LA FRONTE LISCIA

Monica Bolognesi

AVVERTENZE

"Le informazioni e gli esercizi presentati in questo ebook sono forniti a scopo puramente informativo e divulgativo. Non costituiscono consigli medici o trattamenti professionali. L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali danni o lesioni derivanti dall'utilizzo delle informazioni contenute in questo ebook.

Si raccomanda di consultare un medico o un professionista sanitario qualificato prima di iniziare qualsiasi programma di face yoga, se in presenza di condizioni mediche preesistenti, problemi alla pelle, lesioni al viso o interventi chirurgici recenti.

I risultati del face yoga possono variare da persona a persona e non vi è alcuna garanzia di risultati specifici. La costanza e la corretta esecuzione degli esercizi sono fondamentali per ottenere benefici.

L'utente si assume la piena responsabilità per la propria pratica di face yoga e per qualsiasi conseguenza che possa derivarne.

Prima dell'utilizzo del nastro kinesiologico, si consiglia di eseguire un test allergico sulla cute, applicando un piccolo pezzo sulla pelle del collo, lasciandolo per 30-90 minuti.
Il mio consiglio è di utilizzare il ***Gentle Tape*** per pelli sensibili, di colore neutro.
Applicare il tape solo su pelle sana e mai prima o subito dopo un'esposizione solare

---

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta o distribuita senza l'autorizzazione scritta dell'autore e dell'editore."

LISTA DEI CONTENUTI

- Avvertenze
- Introduzione
- Mi presento
- Face Yoga
- Esercizi di Face Yoga
- Kinesio Tape
- Applicazione tape
- Conclusioni

Introduzione

La fronte è una tra le prime zone del viso a mostrare i segni del tempo.
Rughe d'espressione e perdità di tonicità creano n aspetto stanco e invecchiato.

Il rimedio utilizzato dalla medicina estetica è l'utilizzo della tossina botulinica per mettere a riposo i muscoli.
La buona notizia è che possiamo intervenire anche con tecniche naturali ed efficaci al fine di attenuare questi inestetismi.

In questo ebook scoprirai quali strategie utilizzare per distendere la fronte, migliorare l'elasticità della pelle e ridurre le rughe in modo naturale.
Ti mostrerò alcuni esercizi di face yoga e delle applicazioni di taping estetico affiancati da una skincare mirata per ottenere una pelle liscia e luminosa.

Mi chiamo Monica, ho 64 anni e da oltre trenta mi occupo di anti-aging e trattamenti naturali.
Sono un'estetista diplomata, insegnate di face yoga e autrice del blog:
"bellezzaover50.com" nel quale aiuto le donne a valorizzare la loro pelle con metodi non invasivi.

In questi anni ho approfondito le tecniche di ringiovanimento naturale, testando in prima persona le strategie che funzionano e quelle da scartare per la pelle over 50.

Con questo ebook voglio condividere con te le migliori soluzioni per ottenere una fronte più distesa e un aspetto fresco, giovane ma soprattutto sano.

Monica Bolognesi

IL FACE YOGA

Il face yoga è una disciplina che combina movimenti muscolari mirati, automassaggi e tecniche di rilassamento per migliorare la tonicità e la salute della pelle.
Uno degli aspetti fondamentali del face yoga è la consapevolezza dello stato muscolare.

Si possono rilevare due condizioni:
MUSCOLI IN IPERTONO quando sono eccessivamente contratti, spesso a causa di espressioni ripetitive.
Nel caso della fronte i principali sono il FRONTALE responsabile delle rughe orizzontali e i CORRUGATORI che causano le rughe glabellari, le famose 11.

MUSCOLI IN IPOTONO se è presente una perdita di tono ed elasticità.
Nella zona frontale ci riferiamo ai depressori del sopracciglio.
L'obiettivo del face yoga è quello di creare un equilibrio muscolare.
Se un muscolo è ipertonico spesso il suo antagonista è ipotonico, così si va a rinforzare i muscoli più deboli per riequilibrare la tensione.
Inoltre aumentando il flusso sanguigno si apporta più ossigeno e nutrienti ai tessuti con conseguente riduzione della rigidità muscolare.

I benefici saranno:
- riduzione della profondità delle rughe
- ossigenazione della pelle
- diminuzione delle tensioni muscolari
- aspetto fresco e disteso

ESERCIZI FACE YOGA 1

Blocco dei corrugatori

Posiziona gli indici sopra l'inizio delle sopracciglia esercitando una leggera pressione verso le tempie.
Prova a fare un'espressione arrabbiata senza riuscirci per la resistenza delle dita.
Mantieni 5/10 secondi e ripeti 5 volte

Blocco del frontale

Posiziona le dita sopra le sopracciglia premendo leggermente verso il basso.
Solleva le sopracciglia come in un'espressione di stupore, resistendo alla pressione delle dita.
Mantieni la tensione per 10 secondi e ripeti 6 volte.

