzęki oraz nadaje twarzy świeży, wypoczęty wygląd. Przesuwaj ją powoli od środka twarzy ku zewnątrz, zawsze po odpowiednim przygotowaniu skóry, aby uniknąć nadmiernego tarcia.

To tylko kilka minut,
ale Twoja skóra będzie
Ci naprawdę
wdzięczna rano.



wybierz
gua-shę idealną
dla siebie



04

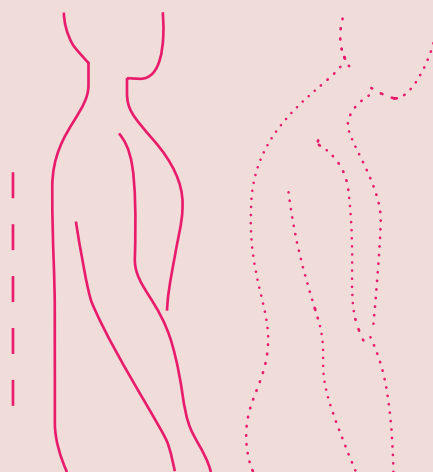
POSTAWA, KTÓRA
ODMŁADZA

Jeśli chcesz mieć młodą twarz, musisz spojrzeć na nią... z góry! Nie mam tu na myśli arogancji, tylko sposób, w jaki trzymasz głowę.

Zgarbione plecy, pochylona głowa, zapadnięta klatka piersiowa i wzrok utkwiony w dół, to postawa, która sprzyja starzeniu. Nie tylko przez to, jak wygląda, ale przez to, co robi Twoim tkankom. Kiedy głowa opada do przodu, szyja się skraca, kark napina, a owal twarzy przestaje być wyraźny. Mięśnie twarzy zaczynają kompensować to, czego nie utrzymuje kręgosłup. W efekcie powstaje drugi podbródek, zmienia się ustawienie żuchwy, pojawiają się napięcia w szczęcie i linii szyi.

Z perspektywy powiezi wygląda to tak, że przygarbiona postawa powoduje przesuwanie się napięć z tyłu ciała ku górze. Przez to, że głowa jest ostatnim elementem tej taśmy, napięcie zatrzymuje się właśnie tam, czyli w karku, potylicy i twarzy. Twarz przestaje „trzymać się” gładko, a napięcie z szyi i karku może przenosić się na czoło, żuchwę i okolicę oczu.

To dlatego najlepsze, co możesz zrobić dla swojej twarzy, to się wyprostować! Nie sztywno, nie teatralnie, tylko miękko, świadomie i lekko, by całe ciało zaczęło znowu wspierać Twoją twarz.





04

POSTAWA, KTÓRA ODMŁADZA



ĆWICZENIE:

Ściana prawdę Ci powie

Stań tyłem przy ścianie. Ułóż ciało tak, by pięty, tyły tydek, pośladki, plecy i tył głowy dotykały ściany. Zamknij oczy. Zrób kilka spokojnych oddechów. Poczuj, jak wygląda naturalna, wyprostowana postawa. Nie napinaj się! Po prostu bądź i obserwuj. Pozostań tak przez minutę lub dwie. Potem odejść od ściany i spróbuj zachować to uczucie na co dzień.



ĆWICZENIE:

Balonik nad głową

Stań lub usiądź wygodnie. Następnie wyobraź sobie, że do czubka Twojej głowy przyczepiony jest cienki sznurek, na którego końcu unosi się balonik wypełniony helem. Balonik delikatnie ciągnie Cię ku górze, dzięki temu szyja się wydłuża, broda cofa a barki opadają. Nie musisz robić nic więcej. Wystarczy oddychać i pozwolić ciału poczuć lekkość. Powtarzaj to ćwiczenie kilka razy dziennie, by przypomnieć ciału, że może funkcjonować w inny, lepszy, sposób!



ĆWICZENIE:

Książka na głowie

Połóż na głowie cienką książkę i spróbuj przez chwilę chodzić, tak by nie pozwolić jej spaść. To banalne ćwiczenie, które aktywuje głębokie mięśnie stabilizujące postawę, wydłuża szyję, cofa brodę i przywraca ciału właściwą oś. Możesz je zrobić rano, przed wyjściem z domu, lub wieczorem, jako rytuał wyciszenia. Nie musisz być wyprostowana przez cały dzień jak baletnica. Wystarczy, że nauczysz ciało, jak wracać do postawy, która wspiera Twój wygląd i dobre samopoczucie.



