

# СОДЕРЖАНИЕ

● Почему японский массаж эффективен?	8
● Суть метода. Преимущества. Результаты	16
● Немного о лимфе	22
● Подготовка к массажу	26
• Очищение лица	28
• Противопоказания	30
● В каком возрасте можно делать массаж Асахи?	34
● Техника массажа	38
● Метод контурно-лицевого массажа	42



ПОДУМАВ – РЕШАЙСЯ,  
А РЕШИВШИСЬ – НЕ ДУМАЙ.





## ПОЧЕМУ ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ЭФФЕКТИВЕН?

Из поколения в поколение женщины всего мира передают своим дочерям и внукам домашние рецепты красоты. Каждая представительница прекрасной половины человечества хотя бы раз пробовала применить бабушкины советы, самостоятельно делала косметику, маски, массировала лицо различными способами и инструментами. Сегодня косметическая промышленность набрала гигантские обороты, но тем не менее им не уступают по





эффективности методы, которые разрабатывались много лет благодаря накопленным знаниям.

Замечали ли вы когда-нибудь, как выглядят японские женщины? Прозрачная, ухоженная, почти фарфоровая кожа, без отеков и припухлостей. Женщины Японии веками славятся своей нестареющей внешностью. В чем же секрет вечной молодости?

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЯПОНКА ОБЯЗАТЕЛЬНО  
НАПОЛНЕН ТРЕМЯ СОСТАВЛЯЮЩИМИ:**

- МНОГЭТАПНОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ,
- ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ,
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

В Стране восходящего солнца женщины считают дряблую кожу таким же неуместным фактом, как грязные волосы или неприятный запах. С юности девушки ведут активную работу над собой.

В погоне за совершенной внешностью японки находят все новые методы, которые эффективно отодвигают старение. В этой книге собраны знания, которые передают японские женщины от матери к дочери, а современные косметологи собрали их и разработали универсальную методику, которая займет у вас всего 3 минуты в день, но даст эффект, сравнимый с целым курсом процедур в салоне красоты.

### МАССАЖ АСАХИ ПОМОЖЕТ

- ВЕРНУТЬ УТРАЧЕННУЮ КРАСОТУ
- УСТРАНИТЬ ПРИЗНАКИ УВЯДАНИЯ КОЖИ
- РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ
- ПРЕДОТВРАТИТЬ ИХ ПОЯВЛЕНИЕ
- ПОДТЯНУТЬ ОБЪЕМ ЛИЦА