ESERCIZI FACE YOGA 2

Rilassare la fronte

Crea con le dita i ganci e con essi massaggia la fronte in modo orizzontale dal centro verso le tempie e dal basso verso l'alto.
Massaggiare sopra le sopracciglia e terminare unendo i ganci sulla glabella, scivolando in alto in verticale con una vibrazione.

Rilassare la galea aponeurotica

Smuovi la pelle della testa con le dita, poi afferra i capelli dalle radici e prosegui a smuovere la pelle.
Intreccia le dita e posizionale sopra la testa e prosegui a smuovere la pelle della testa su e giù con movimenti veloci per 30 secondi

TAPING ESTETICO

Questa tecnica deriva dalla fisioterapia, adattata al viso, con l'obiettivo di ridurre le rughe e migliorare la tonicità cutanea.
Si basa sull'applicazione di strisce di tape elastico che lavorano in sinergia con la pelle e i muscoli, stimolando la circolazione e il drenaggio linfatico.

Come funziona?
Il tape esercita una leggera trazione sulla pelle sollevandola delicatamente.
Questo riduce la pressione sui muscoli ipertonici, aiutandoli a rilassarsi.
Favorisce il microcircolo e la produzione di collagene.
Attenua le rughe d'espressione con un effetto distensivo progressivo.

Per far sì che il muscolo acquisisca una nuova memoria muscolare, l'applicazione deve essere costante per 21 giorni.
In questo modo si aiuta a interrompere la contrazione involontaria.
Dopo questo tempo il muscolo inizia a memorizzare" il nuovo stato, riducendo la necessità di contrarsi e porterà il viso a essere più disteso anche quando il tape non è presente.
In seguito è sufficiente eseguire il trattamento 2 o tre volte alla settimana.
Il tempo nel quale mantenere il nastro sul viso va da tre a 8 ore, solitamente si applica la sera prima di dormire.

Per togliere il tape senza creare irritazioni e arrossamenti sulla pelle, si consiglia di applicare qualsiasi tipo di olio sul nastro prima della rimozione e di fissare la pelle con una mano mentre l'altra lo toglie lentamente e con delicatezza senza assolutamente strapparlo

APPLICAZIONE TAPE ESTETICO

Rughe verticali della glabella

Tagliare 2 strisce , lunghezza dal centro della glabella a metà sopracciglio e larghe 1,5 cm.
Togliere alla base 1cm di carta e applicare questa base (o ancora) a metà del sopracciglio.
Eliminare il resto della carta, posizionare un dito sull'ancora, allungare i tessuti della fronte lateralmente e applicare il tape seguendo il sopracciglio senza allungare il nastro.
Ripetere sull'altro lato.

APPLICAZIONE TAPE ESTETICO

Rughe orizzontali della fronte

Tagliare 5 strisce, lunghezza che va dal sopracciglio a poco prima dell'attaccatura dei capelli, larghe 1,5 cm.
Togliere 1cm. di carta alla base e posizionarla vicino all'attaccatura dei capelli.
Posizionare un dito sull'ancora, eliminare il resto della carta, sollevare i tessuti verso l'alto per distendere bene le rughe orizzontali , quindi stendere la striscia verso il sopracciglio, senza tirare il nastro.
le strisce andranno posizionate due su ogni sopracciglio e una al centro sopra la glabella.
(segui l'immagine rappresentata)

Beauty Routine

Per mantenere la pelle della fronte ,e di tutto il viso , liscia e idratata è fondamentale seguire una routine quotidiana e mirata.
Alla base c'è sempre una buona detersione del viso con un detergente specifico e delicato per eliminare le impurità che si accumulano sulla pelle .
Questo è estremamente importante per permettere ai principi attivi di svolgere il loro lavoro e ottenere dei risultati soddisfacenti.
Usare un siero indicato per pelli mature all'acido ialuronico o collagene.
Io ti prpongo l'unico siero sul mercato che contiene entrambi in forma liposomiale .
Segui il link per scoprire i liposomi e il siero Lipocoll.

Dopo il siero applica una crema anti-age.
La wellu ha creato una crema molto efficace che oltre ad avere acido ialuronico e collagene in forma liposomiale contiene un componente prezioso il GLA; ovvero l'acido gamma-linolenico , la cui carenza può causare problemi cutanei come secchezza della pelle, perdita di elasticità, ipersensibilità, iperpigmentazione, infiammazione seborroica, acne, allergie e psoriasi.
Scoprilo qui

Infine usa una protezione solare per prevenire il fotoinvecchiamento cutaneo.

CONCLUSIONI

Come hai visto in questo ebook, rilassare la fronte e ridurre le rughe non è impossibile.

Grazie a esercizi mirati, i giusti trattamenti e costanza quotidiana , puoi ottenere una pelle più liscia e giovane.

Se vuoi approfondire questi argomenti e ricevere tanti consigli esclusivi e materiale gratuito seguimi sul mio blog “ ***bellezzaover50.com***” o sui miei social.

Ora hai tutti gli strumenti per iniziare.

Buona pratica!

Prima

Dopo