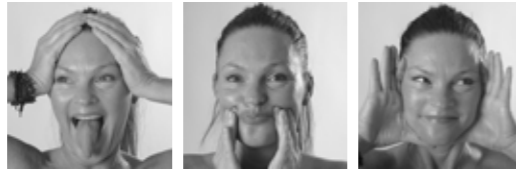




TEKST ELISABETH KJELLMANN // FOTO BETINA FLERON HEDE, WWW.FLERONFOTOGRAFI.DK



ANSIGTSYOGA

DET NATURLIGE ANSIGTSLØFT

Er du begyndt at se spor efter den naturlige aldringsproces, og er du ikke just bedste venner med de nye tegn i form af slap hud, rynker og linjer? Så er ansigtsyoga den naturlige løsning.

Ansigtet er der over 60 muskler, og med alderen bliver de mere slappe, men med ansigtsyoga er der råd at hente. Ligesom resten af kroppen skal ansigtet nemlig også motioneres. Med simple øvelser kan du sige farvel til rynker og komme til at se yngre ud. Vi giver dig her et overblik over, hvad ansigtsyoga kan gøre for dig, og hvordan du gør din hud og dit ansigt en tjeneste gennem forskellige opstrammende og rynkerreducerende øvelser. Ansigtsyoga er effektiv træning af din ansigtsmuskulatur til at udbedre og forebygge rynker og slap hud. Teknikkerne i ansigtsyoga strammer op og giver ungdommelig glød, samtidig med at de kan hjælpe mod alt fra poser under øjnene, dobbelthage til selv de dybe panderynker. Ansigtsyoga er et sundt og naturligt alternativ til botox og andre kirurgiske indgreb eller rynkecreme til overpriser. I modsætning til cremer, der kun er i stand til at arbejde overfladisk udefra, er ansigtsyoga dybdegående træning, der arbejder indefra og ud med et mere markeret resultat, hvor du effektivt mindsker rynker.

SMUK HUD MED ANSIGTSYOGA

Ansigtsyoga-instruktør Jeanne Adelsten Truelsen har flere års erfaring med ansigtsyoga og har oplevet de effektive resultater på eget ansigt såvel som på sine kursisters. Jeanne ønsker at sprede det positive budskab om naturligt ansigtssløft med ansigtsyoga og ønsker at dele ud af naturlige tricks til en foryngt, opstrammet hud. Jeanne har således udviklet et online 4-ugers træningsprogram kaldet

FaceFIT. Der findes en lang række øvelser i ansigtsyoga, og mange af dem er fokuseret på et bestemt område af ansigtet. Når du træner ansigtsyoga, kan du komme hele ansigtet rundt og lave øvelser til både at opstramme hals og kæbeparti, fjerne dobbelthagen, stramme op ved kinderne og omkring munden, fjerne poserne under øjnene, tunge øjenlåg og udjævne rynker i panden. Det smarte ved ansigtsyoga er, at det kan dyrkes hvor som helst og når som helst, og det kan være en skøn, afstressende aktivitet, når du for eksempel kommer hjem fra arbejde. Samtidig er det sjovt og underholdende at eksperimentere med de mange forskellige ansigtsudtryk, der kommer frem af øvelserne. Lav øvelserne alene eller sammen med en veninde som en ekstra sjov og samtidig effektiv træningssession.

TRÆN MUSKLERNE UNDER RYNKERNE

Ved at dyrke ansigtsyoga går det op for dig, hvordan du kan benytte dig af ansigtsmusklernes naturlige funktioner til at få strammet op i huden. Du kan sammenligne ansigtsyoga med en tur i træningscentret. Her strammer du op og styrker dine muskler effektivt. På samme måde kan du træne dine ansigtsmuskler og på den måde stramme effektivt op. Ud over opstramningen handler ansigtsyoga om at træne de enkelte muskler under rynkerne for derved at mindske dem. Musklerne får større volumen og fylder dermed ud under rynkerne. Ligesom med turen i fitnesscen-

tret giver ansigtsyogaen dig et tydeligere resultat, jo oftere du træner. Samtidig vil du opleve en øget naturlig glød i ansigtet, så du kommer til at se friskere, mere energisk og veloplagt ud i hverdagen.