05 TELEFON W DŁOŃ

„Tylko na chwilę...” - mówimy, przytrzymując telefon ramieniem podczas rozmowy. A potem kolejny raz, i jeszcze raz. W międzyczasie odpisujemy na wiadomości, scrollujemy, notujemy coś jedną ręką, a nasza głowa pozostaje pochylona, ramię uniesione, szyja przekrzywiona.

Właśnie w ten sposób dzień za dniem tworzymy niewidoczne napięcia, które w dłuższej perspektywie kształtują naszą twarz, szyję i postawę. To jeden z najbardziej niedocenianych, ale szkodliwych nawyków.

Podtrzymywanie telefonu ramieniem powoduje przykurcze mięśni szyi i karku, a co gorsza może prowadzić do poważnej asymetrii twarzy, zwłaszcza jeśli zawsze robisz to po tej samej stronie. Mięśnie po jednej stronie twarzy napinają się, druga strona słabnie i opada. Z czasem te różnice stają się widoczne nawet w spoczynku.

**To nie jest tylko mały detal!
To coś, co ma realny wpływ na:**

- napięcie żuchwy,
- układ kości twarzy,
- owal i szyję,
- a także na pracę układu limfatycznego i nerwowego.

Jeśli dodamy do tego codzienne pochylanie głowy nad ekranem, to mamy pełny obraz zjawiska nazywanego dziś coraz częściej “tech neck”. Czyli po prostu: szyja technologiczna. Ból karku, sztywność barków, zaciskanie szczęki, wiotkość skóry pod brodą i zmiany w owalu twarzy. Wszystko to łączy się z tym, jak trzymamy telefon i w jakiej pozycji spędzamy czas każdego dnia.





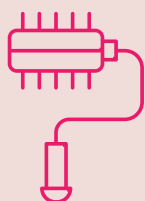
05 TELEFON W DŁOŃ

Małe zadanie, duży efekt!

Zrób sobie dwa selfie. Pierwsze: w pozycji, w której zwykle korzystasz z telefonu. Głowa pochylona, broda w dół a barki skierowane do przodu. Następnie drugie: po wyprostowaniu się i uniesieniu telefonu na wysokość oczu.

Porównaj je i zobacz różnicę! To prosty, ale bardzo obrazowy test. Przypomni Ci, by następnym razem świadomie podnieść telefon do góry, zamiast pochylać twarz w dół.

Co możesz zrobić?



- Używaj słuchawek! Jest to najprostsze rozwiązanie, gdy chcesz mieć wolne ręce i nie przykurczać ramienia do ucha.
- Trzymaj telefon na wysokości twarzy! Nie pod brodą i nie na kolanach.
- Zmieniaj rękę i unikaj jednostronnego obciążenia!
- Dbaj o regularne rozluźnianie karku i szyi. Wykonując **automasaż** lub **proste ćwiczenia**. Na takie napięcia doskonałe sprawdzi się **masaż wałkiem wieloigłowym**. Jest to proste, a jednocześnie niezwykle skuteczne narzędzie! Przesuwaj go powoli od środka twarzy ku zewnątrz, kierując się po linii żuchwy, policzkach i czole. Rytmiczne ruchy wałka pomagają rozluźnić mięśnie, pobudzić krążenie i przywrócić skórze naturalny blask. To chwila ukojenia, która sprawia, że rysy twarzy łagodnieją, a umysł się wycisza.
- Przypominaj sobie o selfie porównawczym! Możesz ustawić je jako tło ekranu lub przypomnienie w telefonie.

To małe rzeczy, które robią dużą różnicę!



06

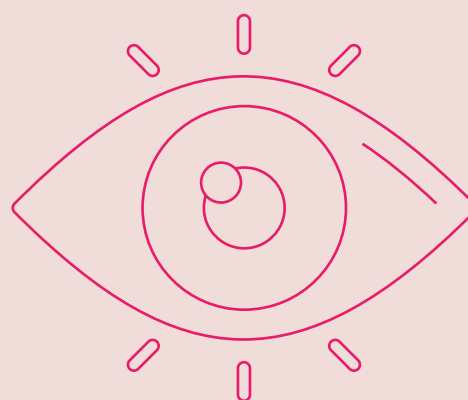
OCZY SZEROKO OTWARTE

Twoje oczy są jak brama, do świata i do tego, jak odbierają Cię inni. Wystarczy chwila, by zauważyć, czy ktoś jest pełen życia, wypoczęty, spokojny... czy może zmęczony, zestresowany albo przytłoczony.

