

emma

*tajomstvo
mojej tváre*

Stačí
10 minút
denne!

TVÁROVÁ GYMNASTIKA



PLUS 7 DNÍ

KORRES

akzent media
Member of SPAMEDIA

formats
pro media

emma

tajomstvo mojej tváre

TVÁROVÁ GYMNASTIKA

Za 10 týždňov o 10 rokov mladšia



Bud'te s EMMOU o krok vpred!



Každá žena chce byť glanc.sk

*Ďakujem všetkým
partnerom, ktorí
podporili vydanie
tejto knihy
a nakrútenie DVD.*

Emma Tekelyová

Autor: Emma Tekelyová

www.emmatekelyova.sk

Design a väzba: Nela Malá

Foto: Petra Bošanská

Vizáž: Barbora Krišková

Jazyková úprava: Nad'a Ondrišová

Editoring: Zuzana Balkóová

Tlač: Tlačiareň P+M, s.r.o. Turany,
okr. Martin

Rok vydania 2012

Vydalo: Formats Pro Media s.r.o.,

Bratislava

Copyright © Formats Pro Media s.r.o.

www.formatspm.sk

ISBN 978-80-970682-6-4

Objavte silu prírodnej kozmetiky!



- nádherná vôňa
- až 99% prírodných ingrediencií
- klinicky testovaná účinnosť

Vyskúšajte exkluzívnu prírodnú kozmetiku Korres
vytvorenú v homeopatickej lekárni v Aténach.

KORRES

HERBS/COOPERATIONS/EXTRACTIIONS/RESEARCH

KORRES BRATISLAVA AUPARK

KORRES PRAHA 1, GALERIE MYSLBEK NA PŘÍKOPĚ 19 – 21; KORRES NEW YORK, SOHO, 110 WOOSTER STREET, USA; KORRES PAŘÍŽ, 54 RUE DES ECOLES, FRANCIE; KORRES LONDÝN, CHELSEA, 124 KINGS ROAD, UK; KORRES PEKING, L224 THE PLACE SOUTH, NO. 9 GUANG HUA ROAD, CHAO YAND DISTRICT, ČÍNA

WWW.KORRES.COM / WWW.PROFIMED.EU

Obsah

Na úvod	8
Čo je tvárová gymnastika	10
História	14
Otázky na dermatológa	16
Cvičenie pre každého	19
Základné kroky	20
Rozcvička	22
Cviky na bradu a krk	26
Cviky na oči	40
Cviky na líca a kontúry tváre	52
Cviky na pery	64
Cviky na čelo	74
Kondičný denný program	84
Tipy	88
Joga na omladnutie	90
Najlepšie veci sú zadarmo	92

A full-body portrait of a woman with long, straight blonde hair and bangs. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a white, sleeveless, form-fitting tank top and light-colored khaki pants. Her hands are on her hips, and she is standing against a plain, light gray background. The text "Na úvod..." is overlaid in a red, cursive font across the lower half of the image.

Na úvod...

*Mamy kedysi dcéram hovorievali:
Nerob grimasy, budeš mať vrásky!
Dnes je to naopak - či máš tridsať
alebo šesťdesiat, odborníci
odporúčajú strúhať ich čo najviac.
Samozrejme, nie hocijakých,
ale podľa pravidiel tvárovej
gymnastiky.*

Povolanie televíznej moderátorky vyžaduje artikulačnú kondíciu. Nielen speváci, aj herci a moderátori sa musia pred vystúpením rozcvičiť. Hovorí sa tomu artikulačná rozcvička. Súbor smiešnych grimás a zvukov uvoľňuje a precvičuje svalstvo, aby sa stalo pružným a podľa odborníkov sa týmto cvičením odbúrava i stres, dokonca aj tréma pred vystúpením.

