

FACE TAPING OBRAZA

E-priročnik za pravilno uporabo





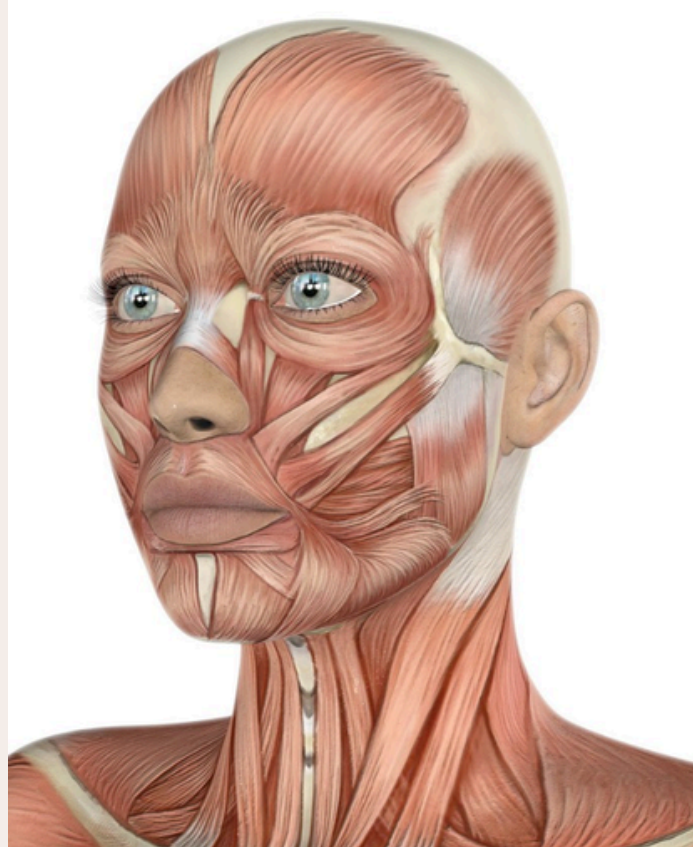
Pozdravljena!

Zelo me veseli, da boš tudi sama preizkusila to edinstveno metodo naravnega pomlajevanja – Face Taping!

V spletnem programu te bom korak za korakom vodila skozi pravilno in učinkovito uporabo te tehnike, zato si vzemi čas in ga pozorno preglej. V tej e-knjigi pa te čakajo ključne informacije, ki ti bodo vedno na voljo za hitro osvežitev znanja.

Si pripravljena? Začniva!

Lana



Spoznaj svoj obraz!

Ali veš, da se pod tvojo kožo nahaja kar 57 mišic, ki so odgovorne za obrazno mimiko, izdražajo naša čustva in igrajo ključno vlogo pri preskrbi kože s hranili, da je ta zdrava in sijoča?

Glavne vloge mišic na obrazu:

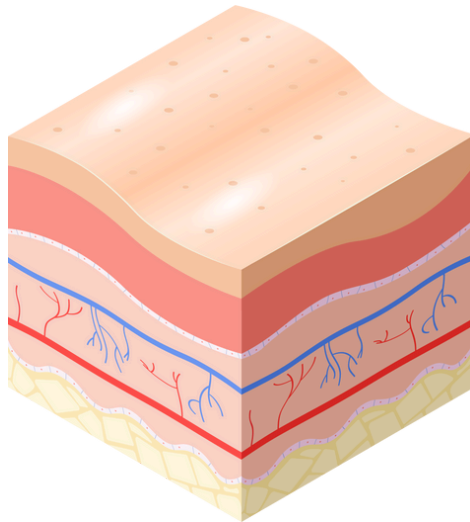
- ✓ **Spodbujajo krvni pretok**
- ✓ **Izboljšujejo limfni pretok**
- ✓ **Dajejo oporo.**

Kaj pa se skozi leta z njimi prične dogajati?

Mišice vedno bolj postajajo zakrčene. Zaradi tega se poslabša pretok krvi in limfe, do celic ne pride več toliko hranil, obraz tako prične hitreje padati, koža izgubi sijaj in na obrazu se poglobi videz gub.

Kaj je naloga Face Tape traka?

Face Tape trak je zelo podoben strukturi naše kože. Ko se ta nanese nanjo, pod seboj naredi mikro lifting zgornje plasti kože in tako razberemni pritisk med tkivi ter naredi več 'prostora'.