Z wiekiem spojrzenie zaczyna się zmieniać. Powieki opadają, oczy stają się mniej wyraźne, a mięśnie okolicy oka osłabione. Do tego dochodzi napięcie w czole, które często

przejmuje funkcję „otwierania oczu”. Zamiast pracować mięśniami wokół oka, napinamy czoło i brwi. To nie tylko mało efektywne, ale z czasem prowadzi do trwałych zmarszczek, głębokich bruzd na czole i przeciążenia górnej części twarzy.

Dlatego tak ważne jest, by ćwiczyć otwieranie oczu w sposób naturalny, czyli bez pomocy czoła.





06

OCZY SZEROKO OTWARTE



ĆWICZENIE:

Świadome otwieranie oczu

Stań przed lustrem i połóż jedną dłoń płasko na czole w taki sposób aby poczuć każde, nawet najmniejsze napięcie.

Następnie spróbuj otworzyć oczy możliwie jak najszerzej, ale tak, by dłoń na czole pozostała nieruchoma. Policz do pięciu, jednak jeśli czujesz, że brwi zaczynają się unosić, a czoło marszczy, przerwij i zacznij od nowa.

Wykonuj to ćwiczenie w granicach komfortu. Być może na początku uda Ci się wytrzymać tylko 2-3 sekundy, ale to też jest dobre! Dzięki regularności z każdym dniem Twoje mięśnie będą coraz silniejsze, a kontrola nad mimiką lepsza.

Z czasem, gdy poczujesz, że czoło pozostaje już spokojne, możesz zrezygnować z dłoni. Wtedy wykonuj ćwiczenie samymi oczami. Otwieraj je szeroko, licz do dziesięciu, rozluźnij na kilka sekund i powtórz jeszcze dwa razy.

To drobna praktyka, którą możesz wykonywać w ciągu dnia: przy komputerze, w samochodzie (na światłach), w kuchni, podczas zabawy z dzieckiem. Nie wymaga żadnego sprzętu, wystarczy tylko trochę uważności.



Dlaczego to działa?

Pracując z mięśniami wokół oczu, wzmacniasz okolicę powieki, poprawiasz krążenie, uelastyczniasz skórę. Oczy stają się bardziej otwarte, spojrzenie świeższe, a zmęczenie zaczyna znikać z twarzy. Co więcej, zaczynasz uczyć się rozdzielać pracę oczu od czoła, co z czasem pozwoli zredukować napięcia mimiczne i zmarszczki na czole.

Bardzo pomocne dla tej okolicy są także masaże. W zależności od potrzeb warto skorzystać np. z płytki gua sha, cryo gua sha, tyżek cryo, lub np. drewnianego masażera z kulką kwarcową.



07 CZYM SIĘ KARMISZ, TAK WYGLĄDASZ!

Nie da się mówić o zdrowej, jędrnej i promiennej twarzy, pomijając to, czym karmisz swoje ciało i zmysły. Bo tak naprawdę odżywiamy się nie tylko przez jedzenie. Każdego dnia przyjmujemy świat wszystkimi zmysłami! Widzimy, wachamy, dotykamy, słuchamy, chłoniemy emocje i nastroje. To wszystko ma wpływ na to, jak się czujemy. A to, jakich emocji doświadczamy, prędzej czy później widać na naszej twarzy.

W Ajurwedzie mówi się o satwie, czyli stanie jasności, lekkości, harmonii. Satwiczne są te rzeczy, które wzmacniają życie, odżywiają komórki, uspokajają umysł. W jedzeniu to m.in. świeże warzywa, owoce, ziarna, orzechy, zioła, zupy, ciepłe posiłki przyrządzone z intencją. Ale satwa to również otoczenie, czy to zapach olejku, kojąca muzyka, piękna ceramika, rośliny w domu, dobre słowo lub spokojna rozmowa. To jest właśnie to uczucie, które Ci towarzyszy, gdy coś naprawdę Ci służy.

Co odżywia twarz?

