

WEE SOO YOUNG

# KOREAŃSKI MASAŻ TWARZY I CIAŁA



DOMOWY LIFTING BEZ SKALPELA



WEE SOO YOUNG

# KOREAŃSKI MASAŻ TWARZY I CIAŁA

DOMOWY LIFTING BEZ SKALPELA

Przełożyła z języka koreańskiego  
EDYTA MATEJKO-PASZKOWSKA



TYTUŁ ORYGINAŁU:

하루5분 내손으로 성형하기 (ang. *Hand Plastic Surgery*)

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Kinga Dąbrowicz

Korekta: Katarzyna Kusoń

Projekt okładki, grafiki na okładce i wyklejki: © Anna Jamróz

DTP: MELES-DESIGN

Hand Plastic Surgery

By Wee Soo Young

Copyright © 2014 Wee Soo Young

All rights reserved

Polish language copyright © 2022 WYDAWNICTWO KOBIECE SP. Z O.O.

Polish language edition arranges with Think Smart Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc.

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece sp. z o.o.

Copyright © for the Polish translation by Edyta Matejko-Paszowska, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości

bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania

pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Imiona i nazwiska oraz nazwy własne zostały zapisane w tzw. poprawionej transkrypcji języka koreańskiego, opracowanej przez Ministerstwo Kultury i Turystyki Korei Południowej i opublikowanej w 2000 roku, chyba że są inaczej zapisywane zwyczajowo.

Wydanie I

Białystok 2022

ISBN 978-83-67137-14-0

Grupa Wydawnictwo Kobiece | [www.WydawnictwoKobiece.pl](http://www.WydawnictwoKobiece.pl)



## Wyraźne efekty terapii rekomendowanej przez MBC „Bez reklamacji”

Zeszłego lata na terapię kostno-mięśniową do salonu WeBeauty dotarła przyszła panna młoda, która za trzy miesiące miała wyjść za mąż. Praktycznie przez całą rozmowę patrzyła na nas z niedowierzaniem. Wyjaśniła, że w międzyczasie wielokrotnie próbowała różnych metod na rozluźnienie mięśni karku i szyi, ale nie zaobserwowała żadnych wielkich rezultatów. Szukała sposobu na pozbycie się bólu i jednocześnie zadbanie o swoje ciało. Trochę różniła się od innych panien młodych, które przychodziły z obawami o wygląd eksponowanych w sukniach ślubnych ramion, talii, zbyt wyrazistych przy upiętych włosach kości policzkowych lub zbyt kwadratowy kształt szczęki. Była wysoka i miała właściwe proporcje ciała, na pierwszy rzut oka wyglądała zdrowo. Kiedy jednak dotknęłam jej ciała, uznałam, że sytuacja jest poważna. Bardzo spięte mięśnie karku powodowały mocne usztywnienie w obszarze całej obręczy barkowej. Klientka miała skrzywienie kręgosłupa oraz wyraźną dyskopatię w odcinku szyjnym. Przygotowanie pięknej sukni ślubnej nie było zatem łatwym zadaniem. Powiedziała, że słyszała wiele pogłosek na temat WeBeauty i zastanawiała się, czy rzeczywiście twarz może wyglądać po terapii na mniejszą. Przejrzała materiały znalezione na stronie internetowej kliniki, które potwierdzały zmianę rozmiaru kości. I choć nie mogła pozbyć się wątpliwości, pomyślała, że byłoby wspaniale, gdyby likwidując ból szyi i barków, mogła jednocześnie zadbać o wygląd twarzy i ciała.

Wielu klientów, którzy odwiedzają naszą stronę internetową lub składają bezpośrednią wizytę w naszym salonie proponującym terapię kostno-mięśniową, pyta, czy moja praca doktorska jest prawdziwa.

Zacznijmy od tego, że rzeczywiście, jeśli poddasz się naszej terapii kostno-mięśniowej, doświadczysz zmian kostnych, czyli efektu zmniejszenia rozmiaru kości. Podchodząc do tego zdroworozsądkowo, odpowiadźmy sobie na pytanie, czy uzyskanie doktoratu byłoby możliwe na podstawie fałszywych materiałów. Za terapią kostno-mięśniową nie stoi jedynie rozprawa doktorska, ale także testy i wywołane ich wynikami zdumienie ekspertów znanego programu MBC – „Bez reklamacji”. Brzmi ciekawie?

