



*E-book For*

# СХОДСТВА МЕЖДУ ХРАНАТА И КОЖАТА НИ



## Действай!

Разгледай 4-те снимки.  
Застани срещу огледалото  
и намери прилики с теб.

Обикновено сме  
комбинация от две.

Преди да изядеш поредната  
бисквита или да изпиеш още  
една чаша вино, помисли как ще  
се отрази това върху кожата ти.

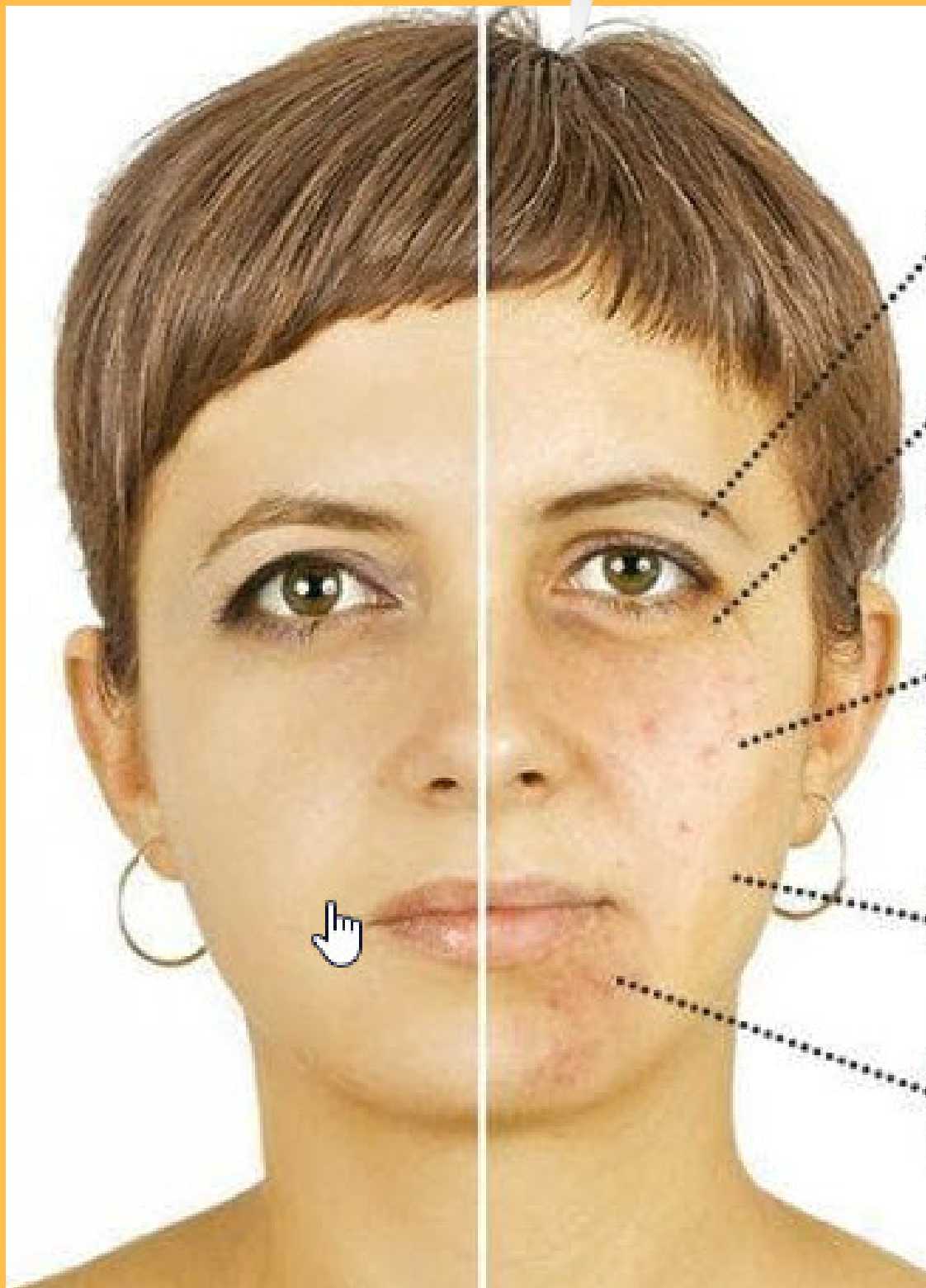
Акнето, оттока, пигментацията –  
това е начина на тялото да ни каже,  
че нещо не е наред вътре в него!



FaceYoga & ART

*Desi Nedelcheva*

# Млечно лице



подути клепачи  
торбички и черни  
кръгове под очите  
често срещани  
акне и пъпки  
хлътнали бузи  
пъпки по  
брадичката

Добавянето на прясно мляко към кафето или друга напитка може да повлияе върху цвета на кожата на лицето, дори да не страдате от непоносимост към лактоза.