Przede wszystkim to, co żywe. Organizm człowieka potrzebuje energii, a ta płynie z jedzenia, które tę energię zawiera. Dlatego na talerzu powinny dominować produkty roślinne: warzywa, owoce, zboża, zioła, zdrowe tłuszcze, kiszonki. One wspierają mikroflorę jelitową, nawilżają komórki, regulują trawienie i... wygładzają twarz od środka!

Jeśli jesz mięso, spokojnie, nie musisz go eliminować, ale warto ograniczyć częstotliwość. Współczesna dieta często opiera się na nadmiarze białka zwierzęcego, które obciąża organizm i przyspiesza procesy starzenia. Mięso, podobnie jak mrożonki i przetworzona żywność, zakwasza organizm i wprowadza więcej „tamasu”, czyli ciężkiej, spowalniającej energii.





07

CZYM SIĘ KARMISZ, TAK WYGLĄDASZ!

Lepszym wyborem będą lekkostrawne białka roślinne: tofu, soja, komosa ryżowa, ciecierzycy.

Dobrym uzupełnieniem może być też nabiał. Najlepiej sprawdzi się kozi lub owczy.

Na koniec najważniejsze, jajka, ale te od kur z wolnego wybiegu!

Nie potrzebujesz diety cud. Twoim kluczem do dobrego samopoczucia i wyglądu to trochę prostoty i uważności. Większość talerza powinna stanowić kolorowa roślinność. Im bardziej naturalna, tym lepiej, czyli im mniej składników na etykiecie, tym lepiej. **Jedz to, co Twoja babcia uznałaby za jedzenie.**

Uwaga na cukier!

Warto też wspomnieć o cukrze. Nie tylko jako o czymś „niewskazanym”, ale jako o realnym czynniku przyspieszającym starzenie. Nadmiar cukru w diecie prowadzi do glikacji białek, czyli procesu, w którym cząsteczki cukru wiążą się z kolagenem i elastyną. Te białka stają się sztywne, mniej elastyczne, szybciej się degradują. Efekt? Skóra traci jędrność, pojawiają się zmarszczki, a cera staje się mniej promienna.

Jednak warto mieć na uwadze, że to właśnie codzienne wybory budują albo młodość i vitalność, albo przewlekłe stany zapalne i przyspieszone starzenie.

Odżywianie to rytuał

Jedzenie to nie tylko paliwo, ale też rytuał troski o siebie. Jest to moment, w którym możesz się zatrzymać, uziemić i wrócić do ciała. Zjeść coś ciepłego, spokojnie, nie w biegu i nie „byłe co”. To naprawdę widać na twarzy i nie trzeba być dietetykiem, żeby to zauważyć.

**ZAPAMIĘTAJ**

- Odżywasz się nie tylko jedzeniem, ale też tym, co widzisz, słyszysz i czujesz!
- Satwa to jakość, która Ci służy, lekka, żywa, spokojna!
- Na talerzu niech królują rośliny i naturalne produkty!
- Ogranicz cukier, glikacja niszczy kolagen i elastynę!
- Jedz z intencją, spokojnie i bez wyrzutów!

Twoja twarz Ci podziękuje!

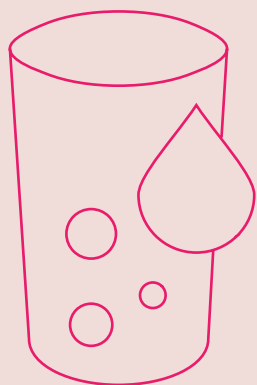


08

PIJ NA ZDROWIE

Woda to życie. Nie jest to pusty slogan, to po prostu fakt. Twój organizm składa się w większości z wody. Twoje komórki, mięśnie, tkanki, powięzi, skóra, wszystko to potrzebuje nawodnienia, by mogło funkcjonować. A twarz... dosłownie odzwierciedla to, czy Twoje ciało jest nawodnione, czy też odwodnione.

Niedobór płynów sprawia, że skóra staje się szara, zmęczona, traci jędrność, pojawiają się drobne zmarszczki i obrzęki. Tkanki stają się bardziej podatne na napięcia, a twarz traci swoją objętość i sprężystość. Z drugiej strony, dobrze nawodnione ciało i skóra to elastyczność, blask, naturalne napięcie i promiennność, której nie da się podrobić żadnym kosmetykiem.



Zaczynaj dzień od wody

Pierwsza rzecz rano?