KOM AF MED RYGERRYNKER

Hvis du har røget igennem en årrække, kender du måske til de spor, det sætter på din hud. Huden er nemlig en rigtig sladderhank, og derfor kan man se, hvis du har røget, drukket alkohol eller har været stresset i en længere periode. Ved rygning vil man kunne se markante rynker omkring munden. Disse kaldes mimiske rynker og er ekstra svære at skjule. Derudover påvirker rygning hudens elasticitet og gør den derfor mere slap og uelastisk. Rygere har stor risiko for at få dybe rynker i en ung alder. Er du i 20'erne eller 30'erne, er der derfor god grund til at forebygge rynker og slap hud allerede nu. Jo mere du forebygger, desto nemmere vil det være at mindske rynkerne, der vil komme til syne i løbet af de næste 10-15 år. Da rygning er det, der påvirker huden mest, kan det tage lidt længere tid at fjerne rygerrynker. Men det er hele træningen værd at opnå en opstrammet og ungdommelig hud. Selv hvis du allerede har fået slap hud af at ryge gennem en årrække, kan ansigtsyoga stadig hjælpe dig. Ved træning blot 10-15 min. dagligt vil du kunne stramme effektivt op i ansigtet og give huden en frisk glød. Du vil med andre ord opleve, at ansigtet bliver vækket til live igen.

KORT OM JEANNE

Jeanne Adelsten Truelsen er 48 år og mor til tre. Hun er ansigtsyoga-instruktør og udvikler af FaceFIT.

Se mere på www.ansigtsyoga-kursus.com, hvor du kan finde et fuldt ansigtsyogaprogram, tilmelde dig Jeanne's nyhedsbrev og modtage hendes tre videoguede favoritøvelser samt en række effektive gør-det-selv-tips til en mere ungdommelig hud.



„A smile every day, keeps Botox away“

TRE RÅD TIL EN SUNDERE HUD

Der er flere ting, du kan gøre for at undgå at få rynker eller slap hud. Hav Jeanne's følgende sundhedsråd i tankerne i hverdagen og forebyg de dybe, synlige rynker. Så holder du dig ungdommelig i længere tid.

1. Pas på solen

Det er skønt at sole sig i haven eller på stranden på en dejlig sommerdag, men solen er desværre en af hudens værste fjender. Ligesom vi beskytter vores børns hud mod solen, bør vi derfor også være beskyttende over for vores egen hud. Selvom det måske ikke er en solrig dag, og det mest af alt virker overskyet, kan solen stadig ramme dig. Derfor er det en god idé at bruge en creme med solfaktor hver dag for at beskytte huden optimalt. Omkring øjnene skal du også passe godt på. Hvis du ikke bruger solbriller, vil du nemlig automatisk knibe øjnene sammen i solen, og det giver dig rynker omkring øjnene.

2. Få din nattesøvn og vær opmærksom på stress

Du har sikkert hørt det før, men det er værd at gentage. Når det handler om at holde huden sund og ungdommelig, er noget af det vigtigste, at du får dine syv timers søvn hver nat. Søvn er vigtig for dit generelle velvære og hjælper til med at regenerere huden. Får du for lidt søvn, vil det derfor speede ældningsprocessen op. Hånd i hånd med søvnunderskud kommer også tendensen til stress. Stress er desværre mere og mere udbredt i Danmark, og er du stresset i en længere periode, kan det påvirke din huds udseende markant. Det skyldes, at stress og følelser skaber en kemisk reaktion i kroppen, som gør huden mere følsom og reaktiv. Det kan give rigtig slemme hudproblemer på længere sigt. Husk derfor at stoppe op i hverdagen og give dig selv små pauser. Meditation og åndedrætsøvelser kan være utrolig effektive mod stress.

3. Drik rigeligt med vand

En af hovedsænderne til at have en sund hud er at drikke tilstrækkeligt med vand i løbet af dagen. Driker du for lidt vand, tørrer det ud i huden og giver den en slags dehydrering. Ved at drikke to liter vand om dagen kan du hjælpe huden væsentligt med at holde sig hydreret og sund. På den måde kan vand være den lette løsning til at opnå hydreret, mættet hud med en sundere glød.

KOM I GANG MED ANSIGTSYOGA

Vi giver dig her tre øvelser du kan lave derhjemme, som vil have en effekt, hvis du laver dem jævnligt. Disse sjove øvelser giver dig en idé om, hvad det hele går ud på. Øvelserne

kan godt virke lidt spøjse i starten, men bare rolig: Øvelse gør mester, og du skal blot vænne dig til den nye måde at bevæge ansigtet på. Øvelserne er fra et længere fuldt ansigtsyogaprogram.



1. Mod dobbelthage, hamsterposer og slap hals

Denne øvelse er nem og effektiv til at stramme op i en ellers slap hals, dobbelthage og hamsterposer.

