

Harc a ráncok ellen, természetes módszerrel

2010 február 12. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása 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 b?rt.

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

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 er?sen fokozzák az arcban a vérkeringést, nyirokáramlást, ezáltal a b?rsejtek több oxigénhez és tápanyaghoz jutnak, kedvez?en befolyásolják a salaktalanítást, fokozza a szövetek folyadékmegköt? képességét.
Ezért is különösen fontos a megfelel? mennyiség? víz elfogyasztása.

A szakszer? irányítás alatt végzett arctornának nincs semmilyen káros mellékhatása. SZAKEMBER 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 b?r 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 késztetni az izmot és a b?r is sima marad.

A rendszeresen tartott bemutató órákon közelebbr?l szoktak megismerkedni az érdekl?d?k az arctorna technikájával, módszereivel.

Érdemes az arctornát már 28-30 éves korban elkezdeni, amikor még nincs kialakult ránc az arcon, ekkor a megel?zés hatására sokkal kés?bb kezd elráncosodni, megereszkedni a b?r.



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

Tankó Gizella
arctorna tréner
www.arctornazz.hu
arctornazz@arctornazz.hu



Ajánló