С възрастта ние губим голямо количество от ензимите в тялото си, които помагат за обработка на лактоза. Това провокира възпаление на цялото тяло, включително лицето.

Ако забележите, че лицето ти става подпухнало и сънено, а кожата ти се сбръква и става груба, откажете всички млечни продукти в продължение на 2 седмици, за да забележите разлика във външния вид. За 2 седмици казеинът и лактозата се изчистват от организма. Така ще можеш да видиш разликата.



## Действай!



# Захарно Лице



дълбоки и фини  
бръчки по челото

торбички под очите

изтъняване на кожата

уморен вид

бледа и сивкава  
кожа

активно акне по  
цялото лице

Захарта засяга не само тялото, но и кожата. Тя ускорява гликацията, процес, при който излишните глюкозни молекули се свързват с колагена, като същевременно го увреждат и го правят твърд и не еластичен. Това води до преждевременно стареене на кожата, поява на бръчки и нарушаване на пигментацията.

Единственият начин да запазите здравето на кожата и разпадането на колагена - това е да намалите консумацията на захар.

За да постигнеш изящна кожа, то направо се откажи от бялата захар. Има много алтернативи за подсладители, които са лесно усвоими и щадящи организма ни и кожата.

## Действай!

# Глутеново лице



пъпки по челото

подпухнали и

червени бузи

пъпки и пигментация

подпухнало лице

пъпки и тъмни

петна по брадичката

Всички тези симптоми могат да означават, че тялото ви не е способно да метаболизира глутен - белтък, съдържащ се в пшеница, ръж, овес, ечемик и напитки направени (бира, уиски, водка и други), брашна и производни (бисквити, хляб, тестени изделия)

Проверете дали имате непоносимост към глутен като изключите продуктите, които съдържат глутен, в продължение на 2-3 седмици и наблюдавайте кожата си. Ако симптомите продължават повече от определеното време, тогава вероятно става въпрос за друг вид непоносимост, но въпреки това бързете въглехидрати и тестени изделия си струва да се откажеш във всички случаи.

