

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 8

Тип 1. Девушка, зависимая от смартфона 12

Тип 2. Любительница ночных посиделок 14

Тип 3. Очень старательная девушка 16

Тип 4. Девушка-покерфейс 18

Тип 5. Любительница фастфуда 20

Тип 6. Любительница салатиков 22

Тип 7. Любительница выпить 24

Тип 8. Сладкоежка 26

УРОК 1. Начать работать над созданием аккуратного маленького лица можно прямо сейчас! 29

Не стоит опускать руки и мириться
со своим внешним видом! 30

Из-за плохой осанки лицо постепенно
становится больше 32

Отеки — одна из основных причин полноты лица 34

Из-за слабости мышц лицо обвисает и становится большим	36
Из-за слабости мышц языка может появиться второй подбородок	38
При постоянном перенапряжении жевательные мышцы начинают выпирать, кожа обвисает и появляется второй подбородок	40
Нельзя игнорировать процессы старения кожи лица	42
Пищевые привычки, приводящие к полноте, уж точно не способствуют стройности лица	44
УРОК 2. Восемь шагов для создания аккуратного, стройного лица	47
Базовые методы. Для начала выучим названия техник коррекции лица «Когао»	48
Восемь основных шагов	50
Шаг 1. Улучшаем отток лимфы	52
Шаг 2. Замедляем процесс старения	54
Шаг 3. Подтягиваем овал лица	56
Шаг 4. Боремся с обвисанием кожи на лбу	58
Шаг 5. Делаем лицо худым	60
Шаг 6. Снимаем напряжение с жевательных мышц	62
Шаг 7. Приподнимаем линию носа	64
Шаг 8. Избавляемся от отеков	66

УРОК 3. Различные приемы для коррекции черт лица с помощью специального ухода 69

Избавляемся от округлости лица	70
Подтягиваем овал лица	72
Убираем отеки	74
Устраняем одутловатость лица	76
Исправляем смещенный подбородок	78
Возвращаем эмоции	80
Убираем пухлые щеки	82
Избавляемся от квадратных черт лица	84
Убираем второй подбородок	86
Корректируем асимметричность лица	88
Увеличиваем размер глаз	90
Подтягиваем кожу на лице	92
Избавляемся от отеков лица	94

Давайте
начнем
тренироваться
по методике
«Когао»!



УРОК 4. Сохраним маленькое лицо 97

Для сохранения четко очерченного овала лица
нужно поддерживать правильную осанку 98

Для сохранения маленького лица
необходимо избавиться от вредных
привычек и изменить образ жизни 104

Лицо меняется на глазах,
если скорректировать режим питания 109

ПОСЛЕСЛОВИЕ 122