Zespół tak zwanego zerowego niezadowolenia, który miał się zajmować skargami klientów, zakończył prace testujące z wynikiem: „Bez reklamacji”. Prace badawcze i zbieranie materiałów prowadzono w styczniu 2011 roku. Nagrania wykonywano potajemnie pod przykrywką klienta-konsultanta WeBeauty, a dopiero później ujawniono prawdę o filmowaniu. W przeciwieństwie do innych firm, którym wytykano przesadę w reklamach, pokazano naukowo zweryfikowane, niezbite efekty terapii WeBeauty. Zaprezentowane treści były transmitowane w radiu w całym kraju i stały się okazją do jeszcze większej popularyzacji metod WeBeauty, którym zaczęła ufać coraz większa liczba osób.

Istnieje wiele terapii, które rzekomo zmniejszają twarz. Ale w wielu przypadkach chodzi tylko o zmniejszenie obrzęku lub o pielęgnację skóry. Stworzenie gładkiej, małej twarzy jest niemożliwe bez podstawowego zrozumienia budowy szkieletu i pracy mięśni. Nawet jeśli przez chwilę cera wygląda lepiej lub skóra jest jędrniejsza, zwykle wraca do swojego pierwotnego stanu.

Z drugiej strony nadmierny masaż meridianowy może nawet pogorszyć sytuację. Z tego powodu tak jak nie ustały narzekania konsumentów na branżę kosmetyczną generalnie, tak wyraziste efekty terapii WeBeauty nabrały jeszcze większej wartości.

Skuteczność terapii kostno-mięśniowej została udowodniona w oparciu o wyraziste tło anatomiczne i obiektywne pomiary. Dlatego pisząc moją pracę naukową, mogłam zdobyć stopień doktora sztuk estetycznych i pracować na uniwersytecie w charakterze wykładowcy.

Wszyscy klienci, którzy poddali się terapii WeBeauty, są zgodni: „To jest tak dobre jak chirurgia plastyczna”. Obiecujemy 100% zwrotu pieniędzy, jeśli terapia nie zadziała, ale fakt, że od 23 lat nie otrzymaliśmy ani jednej prośby o zwrot pieniędzy, świadczy o tym, że nie składamy obietnic, których nie możemy dotrzymać.

Oczywiście terapia kostno-mięśniowa nie może dać tak spektakularnych efektów w krótkim czasie jak zabiegi czy operacje wykonywane w ortopedii czy chirurgii plastycznej. Jednak jestem pewna, że można za jej pomocą poprawić niewłaściwą sylwetkę spowodowaną nieprawidłowym ustawieniem ciała oraz że jest doskonała w dokonywaniu poprawy wyglądu takimi metodami jak: głaskanie czy oklepywanie kości i mięśni twarzy.

Kiedy panna młoda, o której wspomniałam wcześniej, rozluźniła spięte ramiona, a jej sylwetka wyraźnie się wyprostowała, zauważalnie zmniejszył się oczywiście nie tylko ból szyi i karku, ale też wyszczupłała, a cała jej postać wyraźnie się ożywiła. Suknia ślubna jeszcze podkreśliła jej piękną sylwetkę. Poza tym kiedy jej twarz się zmniejszyła, kontury twarzy ożyły, co sprawiło, że w ślubnym makijażu wyglądała wyjątkowo ślicznie. Widok zdjęć, które opublikowała wraz z recenzjami na swojej stronie internetowej, bardzo mnie ucieszył.

Pisząc tę książkę, ja i członkowie całej rodziny WeBeauty bardzo cieszyliśmy się, że tworzymy program, dzięki któremu czytelnicy będą mieli szansę na samodzielną praktykę naszej terapii w domu. Przyświecała nam nadzieja, że dzięki niej nasze motto: „Zdrowo wypięknąć” czy „Drobna twarz bez operacji plastycznej” dotrą do jeszcze większej liczby osób. Oczywiście czytelnicy, którzy nigdy bezpośrednio nie doświadczili terapii kostno-mięśniowej, mogą mieć trudności z samodzielnym wdrożeniem nowych dla nich metod terapii. Muszę tu powiedzieć, że nauczenie się prawidłowych ruchów zajmie trochę czasu, a konsekwentne ich ćwiczenie wymaga cierpliwości. Ponieważ jednak jest to program stworzony z niezwykłą starannością, jeśli będziesz go skrupulatnie stosować, na pewno zauważysz rezultaty.