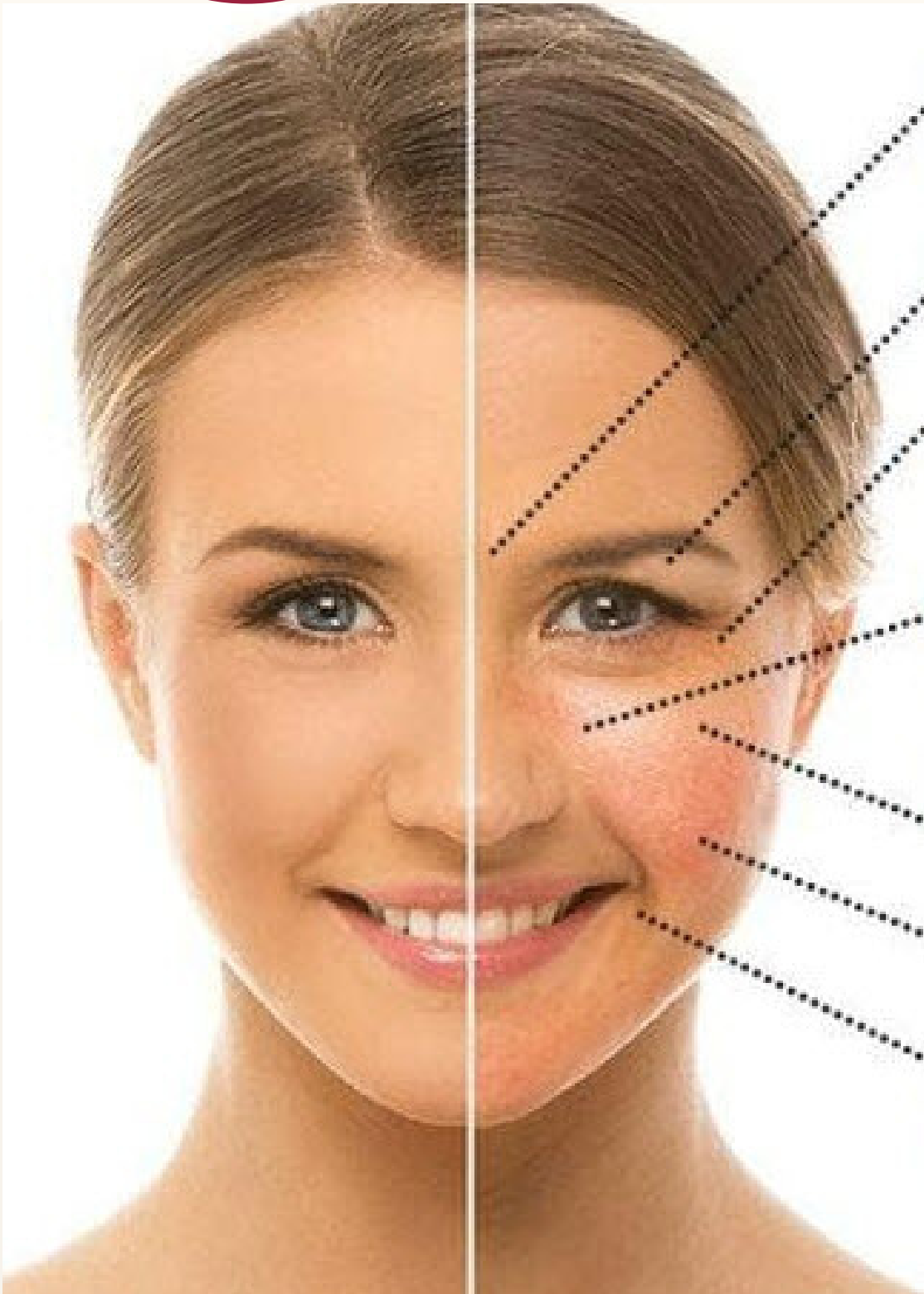


FaceYoga & ART  
Desi Nedelcheva

## Действай!



# Винено лице



видими бръчки или петна в  
горния край на носа

подути клепачи

фини бръчици под очите  
дехидратирана кожа

финни бръчици по  
бузите

разширени пори

зачервена кожа

дълбоки

назолабиални бръчки

Освен големи количества захар, виното понякога съдържа пестициди и сулфиди, които водят до дехидратация на организма. Вашето тяло започва да губи вода, черният дроб се претоварва и храносмилането се влошава на следващия ден. Затова вашата кожа може да изглежда сбръчкана, червена или отпусната.

В дългосрочен план е възможно злоупотребата с алкохол да наруши работата на червата и да причини различни заболявания.

Как да се избавиш и да си гарантираш изящна кожа?

Въздържай се от алкохол поне за три седмици.

Времето е достатъчно за възстановяване на кожата.

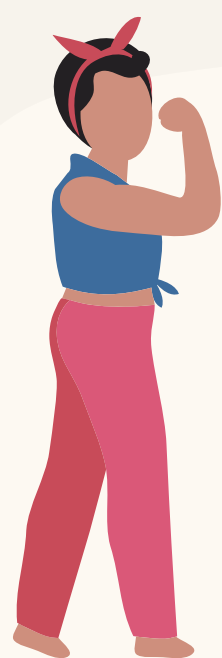
След това прилагай правилото **80:20**. Това означава, че в **20%** от случаите си позволявате една-две чаши, а в останалите **80%** не консумираш алкохол.



**Не са нужни хапчета и скъпи процедури,  
за да имаме перфектната кожа!**

**Храната ни определя какви сме!**

**Най-трудната стъпка е да приемеш, че нещо не е  
наред и да предприемеш нещо!**



Love  
WHAT  
You Do

**Щом си тук, означава че вече си предприела  
промяна!**

DO  
WHAT  
YOU  
LOVE





# Първият за България фитнес за лице FACEYOGA GYM

## За Кого Е Faceyoga GYM

За Всеки Над 20 Год., Който Иска Да Започне Да Се Грижи Редовно По Естествен Начин За Лицето Си.

### Faceyoga GYM е за теб ако:

- Искате да намалите признаците на стареене

Искате ли да намалите признаците на стареене и стрес? Следването на видеоклиповете за тренировки в GYM ще ви помогне да възстановите лицето си и да върнете времето назад.

- Искате ли естествен лифтинг на лицето

FACE YOGA е ефективен метод за естествен лифтинг

- Искате да предотвратите увиснала кожа, увиснали клепачи и бръчки по челото

Искате ли да предотвратите увиснала кожа, увиснали клепачи и бръчки по челото? В GYM ще получите по-голяма осведоменост на лицето и контрол върху мимиките на лицето си, така че може никога да не изпитате бързо и преждевременно стареене на лицето си.

- Ако не сте доволни от собственото си отражение в огледалото.

Редовното ангажиране с лицето чрез Faceyoga ще промени радикално връзката с лицето ви. Просто прочетете всички препоръки от клиентите ми, които са променили живота си чрез Faceyoga.

- Искате да възстановите лицето си след емоционални промени



Faceyoga е постоянство и любов към себе си. Затова създадох Faceyoga GYM

**записването  
започва на  
14.04.2022**





**Благодаря на всички,  
че бяхме заедно и ми  
се доверихте**



**Успехът - това е възможността да се събуждаш сутрин  
и да заспиваш нощем, успявайки да направиш между  
тези две събития това, което наистина харесваш.**

**БОБ ДИЛЪН**

**До скоро прекрасни**