Woda! Nie kawa i nie herbata, tylko woda.

Najlepiej w dwóch wersjach:

1. Szklanka ciepłej, czystej wody bez dodatków.

Ma ona pobudzić układ trawienny i przywrócić równowagę po nocy. To również ajurwedyjski rytuał, który działa głębiej niż może się wydawać.

2. Druga szklanka wody, ale z dodatkiem:

- szczypty dobrej jakości soli (np. himalajskiej),
- kilku kropli soku z cytryny.

Taka mikstura wspiera gospodarkę elektrolitową, pomaga uzupełnić mikroelementy i daje naturalną energię na start dnia.



08

PIJ NA ZDROWIE

Nawilżanie od środka, ale nie tylko wodą

Czysta woda to podstawa, ale warto wspierać nawilżenie organizmu również kwasem hialuronowym, który wiąże wodę w tkankach. W moim sklepie znajdziesz sprawdzony Hialuron Drink firmy Proceanis, który możesz stosować jako codzienną kurację nawilżającą od środka. To doskonałe wsparcie szczególnie wtedy, gdy Twoja skóra potrzebuje regeneracji, jest sucha, zmęczona albo intensywnie pracujesz z twarzą np. ćwiczysz jogę twarzy czy stosujesz masaże.

Ile powinnaś pić?

Średnie zapotrzebowanie na płyny to około 30 ml na każdy kilogram masy ciała dziennie.

Dla przykładu:

Jeśli ważysz 60 kg, Twoje dzienne minimum to:
 $60 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 1800 \text{ ml}$, czyli 1,8 litra wody.

Oczywiście, gdy jest gorąco, ćwiczysz, karmisz piersią lub jesteś bardziej aktywna, to Twoje zapotrzebowanie wzrośnie. Część tej ilości możesz pokryć z zup, herbat ziołowych, soków z warzyw czy owoców, ale głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda.



KILKA PROSTYCH ZASAD

- Pij regularnie przez cały dzień! Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie.
- Noś przy sobie butelkę z wodą, najlepiej szklaną lub stalową!
- Unikaj zimnej wody! Zwłaszcza rano. Ciepła woda działa łagodniej i wspiera trawienie.
- Nie popijaj w trakcie obfitych posiłków, o wiele lepiej wypić wodę przed lub po jedzeniu!
- Słuchaj swojego ciała! Jeśli skóra jest sucha, zmęczenie bóle głowy, to często ma źródło w odwodnieniu.

Podsumowanie

- Woda to nie tylko nawyk, to fundament wyglądu i zdrowia
- Zaczynij dzień od dwóch szklanek: czystej wody i z dodatkiem cytryny oraz soli.
- Wspieraj nawilżenie kwasem hialuronowym, np. Hialuron Drink Proceanis
- Przelicz swoje zapotrzebowanie:
 $30 \text{ ml} \times \text{masa ciała w kg}$

Zastosuj te zasady i zobacz jak Twoja twarz odwdzięcza Ci się jędrnością, blaskiem i gładkością!



09 UWOLNIJ CIAŁO I UWOLNIJ TWARZ

Każdego dnia doświadczamy różnych emocji. Niektóre wypowiadamy na głos, a inne tłumimy. Czasem nie mamy na nie przestrzeni. Czasem nie wiemy, jak je wyrazić. A czasem po prostu nie wypada. Jednak emocje, których nie przeżyliśmy do końca, nie znikają. One zostają w ciele! Osadzają się w mięśniach, powięziach i ścięgnach.

Zaciskanie szczęki, napięcia w karku, ciężar na ramionach, napięciowe bóle głowy i zablokowana miednica, która „nie oddycha”. Wszystko to są miejsca, gdzie nasz organizm magazynuje to, czego nie wypowiedzieliśmy.

Im dłużej je nosimy, tym bardziej stają się naszą codziennością. Pamiętaj: napięte ciało to także napięta twarz! Widać to w mimice, w rysach i w wyrazie oczu. Na to nie pomogą żadne kremy, jeśli najpierw nie pozwolisz sobie na... rozluźnienie.

Codzienny reset ciała

Nie potrzebujesz zaawansowanej techniki. Wystarczy kilka minut dziennie, by pomóc ciału „zrzucić” to, co niepotrzebne. Jedną z najbardziej naturalnych i skutecznych metod jest po prostu wytrząsanie ciała.