Martwisz się wyglądem swojej twarzy, jej wielkością, kośćmi policzkowymi, kwadratową szczęką? A może zbyt obfitymi ramionami czy zbyt masywnymi nogami? Rozważasz operację plastyczną?

Odlóż na chwilę operację plastyczną i spróbuj terapii kostno-mięśniowej. Głównie po to, aby być zdrową i piękną bez skutków ubocznych. Na pewno będziesz zadowolona!

Zrobię, co w mojej mocy, by wszystkie koreańskie kobiety były zdrowe i piękne.

Dziękuję Ci.

*Wee Soo Young*

Dyrektor generalna WeBeauty

## Kształtowanie ładnej, drobnej twarzy bez korzystania z usług chirurgii estetycznej

**A** gdyby tak można było cieszyć się efektem porównywalnym do chirurgii plastycznej bez obaw o skutki uboczne? A jeśli skutki takiej terapii mogą się przełożyć generalnie na zdrowie klientów? To możliwe dzięki kostno-mięśniowej „operacji plastycznej własnymi rękami”. Jej szeroka dostępność zdejmuje z nas brzemię wielu niewygód oraz sprawia, że tak naprawdę każdy może osobiście jej doświadczyć.

### Zdrowe upiększanie – tworzenie pięknej drobnej twarzy bez operacji plastycznej

Piękno jest życzeniem każdej kobiety. W dzisiejszych czasach wymóg szczupłego ciała i pięknej twarzy powoduje, że szczególnie mocno rośnie konkurencja w tym zakresie. Samo pragnienie piękna jest przyjmowane jako wartość społeczna. Operacja plastyczna została zakwalifikowana do tej samej kategorii, co podstawowe kursy, które należy odbyć przed rozpoczęciem nauki na uniwersytecie lub pracy. Zwłaszcza podczas oglądania telewizji ma się wrażenie, że nie ma obecnie żadnego człowieka, który nie przeszedłby jakiegokolwiek operacji plastycznej czy zabiegu. Mimo to chirurgia plastyczna wciąż jest dziedziną, którą nie wszyscy zaakceptują i na którą nie wszyscy będą w stanie sobie pozwolić. Budzi ona co prawda duże zainteresowanie, ale największą przyczyną wahania się przed skorzystaniem z takich usług jest obawa przed skutkami



ubocznymi. Niepokój z nimi związany towarzyszy szczególnie operacjom zmniejszenia kwadratowej szczęki czy redukcji wystających kości policzkowych. Klienci martwią się także koniecznością ponowienia operacji czy tym, że będą żałować swojej decyzji, jeśli wynik operacji okaże się niezadowolający lub będzie niezgodny z oczekiwaniami.

Terapia kostno-mięśniowa opiera się na zrozumieniu funkcjonowania szkieletu i mięśni ludzkiego ciała. Z tego powodu koncepcja ta różni się od innych propozycji pielęgnacji skóry i ciała. Skupia się bowiem na zrozumieniu jego funkcjonowania poprzez podejście anatomiczne i doprowadzeniu w sposób najlepszy dla niego do stanu sprzed metamorfozy. Buduje zamknięty obieg, pewien cykl następstw: „Im zdrowsza jesteś, tym jesteś piękniejsza. Im bardziej piękniejesz, tym zdrowsza jesteś”.

## Korekta kształtu, poprawa funkcjonalna i uśmierzanie bólu

Terapia kostno-mięśniowa pozwala upiec aż trzy pieczenie na jednym ogniu. Poza korekcją w obszarze kostno-mięśniowym w celu przywrócenia naturalnego piękna, poprawieniu kształtu niektórych partii i ich funkcjonowania to także sposób na złagodzenie bólu. Istota terapii wynika z ogólnej zasady, że większość zmian powodowana jest złą postawą. Ludzkie ciało zmienia się w związku z nawykami człowieka i często prowadzi to do pogorszenia sprawności, a co za tym idzie – pojawienia się bólu. W związku ze zmianami organizm zaczyna funkcjonować na zasadzie kompensacji. Aby to wyjaśnić, podam przykład stawów skroniowo-żuchwowych, gdzie brak równowagi między prawą i lewą stroną jest



spowodowany złymi nawykami snu, sposobem spożywania pokarmu i nawykami dotykania żuchwy dłońmi oraz generalnie stylem życia.

