



Harc a ráncok ellen, természetes módszerrel

2010 február 12. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

• [0](#)

Még

nincs értékelve

Mérték

Amikor észrevettem saját arcomon az id? múlásának jeleit, akkor kezdtem el foglalkozni azzal, hogy hogyan lehetne ezt megakadályozni, lassítani a folyamatot.

Számos cikket olvastam arról, hogy hogyan lehet eltüntetni a ráncokat az arcról, de mind orvosi beavatkozást

igényelt.

Míg végre rátaláltam az arctornára, amivel természetes módon tüntethetjük el a szem körüli ráncokat, tokát, és feszesíthetjük a megereszkedett bőrt.

Egy fantasztikus módszert dolgozott ki Bojtor Márta az arc fiatalítására: megtornáztatjuk arcunk izmait és ennek hatására a bőr kisimul. De hogyan? kérdezi mindenki, aki még nem hallott az arctornáról. Először szinte hihetetlennek tűnik az egész, de amikor valaki kipróbálja, rájön, hogy valóban lehet az arc különböz? izmait tornáztatni. Azt szokták mondani akik el kezdenek arctornázni, hogy nem is gondolták hogy így szinte függetlenül tudjuk mozgatni az arc izmait. Az izmok az edzés hatására visszanyerik terjedelmüket, feszségüket.

Az edzés megakadályozza a még feszes arcizomzat meglazulását. Ez azt jelenti, hogy ha az arcizomzatot edzésnek vetjük alá, arcunk sokkal lassabban öregszik és a már "megtámadott" területeket részben vagy egészben regenerálhatjuk, visszafiatalíthatjuk.



Több mint 300 féle gyakorlattal tornáztathatjuk az izmot. A gyakorlatok erősen fokozzák az arcban a vérkeringést, nyirokáramlást, ezáltal a bőrsejtek több oxigénhez és tápanyaghoz jutnak, kedvezően befolyásolják a salaktalanítást, fokozza a szövetek folyadékmegköt? képességét.

Ezért is különösen fontos a megfelelő mennyiség? víz elfogyasztása.

A szakszer? irányítás alatt végzett arctornának nincs semmilyen káros mellékhatása. **SAKEMBER SEGÍTSÉGE NÉLKÜL AZONBAN SOHA NEM SZABAD HOZZÁKEZDENI!**

Többen is kérdezték már t?lem, hogyha grimaszolgatunk, akkor tornáztatjuk az arcunkat? Az arctorna ennél sokkal több! Arctájékonként különböz? módszerrel takarjuk le az arcunkat a tenyerünkkel azért, hogy a bőr sima maradjon, és csak az izmot tornáztatjuk az edzés során.

A képen is látható, hogy el?rehajolva, az arcot letakarva végezzük a gyakorlatokat, mert így a tenyerünk ellentartásával sokkal nagyobb munkára tudjuk készíteni az izmot és a bőr is sima marad.

A rendszeresen tartott bemutató órákon közelebb?l szoktak megismerkedni az érdekl?d?k az arctorna

technikájával, módszereivel.

Érdeemes az arctornát már 28-30 éves korban elkezdni, amikor még nincs kialakult ránc az arcon, ekkor a megelőzés hatására sokkal később kezd el ráncosodni, megereszkedni a bőr.



Nagyon örülök annak, hogy Szegeden is egyre többen érdeklődnek és csatlakoznak az arctornázók csoportjához. Remélem, hogy még több fiatalodni vágyónak tudok segíteni az arctornával, hiszen ha a külsőnkkel elégedettek vagyunk, megnő az önbizalmunk, kiegyensúlyozottabbak leszünk és az élet bármely területén magabiztosan tudunk helytállni.

Tankó Gizella

arctorna tréner

www.arctornazz.hu

arctornazz@arctornazz.hu

[Tweet](#)



MAGYAR MENEDÉK KÖNYVESHÁZ
www.magyarmenedek.com

Ajánló