

ФЕЙСФИТНЕС – ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА
Фейсфитнес (face fitness) — это комплекс упражнений для лица, который направлен на гармонизацию и восстановление баланса лицевых мышц, утраченного с возрастом или в силу иных причин (например, из-за вредных мимических привычек). Его основополагающий принцип — не «накачивание» лицевых мышц, а их *балансировка*.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА: УПРАЖНЕНИЯ