Znajdź dla siebie przestrzeń. Włącz ulubioną muzykę. Stań stabilnie na podłodze, zegnij lekko kolana i... zacznij się poruszać. Niech Twoje ciało samo Cię prowadzi. Możesz skakać, trząść ramionami, puszczać głowę, rozluźniać nadgarstki, biodra i stopy. Nie kontroluj się! Nie oceniaj! Nie zastanawiaj się, jak wyglądasz! Nie musi być pięknie! Ma być prawdziwie! Jeśli chcesz, to krzycz albo się śmiej. Oddychaj głośno. Puszczać napięcia tak, jak tylko potrafisz.

Zrób to i zobacz jak to, co niewypowiedziane, znajduje dla siebie drogę na zewnątrz.



09

UWOLNIJ CIAŁO I UWOLNIJ TWARZ

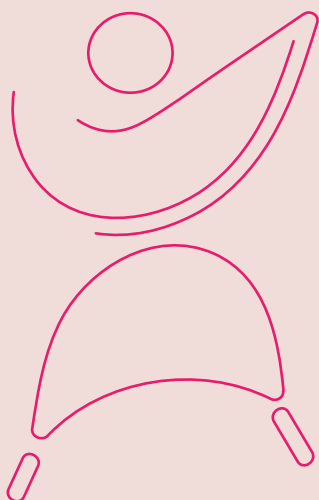


KILKA PROSTYCH TECHNIK, KTÓRE MOŻESZ ZASTOSOWAĆ:

- **TRE**, czyli *Tension & Trauma Releasing Exercises*. Jest to metoda oparta na drzeniu neurogenicznych mięśni, która pomaga ciału samoistnie „odpuścić”.
- **Metoda Mikulina** polega na rytmicznym unoszeniu pięt i ich lekkim opuszczaniu, co poprawia krążenie i energetyzuje ciało.
- **Intuicyjny taniec**, po prostu pozwól sobie zatańczyć jak dziecko. Bez choreografii, bez celu.
- **Trzęsienie dłońmi i ramionami**. Wystarczy, że przez minutę wytrząsasz napięcie, wyobrażając sobie, że zrzucasz z siebie cały ciężar dnia.

Kiedy to robić?

- Rano, jako rozruch i przebudzenie.
- Wieczorem, żeby nie zabierać emocji do snu.
- Po trudnym spotkaniu, rozmowie czy innej stresującej sytuacji.
- Zawsze wtedy, gdy czujesz się „ściśnięta” w środku.



Nie musisz rozumieć wszystkiego, co czujesz. Pamiętaj, że ciało wie więcej niż umysł. Jeśli pozwolisz mu się poruszać, samo zacznie puszczać napięcia, które Ty nosisz od lat.



10

MASAŻ TWARZY, TO WIĘCEJ NIŻ PIELĘGNACJA

Kiedy zaczynasz pracę z ciałem, prędzej czy później dochodzisz do momentu, w którym pojawia się potrzeba dotyku. Naturalna, intuicyjna. Po wszystkich drżeniach, wytrząsaniu, rozciąganiu i uwalnianiu napięć, wreszcie przychodzi czas na ukojenie. Automasaż to właśnie ten moment, to chwila dla siebie, kiedy nie musisz już niczego analizować, mówić czy rozumieć. Wystarczy położyć dłonie na twarzy i być ze sobą.

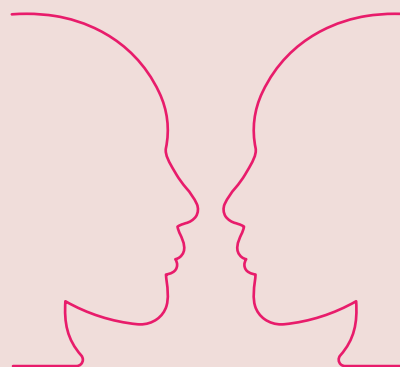
To coś więcej niż zwykły gest pielęgnacyjny. W automasażu chodzi nie tylko o poprawę mikrokrążenia, ujędrnienie skóry czy stymulację mięśni. To moment kontaktu ze sobą! Chwila, w której wsłuchujesz się w swoje ciało i uczysz się, co ono do Ciebie mówi.