1. **Izboljšana prekrvavitev kože**

S pravilnim nanosom Face Tape traku se poveča dotok kisika in hranilnih snovi do celic, ki so ključne za sijočo, čvrsto in zdravo kožo. To spodbuja hitrejšo obnovo, povečuje elastičnost in ustvarja naravno mladosten videz.

2. **Aktivacija pretoka limfe**

Limfni sistem je ključen za odvajanje toksinov in odvečne tekočine, vendar zaradi zakrčenih mišic na obrazu pogosto zastaja. To lahko povzroči zabuhlost, podočnjake in hitrejšo staranje kože.

S pravilnim tapingom aktiviraš limfni pretok, pomagaš svoji koži pri hitrejši regeneraciji in poskrbiš za bolj definiran obraz.

3. Spodbujanje mišičnega spomina

Tako kot pri telesni vadbi tudi obrazne mišice potrebujejo trening in sprostitev. Face Taping pomaga prekiniti slabe vzorce napetosti, ki povzročajo gube, in spodbuja mišični spomin, da se obrazne mišice ohranjajo v pravilnem, sproščenem položaju.

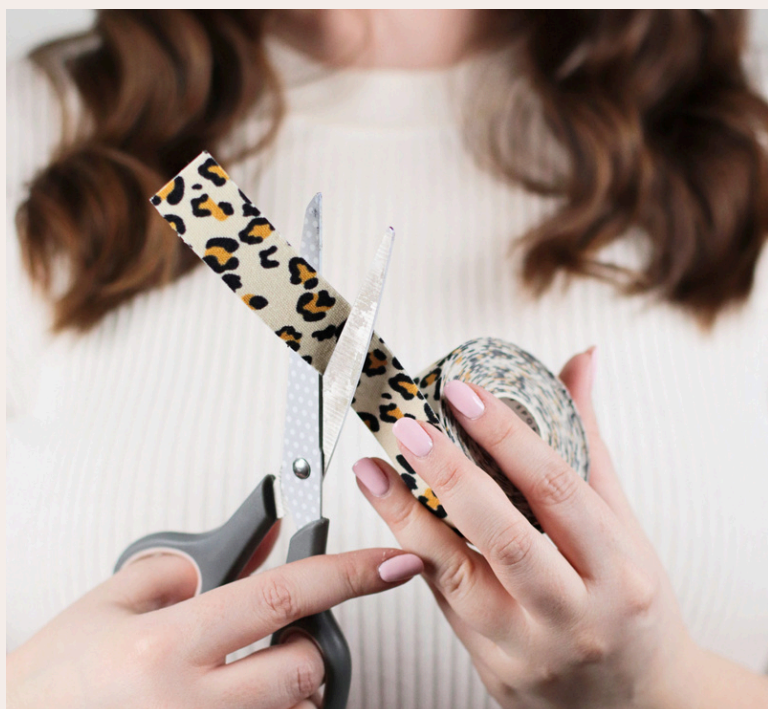
Z redno uporabo se mišice naravno prilagodijo dvignjenemu položaju, kar ustvarja nežen lifting učinek.



Face Taping temelji na principih kineziotapinga – metode, ki jo profesionalni športniki že vrsto let uporabljajo za regeneracijo mišic, zmanjšanje napetosti in hitrejše okrevanje po poškodbah. Tako kot na telesu, trakovi na obrazu delujejo sproščujoče na mišice, izboljšujejo cirkulacijo in podpirajo naravni proces obnove kože.

Kaj vse potrebuješ za Face Taping obraza?

- ✓ Face Tape trak
- ✓ Ostre škarje
- ✓ Ogledalo
- ✓ Olje (pri odstranjevanju)



Priprava obraza

- ✓ Face Tape trak vedno nanašaj na očiščen obraz.
- ✓ Nanj lahko predhodno naneseš izdelke za nego in počakaš 15 -30 minut preden pričneš nanašati trakove.

Kako dolgo lahko imam trak na koži?

Obstajata dva načina nošenja:

- ✓ **skozi dan** = ta način je super, ker ob nošenju tudi treniraš svojo mimiko in tako lažje ozaveš, da obraza ne gubaš toliko.
- ✓ **skozi noč** = ta način nošenja je najpogostejši, saj obraz dela namesto tebe, ko ti spiš in polniš svoje baterije.

Splošno pravilo:

Nikoli ne tejpamo obraza več kot 10 ur.

POZOR!

Pred prvo nočno traka vedno naredi test zapestja, o katerem ti več razložim v programu.



Na začetku laho tudi pričneš s krajšim časom nošenja trakov, da se tvoj obraz navadi nočnje traka in ga nato počasi podaljšuješ.