Keď som pred rokmi začala podrobne študovať metódu tvárovej gymnastiky, prišla som na to, že mnohé tvárové cviky sú totožné s tými artikulačnými, takže vďaka svojej profesii ich roky používam. Niektoré som si vylepšila, iné zjednodušila, aby neboli také komplikované a lepšie sa zapamätali. A dala som im aj rôzne vtipné názvy. Smiech je totiž ten najlepší tréning tváre. Vo svojej prvej knihe Byť ženou je úžasné (1998) som o tom napísala celú kapitolu pod názvom Grimasy na omladnutie. Odvtedy cvičím tvárovú gymnastiku neprestajne, vyše pätnásť rokov.

Čo je tvárová gymnastika

*Množstvo kozmetických
prípravkov dnes sľubuje
udržanie mladosti. Každý hľadá
ten svoj. Už Albert Einstein
povedal, že jednoduché
riešenia sú najlepšie. Metóda
tvárovej gymnastiky je v tomto
zmysle doslova revolučným
objavom. Nielen spevní tvár,
ale ako každé cvičenie zlepšuje
náladu, a preto človek vyzerá
dvojnásobne mladšie.*

Tvár je vizitka človeka. Ľudia s príjemným sviežim výzorom sú každému sympatickí a majú výhody aj v osobných a pracovných vzťahoch. Lenže, nikto nemladne. Do tváre sa nám wpisuje celý život: zvyky i zlozvyky, radostné obdobia aj traumy, temperament, dedičné faktory, spôsob života i profesia. Všetko má vplyv na proces starnutia. Vrásky okolo očí sa vytvoria aj najväčším smejkom, kruhy a vačky pod očami - často dedičné, sa prehĺbia aj pri pravidelnom osemhodinovom spánku. I keď nestarneme všetci rovnako, je tento proces viditeľný - najmä ak necháme svoju tvár vädnúť bez povšimnutia. Objaví sa roleta

na krku, pár kíľ navyše, ktoré sa okamžite postarajú o dvojitú bradu. Ochabnú aj horné viečka, vytvoria sa vrásky na perách, upadnú kútiky úst, ovisnú kedysi pevné líca a pokožka vyzerá ako pokrčený papier. Odrazu nás pochyťí panika. Zistíme, že plet' už nestačí natierať len výživnými krémami.

Naozaj účinná a prirodzená je iba metóda tvárovej gymnastiky

Naša tvár dostáva poriadne zabráť aj naším pričinením - zlou stravou, nedostatkom tekutín, fajčením, nadmerným stresom, intenzívnym opaľovaním a diétami - nárazovým kolísaním hmotnosti. Každý má rád pôžitky, už horšie znášame ich dôsledky. Pritom stačí prestať s investovaním do liftingových prípravkov, ktoré sľubujú zázraky, skončiť s hľadaním odvahy na chirurgické zákroky.





Na tvári máme viac svalov ako na bruchu a tie stačí spevniť

Tvárová gymnastika nie je zákrok ani liečba. Je to telocvik. Nijaké riziko, nijaká bolesť! Zábava. Mnohé z tvárových cvikov pochádzajú z jogy, sú nenáročné a bezpečné. Táto metóda vyžaduje iba jedno - pravidelnosť a vytrvalosť. Počula som, že už 6 dní cvičenia má rovnaký efekt ako kolagénová injekcia.



Cviky totiž aktivujú podkožie, podporujú regeneráciu buniek, zlepšujú okysličenie pleti a prekrvujú ju. Výsledok? Pružnejšia pokožka, spomalené starnutie, neskorší príchod vrások a mladistvá pľeť so zdravým leskom. Je radosť pozerat' sa na športovca, ktorý má pekne vyrysované telo. Vďaka pravidelnému cvičeniu vyzerá lepšie a mladšie než ten, kto sedí doma na gauči. To isté platí aj pre tvár.