Kiedy spojrzymy na to szerzej, zauważymy także, że na przykład miednica jest zniekształcona przez nawyk siedzenia ze skrzyżowanymi nogami, zwyczaj obciążania tylko jednej strony ciała przy staniu na jednej nodze, częste noszenie butów na wysokim obcasie lub chodzenie ze zbyt wąskim ustawieniem stóp względem siebie.

Powoduje to nienaturalne ustawienie kręgosłupa i – co jest z tym nieodłącznie związane – zaburzenie równowagi obu ramion, co z kolei prowadzi do deformacji szyjnego odcinka kręgosłupa i stawów skroniowo-żuchwowych.

Problem dotyczy zwłaszcza pracowników biurowych i studentów, którzy często korzystają z komputerów. Trzeba pamiętać, że niewłaściwa postawa, nawykowe wysuwanie głowy w przód (tzw. żółwia szyja), ciągłe zaokrąglanie odcinka piersiowego kręgosłupa, osłabienie dolnych partii pleców, przyjmowanie postawy, w której napinanie i unoszenie barków staje się nawykiem, lub notoryczne używanie zbyt niskiego krzesła przy braku wydłużenia i neutralnego ustawienia odcinka szyjnego kręgosłupa obciążają stawy ramienne i barki oraz stawy skroniowo-żuchwowe. Oczywiście prowadzi to do bólu, a jeśli będzie się powtarzać przez dłuższy czas, może wpływać również na pojawienie się zmian w wyglądzie fizycznym.

Terapia kostno-mięśniowa ma za zadanie wychwycić złą pracę mięśni i niewłaściwe ustawienie kośćca. Korekta kształtu przyniesie nie tylko piękny wygląd, ale także wpłynie na redukcję bólu i poprawienie funkcjonalności danych rejonów.

## Uznanie w środowisku akademickim u osób z tytułami magistra i doktora oraz rozprzestrzenianie się idei na cały świat

Terapia kostno-mięśniowa zyskała uznanie w Korei, Chinach, Japonii i oczywiście także w Stanach Zjednoczonych Ameryki oraz w Europie. Opiera się na znajomości anatomii i fizjologii ludzkiego ciała, która wynika z licznych klinicznych know-how oraz systematycznych kursów magisterskich i doktoranckich, a jej skuteczność została również potwierdzona kryteriami obiektywnymi.

Terapia kostno-mięśniowa bazuje na znajomości mechaniki mięśni, teorii yin-yang i pięciu elementów medycyny orientalnej oraz meridianów. Podstawowym celem stymulacji kości i mięśni za pomocą pracy na skórze jest rozluźnienie zeszywniałych mięśni, poprawa kondycji skóry oraz zmniejszenie wielkości głowy i twarzy.

Systematyczny masaż twarzy działa aktywująco na układ krążenia, układ nerwowy, pracę na poziomie komórkowym. Ma w szczególności działanie wzmacniające funkcje mięśni twarzy przy jednoczesnym rozwiązywaniu problemów związanych ze sklejeniem się czy zrostami tkanek miękkich oraz redukowaniu płynów ustrojowych, które powodują obrzęki i opuchliznę.



Terapia kostno-mięśniowa zwróciła uwagę środowiska akademickiego i mediów, udowadniając za pomocą medycznej tomografii komputerowej 3D, że zaledwie po czterech zabiegach doszło do widocznego powiększenia oczu oraz zredukowania kości policzkowych. Co więcej, w tej terapii nie występuje tak jak w innych metodach efekt jo-jo i jeśli tylko zadbasz o to, żeby dobrze zarządzać stresem i pielęgnować codzienne nawyki, doświadczysz jej kolejnej wielkiej zalety – a mianowicie długotrwałości jej efektów.

## Model gipsowy i medyczna tomografia 3D pozwalają obejrzeć efekty na własne oczy

**K**iedy zaczynamy dbać o swoją skórę lub sylwetkę, największą przeszkodą, która sprawia, że pojawia się wahanie, jest pytanie, czy rzeczywiście terapia daje widoczne efekty. To samo dotyczy profesjonalnej opieki. Jeśli poświęciłaś czas i pieniądze na terapię, ale efektu nie da się jednoznacznie ocenić, sytuacja doprowadzi cię nieuchronnie do niskiej satysfakcji.