Priprava traka

Trak je vedno sestavljen iz dveh delov:

- ✓ **sidro** = to se na obraz vedno nanese prvo.
- ✓ **krilce** = to se vedno nanese kasneje (krilca nikoli ne vleci in razteguj, razem če ti tako ne povem ob aplikaciji)



SIDRO

KRILCE

Pred nanosom traka tega vedno pravilno odmeri in obreži robove, saj bo tako trak dlje časa obstojen na koži.

Po nanosu traka, je potrebno vedno aktivirati lepilo, da se bo ta boljše oprijel kože. To storiš tako, da dlani segreješ in nekajkrat podrgneš po traku od sira proti koncu krilca.



Čiščenje kože

Poskrbi, da jet voja koža pred nanosom Face tape traka dobro očiščena.

Nanesi izdelke za nego in počakaj

Na očiščen obraz nanesi izdelke za nego kože in počakaj od 15-30 minut. V tem času lahko narediš limfno aktivacijo in vaje za sproščanje obraza.



Pripravi trak

Izmeri trak in ga odreži. Ne pozabi obrezati robov.

Aplikacija traka

Najprej vedno nanesi sidro, ga aktiviraj. Nato prilepi krilca in aktiviraj celoten trak.



Spanje ali nastavi timer

Pusti, da se čarovnija preprosto zgodi.

Odstranjevanje traka

Previdno ostrani trak. Če je tvoja koža občutljiva, pri tem obvezno uporabi olje. Trak vedno odstranjuj počasi, ob koži. Nikoli ga ne vleci.



Nanos negovalnih izdelkov

Nanesi izdelke za nego kože. Če želiš vse skupaj popeljati še stopničko višje, naredi vaje joga obraza.

Odstranjevanje traka

Pravilno odstranjevanje traka je izjemno pomembno, saj se lahko ob nepravilni tehniki zgornja plast kože poškoduje.

Ko trak odstranjuješ, tega vedno zvijaš tik ob koži. Ob tem s prsti ene roke kožo vedno primi, da nebo prišlo do vlečenja kože, z drugo pa nežno in počasi odstranjuj trak.

POZOR! Traka tukaj nikoli ne vlečemo stran od kože, kot da bi želela na hitro 'depilirati' del obraza.

Področja kot so lice, čeljustni sklep in zgornja ustnica so lahko poraščena z drobnimi dlačicami. Kjer je lahko odstranjevanje traka neprijetno. Zato uporabi tehniko z mokrimi prsti in oljem. Ta lepilo zelo lepo raztopi in je nato odstranjevanje traka enostavno!

Postopek odstranjevanja z oljem

- 1. Navlaži trak** – Na bombažno blazinico ali prste nanesi malo olja in nežno namaži trak ter robove, da se lepilo začne raztapljati.
- 2. Počakaj nekaj minut** – Pusti, da olje deluje vsaj 1–2 minuti, da zmehča lepilo in olajša odstranjevanje.
- 3. Ne vlecí traku na suho!** – Trak vedno počasi in nežno odlepi v smeri rasti dlačic, da ne poškoduješ kože.



Čelo

1. S trakom izmeri razdajo od najvišje točke svoje obrvi vse do lasišča in odreži dva traka takšne velikosti.
2. S trakom izmeri razdaljo od začetka obrvi vse do lasišča in doreži dva traka takšne velikosti.
3. Z lepljenjem taka prični na svoji desni obrvi. Odstrani sidro krajšega traku. Krilce poravnaj na najvišji vrh obrvi in sidro prilepi ob lasišču.
4. Odstrani trak iz krilca, primi sidro in kožo povleci navzgor. Krilce zalepi brez raztegovanja traka navzdol, vse do obrvi.
5. Enak korak nato ponovi še v vsemi ostalimi tremi trakovi, da prekriješ celotno čelo.



Področje med obrvmi

1. S trakom izmeri razdajo od področja med obrvmi do najvišje točke svoje obrvi oz 2/3 obrvi.
2. Trak prereži na polovico in ne pozabi obrezati robov.
3. Odstrani sidro traku. Krilce poravnaj na sredino področja med obrvmi in nato sidro prilepi ob najvišjo točko obrvi.
4. Odstrani trak iz krilca, primi sidro in kožo povleci proti ušesu, da lepo napneš področje med obrvmi. Krilce zalepi brez raztegovanja traka ob obrvi se do sredine področja med obrvmi.
5. Enak korak nato ponovi še na drugi strani.