Tajomstvo úspechu spočíva v pravidelnom cvičení

Každý cvik pozostáva z dvoch fáz – napnutia a uvoľnenia. Zostava nezaberie viac času než desať minút denne. Cvičenie je zostavené tak, aby sa posilňovali svaly krku, brady, pier, líc a čela. Okrem zrkadla netreba k nemu vôbec nič - nijaký úbor, náradie, nijaké investície. Ak chceš vidieť výsledky, nestačí len občasné škerenie, ale poctivú zostavu na precvičenie svalov celej tváre. Keď o desať týždňov porovnáš svoju vizáž s fotografiami z mladosti, neuveríš vlastným oči. Akoby sa zastavil čas.

História TG

Metódou tvárovej gymnastiky sa začali zaoberať lekári v USA už pred 50 rokmi s cieľom nájsť „fontánu mladosti“.

Prvou priekopníčkou precvičovania tváre bola Senta Maria Rungé, ktorá uskutočnila rozsiahly výskum, vrátane experimentovania na svojej vlastnej tvári. Po 2. svetovej vojne emigrovala do Spojených štátov amerických a v roku 1959 svoju metódu predstavila v časopise Vogue. Popularitu si zvýšila každodenným polhodinovým televíznym programom, a keď si otvorila salón v Hollywoode, prichádzali k nej najznámejšie osobnosti filmu. V jej šľapajach pokračuje dcéra, ktorá sa zaslúžila o dvanásť vydanie knihy Lifting tváre cvičením.

Ten, kto cvičil telo, získal obdiv, zástancovia cvičenia tváre boli dlho terčom vtipov. „Vyzerajú tak, že vyhánajú démonov!“ A pritom robili to isté, čo robia športovci v telocvični, naberali kondíciu – ibaže na tvári. Možno ste počuli o Nemke Heike Höfler, Američanke Carolyn Cleaves. Na svete je viac odborníčov, ktoré sa venujú tvárovej gymnastike. Dokonca Jack LaLanne, vynálezca fitness, bol do svojich 90-tich rokov zástancom cvičenia tváre: „Viete, prečo mnohí vyzerajú staršie? Pretože telo majú síce v kondícii, ale visia im líca a krk!“

Francúzska rehabilitačná sestra Camille Volair propagovala tvárové cvičenie v 90. rokoch v západnej Európe. Vlastné poznatky z praxe vďaka osobnej skúsenosti s rehabilitáciami pacientov po ochrnutí tváre zverejnila v knižnom bestselleri *Self Lifting*. Potvrdila, že tak ako cvičením môžeme dostať do formy telo, dá sa omladiť aj tvár.

Britka Eva Fraser, narodená v roku 1928, inšpiruje už tridsať rokov ľudí na celom svete nielen tvárovým cvičením, ale aj filozofiou, že výzor a vnútorná pohoda sú spojené nádoby. Svoje tvárové Face Fitness Centrum otvorila v Londýne v roku 1990.

„Iba aktívna fyzická činnosť prinúti sval, aby si zachoval tvar a mladistvé napätie,“ tvrdí rovnako aj viedenský lekár Rudolf Drobil. „Pokiaľ sú svaly na tvári napäté, vypnutá je aj koža a človek vyzerá mlado a sviežo. Cvičenie znižuje aj duševné napätie, zlepšuje náladu. Pozitívne naladený človek pôsobí tiež mladšie!“

Pravidelným cvičením počas 10 týždňov docielite:

- ★ **spevnenie a znovuvybudovanie svalov na tvári a na krku**
- ★ **vymodelovanie kontúr tváre**
- ★ **ladný profil**
- ★ **cvičenie spomalí a oddiali proces starnutia**
- ★ **tvár sa rozžiari, plet' bude znovu pevná a pružná**
- ★ **oči sa otvoria, ožijú a opäť nadobudnú iskru**
- ★ **cvičenie prekrv' aj kožu, zásobí ju kyslíkom a živinami, plet' zružovie, omladne**
- ★ **vrásky sa zjemnia alebo úplne vyhladia**
- ★ **cviky odstránia strnulosť tváre, unavený výraz a hlboké ovisy**
- ★ **tvár prirodzene omladne o niekoľko rokov**