Istnieje wystarczająca liczba dowodów na działanie terapii kostno-mięśniowej. Czas wystąpienia efektu może się różnić w zależności od tego, jak intensywna jest terapia. Jednak z pewnością po otrzymaniu wystarczającej liczby zabiegów efekty można zobaczyć na własne oczy. Czas trwania terapii wcale nie musi być długi. W większości przypadków zadowolające rezultaty osiąga się w przeciągu miesiąca lub dwóch przy zastosowaniu nawet mniej niż 10 zabiegów.



## Prawdziwy efekt musi zostać udowodniony naukowymi pomiarami

Terapia kostno-mięśniowa wpływa na zmniejszenie rozmiaru twarzy oraz redukcję kości policzkowych i poprawę wyglądu kwadratowej szczęki poprzez delikatną, bezbólową stymulację kości i mięśni dzięki pracy na skórze. Oczywiście niezbędne jest, by wiedzieć, jak to zrobić. Musisz znać dokładny punkt stymulacji i masażu, wiedzieć, jaki jest odpowiedni nacisk, jakie powinno być tempo, szybkość i jaka metoda masażu.

Jeśli nie znasz dobrze koncepcji terapii kostno-mięśniowej i przyjrysz się pracy na stopach i dłoniach, to możesz nawet pomyśleć, że jest ona „podobna do masażu meridianowego”. Jednak jest to zupełnie inna terapia niż masaż meridianowy i wszystkie inne. Jest nieporównywalnie bardziej przełomowa i niezawodna zarówno pod względem mechaniki, jak i efektów. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że za pomocą zaawansowanego sprzętu medycznego, skanerów laserowych 3D, tomografów komputerowych CBCT Cone Beam i modeli gipsowych możliwa jest ilościowa ocena tego, jak w terapii kostno-mięśniowej zmienia się ludzkie ciało. Przeprowadzamy liczne badania, bo mamy świadomość, że niejasny efekt, którego nie można udowodnić naukowo, mógłby być



Skaner laserowy 3D



Wpływ na zmniejszenie objętości twarzy (mierzonej za pomocą skanowania laserowego 3D)

dla niektórych nie bez znaczenia.

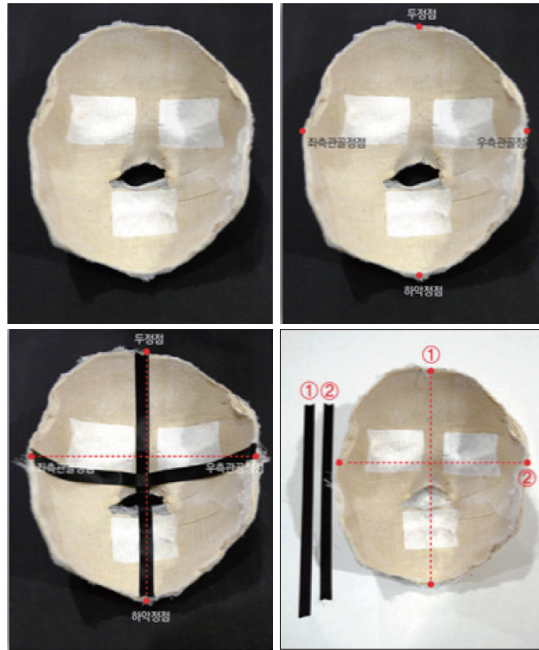
Terapia kostno-mięśniowa rozpoczyna się od założenia gipsowego modelu. Możesz obiektywnie przeanalizować swój aktualny stan, wykonując modele gipsowe i umieszczając je nie tylko na twarzy, ale także na przedramionach, udach i łydkach.

Przyjrzyjmy się zmianom szerokości i długości twarzy. Gdy wystające kości policzkowe są nieco obniżone/opuszczone, tworzy się miękka „strefa jabłka” lub linia żuchwy

zmienia się w linię V, a kwadratowy kształt szczęki zostaje złagodzony. To z kolei naprawdę sprawia, że twarz staje się mniejsza.