Super enajstice

1. Pri tej aplikaciji sledi navodilom aplikacije področja med obrvmi. Pri njej ponovno potrebuješ enaka trakova kot pri prejšnjem nanosu.
2. Odstrani sidro traku. Krilce poravnaj na sredino področja med obrvmi na takšni višini, da prekriva polovico prejšnjega traku in polovico kože. Nato sidro prilepi ob začetek prejšnjega traku
3. Odstrani trak iz krilca, primi sidro in kožo povleci proti ušesu, da lepo napneš področje med obrvmi. Krilce zalepi brez raztegovanja traka do sredine področja med obrvmi.
4. Enak korak nato ponovi še na drugi strani.



Oči

1. Trak izmeri od konca obrvi do 1 cm pod zunanjim kotičkom očesa.
2. Trak pretrgaj na sredini in oba robova papirja zapogibaj, tako da dobiš podobno obliko kot obliž - na sredini je trak z lepilom, ob vsaki strani pa trak s papirjem.
3. Nežno raztegni kožo ob očesu in prilepi trak z lepilom direktno na sredino.
4. Nato naredi nežen povlek kože navzgor in prilepi krilce ter nežen povlek kože navzdo in prilepi krilce.

**Ker je to področje tako občutljivo, se nošnja te aplikacije priporoča podnevi.*



Lica

1. Trak izmeri od nasolabialne gube do področja pri zgornjem delu ušesa.
2. Trak prereži kot ti pokažem v videu, da dobiš sidro in nato dva krilca.
3. Sidro prilepi ob uho, na zgornji del svoje ličnice.
4. Z usti oblikuj majhen o in prilepi zgornje krilce vse do nasolabialne gube, tik ob nosnici.
5. Z usti ponovno oblikuj majhen o in prilepi spodnje krilce vse do nasolabialne gube, tik nad ustnim kotičkom.



Usta

1. Trak izmeri od sredine svojega žlebiča vse do področja, je 1 cm daljše od ustnega kotička.
2. Trak prereži na pol, da dobiš dva ožja trakova.
3. Trak pretrgaj na polovici in odstrani papir, tako da dobiš malce večje sidro.
4. Krilce postavi na sredino žlebiča, z usti naredi balonček in sidro prilepi tik ob ustni kotiček.
5. Z ustnicami se umetno nasmej, odlepi papir iz krilca in ga prilepi tik nad ustnico vse do sredine žlebiča.
6. Enak korak ponovi na drugi strani.



Nasolabialna in marionetna guba

1. Trak izmeri od nosnice in navzdol vse do konca brade.
2. Trak prereži na pol, da dobiš dva ožja trakova.
3. Trak pretrgaj na polovici in odstrani papir, tako da dobiš malce večje sidro.
4. Krilce s papirjem postavi tik ob nosnico, napihni balonček z usti in pritrdi sredino (delček, kjer je trak z lepilom čisto ob papirju, to področje je ob tvojem koticu ust).
5. Z usti ponovno napihni balonček in spodnji del z 10% raztegom prilepi vse do svoje čeljustne kosti.
6. Ponovno naredi balonček z usti, odstrani papir iz krilca in ga prilepi po nasolabialni gubi vse do nosnice.



Čeljustni sklep

1. Trak izmeri od ličnice vse do konca svoje čeljusti.
2. Trak prereži na pol, da dobiš dva ožja trakova.
3. Trak pretrgaj na polovici in odstrani papir, tako da dobiš malce večje sidro.
4. Odmeri en prst od ušesa in krilce postavi tik na lično kost.
5. Z usti naredi velik A in sidro prilepi navzdol po čeljusti.
6. Ponovno naredi velik A, odlepi papir iz krilca in ga nato samo prilepi navzgor proti lični kosti.
7. Drugi trak z enako tehniko nalepi tik ob prvega. Pazi, da se traka med seboj ne prekrivata.



Bunny lines

1. Trak izmeri od sredine svojega nosa, vse do področja med obrvmi.
2. Trak pretrgaj na polovici in odstrani papir, tako da dobiš malce večje sidro.
3. Področje med obrvmi s pomočjo prstov in V prijema razširi, tako da kožo lepo zlikaš.
4. Sidro prilepi na področja med obrvmi.
5. Odlepi papir iz krilca, primi za sidro in predel med obrvmi povleci navzgor.
6. Krilce zalepi ob nosu navzdol in pazi, da je trak lepo zglajen in na njem ni kakšnih gubic.