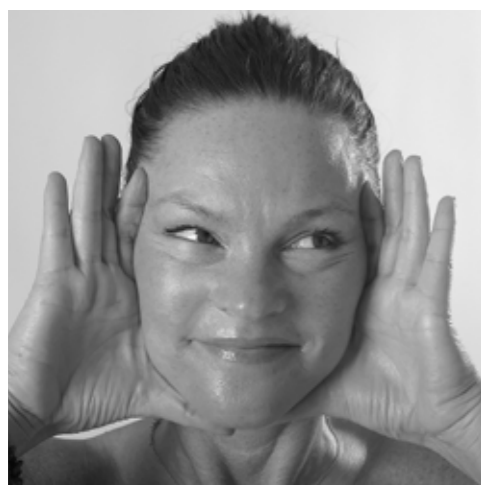
- Åbn munden så højt, du kan, og ræk tungen så langt ud som overhovedet muligt.
- Placér hænderne som vist på billedet.
- Hold presset i tre sekunder og gentag 10 gange.
- Gør det langsomt og roligt, og du vil mærke, at det strammer op lige ved stykket af halsen under hagen og kæbeparti.



2. Til fyldigere læber og færre rynker omkring munden

Denne øvelse er effektiv til rynker og linjer omkring munden og kinderne.

- Bid tænderne blidt sammen, pres læberne så hårdt sammen, du kan, og hold samtidig et fast tryk i begge sider af ansigtet med dine hænder.
 - Hold presset i 30 sekunder. Gentag tre gange.
- Kan du mærke det? Den kan godt "brænde" lidt ... Men det betyder blot, at træningen virker.



3. Mini FaceLift

- Placér fingrene, som om du vil råbe til nogen.
- Pres og lad langsomt hænderne glide ud og op mod ørerne.
- Pres blidt mod tindingerne og pres tommelfingrene hårdt under hagen.
- Hold presset i tre sekunder.
- Afslutningsvist lader du hænderne glide med et blidt pres ned mod kravebenet.
- Gentag tre gange.



HURTIGE RESULTATER

Når du begynder på ansigtsyoga dagligt, vil du allerede kunne se resultater efter fire uger. Du vil opleve en naturlig opstramning af din hud og en synlig formindskning af rynker. Følger du samtidig Jeannes sundhedsråd, vil en flot glød også komme frem. Jo oftere du dyrker ansigtsyoga, desto tydeligere vil resultaterne være. Ansigtsyoga er effektivt, både for dig, der vil forebygge rynker, og for dig, der allerede har dem. Selvfølgelig vil dybe rynker kræve arbejde over længere tid, men resultaterne er det hele værd. Din hud vil takke dig for at behandle den godt, og stramme op i ungdommelig skønhed.

UNDGÅ BOTOX

Botox og andre kirurgiske indgreb er i løbet af de seneste år blevet rasende populære. De ses som den hurtige genvej til evig ungdom og opfattes af nogen som det rene mirakelmiddel. Dog har de kemiske indgreb deres bagsider. Derfor kan du med fordel se ansigtsyoga som et sundt alternativ til botox. Huden bliver strammet effektivt op, og du opnår den foryngende effekt, samtidig med at resultatet er sikret naturligt hver gang. I modsætning til ansigtsyoga er botox kun en midlertidig behandling, der hurtigt kan blive meget vanedannende. Med ansigtsyoga benytter man sig derimod af ansigtets naturlige evne til at stramme op med ansigtsmusklernes egne kræfter. Samtidig kan du, med stolthed i stemmen, fortælle, at du selv har strammet op i huden med

simpel ansigtsmotion, og at dit ansigt forbliver 100 % naturligt, selvom det nu ser yngre og opløftet ud.

BOOST DIT KOLLAGENNIVEAU

Et effektivt ansigtsyogaprogram består foruden muskeltræning også af facelifting massage, som fremmer blodgennemstrømningen og dermed sætter gang i opbyggelse af kollagen. Det er en yderst vigtig faktor til fastere hud samt lymfedrænage – en afsluttende massageteknik, som dræner din lymfe og dermed mindsker hævelser, fremmer kollagenproduktion og giver helt fantastisk glød. Det har især stor virkning omkring øjenpartiet, og afhjælper ret hurtigt poser under øjnene og tunge øjenlåg, da det hjælper dig med at komme af de fedt- og affaldsstoffer, som gemmer sig bagved.

FÅ MERE UD AF DIN HUDPLEJE

Jo flittigere du udfører øvelserne, jo mere kan du konstatere deres gunstige indflydelse på hudens spændstighed. Når huden gennem øvelserne stimuleres på den rette måde, vil den være langt mere modtagelig for den pleje, du selv giver den. Det mest optimale, er at gennemføre et fuldt ansigtsyogaprogram hver dag. Når du har lært alle øvelserne, kan du køre et helt program igennem på 10-15 minutter. Og så kan du jo træne når som helst og hvor som helst. Pludselig kan det blive helt sjovt at skrælle kartofler, støvsuge, se tv eller køre bil. ●