Poprzez dotyk odkrywasz, gdzie dziś potrzebujesz więcej uwagi. Może jedna strona twarzy jest bardziej napięta, może szyja wydaje się cięższa, może broda zaciśnięta. Czasem dotyk wyzwala emocje, wtedy często pojawiają się łzy, wzruszenie czy ulga. To też jest w porządku! To znak, że ciało puszcza coś, co już nie jest mu potrzebne.

Każda twarz jest inna

W metodzie Joga Piękna nie chodzi o to, by wyglądać jak ktoś inny. Nie chodzi nawet o to, by „wyglądać młodo”. Główny cel to, wyglądać zdrowo! Tak aby Twoje tkanki były dotlenione, jędrne, sprężyste, Twoje oczy były otwarte, a twarz bardziej wypoczęta.

Każda twarz ma swoją historię, napięcia, mimikę, symetrię lub jej brak. To wszystko jest częścią Ciebie. Automasaż to moment, by tę twarz poznać na nowo, nie przez krytykę, ale przez uważność i akceptację.





10

MASAŻ TWARZY, TO WIĘCEJ NIŻ PIELĘGNACJA

Zadbaj nie tylko o skórę

Dotykając twarzy, dotykasz całego swojego systemu nerwowego. Dzięki dotykowi punktów energetycznych pracujesz nie tylko ze skórą, ale i z układem powięziowym, limfatycznym, mięśniowym, a także z emocjami i oddechem.

To dlatego efekty masażu widać nie tylko na zdjęciach „przed i po”, ale też w tym, jak się czujesz.

Twój rytuał

Zrób koniecznie zdjęcie swojej twarzy przed masażem i po. Zobacz różnicę!

Znajdź czas. Nie musisz od razu robić pełnej sekwencji. Czasem wystarczy 3-5 minut.

- Rozetrzyj w dłoniach kilka kropel olejku (np. CITRUS GLOW).
- Połóż dłonie na twarzy i weź kilka głębokich oddechów.
- Zaczynij masować intuicyjnie, łagodnie, ale z uwagą.
- Obserwuj, czuj i oddychaj.

To właśnie w takich chwilach pojawia się prawdziwe rozluźnienie. Ciało się uspokaja, myśli zwalniają, a wszystko wraca na swoje miejsce.



Podsumowanie

Metoda Joga Piękna nie polega na walce ze zmarszczkami.
Nie chodzi o to, by zatrzymać czas.

Chodzi o to, by żyć w zgodzie ze sobą. By czuć się dobrze w swoim ciele i mieć to wypisane na twarzy. Nauczyć się traktować siebie z czułością, świadomością i szacunkiem. Skóra, mięśnie, oddech, układ nerwowy, emocje, to wszystko jest połączone. A Ty masz dostęp do najprostszych, a jednocześnie najbardziej skutecznych narzędzi: swoich rąk, swojej obecności i swojej decyzji, by zatroszczyć się o siebie.

Joga Piękna to nie kolejna metoda „na młodość”. To zaproszenie do tego, by na nowo połączyć się ze sobą, przez ciało, twarz, emocje, codzienne rytuały i uważność.

To metoda, która przypomina, że wszystko jest połączone. Twoja postawa, oddech, jedzenie, sposób myślenia, sen, emocje, skóra i mimika. Wszystko to razem tworzy Twój wyjątkowy obraz. Nie chodzi o to, by wyglądać idealnie. Chodzi o to, by czuć się dobrze i to uczucie mieć wypisane na twarzy. Codziennie masz wpływ na to, jak się czujesz i jak wygląda Twoja twarz. Małymi krokami, prostymi gestami i czułością dla siebie.

***Nie czekaj na „lepszy moment”,
bo on właśnie trwa.***

Dziękuję, że tu jesteś.

Z wdzięcznością,

***Marta Kucińska
twórczyni metody Joga Piękna***



JOGA PIĘKNA

Zatroszcz się o siebie w naturalny sposób. Zachowaj młody wygląd na dłużej, cofnij oznaki opływającego czasu razem z produktami w sklepie Joga Piękna.

W podziękowaniu za zapis do mojego newslettera mam dla Ciebie **RABAT 10%** na wszystkie produkty oraz kursy online w sklepie Joga Piękna. Wybierz prezent dla siebie i przy realizacji zamówienia użyj kodu:

prezent10

Kod ważny jest jednorazowo przez 3 miesiące.

PODSTAWY

ODMŁADZANIA

TWARZY



www.jogapiiekna.com