Przed rozpoczęciem zabiegu należy stworzyć linie referencyjne – od prawego otworu usznego do lewego oraz od środkowej części linii włosów do szczytu podbródka, a następnie stworzyć gipsowy odlew. Po zakończeniu terapii należy zrobić analogiczny model, a następnie porównać parametry jednego i drugiego. Zakładając na twarz pierwotny model, wyraźnie odczuwalne jest wrażenie poluzowania, co jest kolejnym powodem do radości i dowodem na to, że terapia się powiodła.

Przed i po zabiegu twarzy, kiedy linie łączące punkty graniczne są zaznaczone, robiony jest wycisk frontalny twarzy.



Faktyczny dowód na zmniejszenie twarzy w postaci gipsowego modelu

Kategoria (jednostka)	przed	po 10 zabiegach	po 16 zabiegach
Długość modelu gipsowego twarzy (cm)	25,4	24,7	23,5
Szerokość modelu gipsowego twarzy (cm)	26,6	25,5	24,7

Powyższa tabela jest wynikiem klinicznym rozprawy doktorskiej: *Wpływ terapii kostno-mięśniowej na skórę twarzy, kości policzkowe i linię szczęki.*

Długość twarzy, która przed zabiegiem wynosiła 25,4 cm, zmniejszyła się o około 2 cm, do 24,7 cm po 10 zabiegach i do 23,5 cm po 16 zabiegach.

Natomiast szerokość twarzy zmniejszyła się z 26,6 cm przed terapią do 25,5 cm po 10 zabiegach i do 24,7 cm po 16 zabiegach.

Nawet jeśli celem zabiegu nie są badania naukowe do pracy magisterskiej, każdy, kto otrzymuje terapię kostno-mięśniową, doświadcza tego samego efektu. Zmniejszenie rozmiaru kości jest rzeczywiście możliwe.

Zastosowanie urządzenia do obrazowania medycznego pozwala założyć jeszcze lepsze efekty

Zazwyczaj po jednym czy dwóch zabiegach w terapii kostno-mięśniowej otoczenie wyraźnie zauważa różnicę, zadając pytania typu: „Co zrobiłaś z twarzą?” czy rzucając uwagi: „Wyładniałaś jakoś ostatnio”. Ale sprawy na tym się nie kończą. O prawdziwym zmniejszeniu twarzy można mówić dopiero, kiedy można obiektywnie zmierzyć, że w efekcie terapii doszło do zmniejszenia grubości skóry i mięśni oraz do zmniejszenia długości i szerokości kości. Efekty można potwierdzić obiektywnie z wykorzystaniem medycznego sprzętu diagnostycznego, który jest w stanie bezpośrednio ocenić parametry skóry, kości i mięśni.

Rozmiar kości sprzed terapii oraz efekt ich zmniejszenia można zobaczyć dzięki zastosowaniu urządzenia diagnostycznego CBCT (*Cone Beam Computed Tomogram*), wykorzystywanego w celach medycznych,



w szpitalach. Metodą skanowania laserowego 3D można sprawdzić zmiany na twarzy oraz te dotyczące grubości skóry.

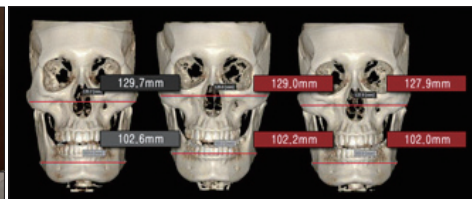
Efekt terapii w obszarze skóry mięśni i kości mierzony za pomocą CBCT delikatnie modeluje kości i mięśnie bez niepotrzebnego bólu, co ma wpływ na zmianę wielkości twarzy i zmniejszenie rozstawu kości policzkowych oraz linii żuchwy. Badania dotyczące terapii i ich efekty stanowiły podstawę do uzyskania naukowego tytułu doktora.



CBCT



Proces pomiaru kości twarzy za pomocą CT wiązki stożkowej



Efekty potwierdzone badaniami CBCT; zmiany i redukcja w obszarach kostnych

# Praktyczne zastosowanie terapii kostno-mięśniowej

## przypadek 1 Kwadratowa szczęka

*Jestem już gotowa na każdą fryzurę!*

Sora Kim – Gwanyang-dong, Dongan-gu,  
Anyang-si, Gyeonggi-do, Anyang Pyeongchon  
Kwadratowa szczęka – 30 zabiegów

**P**osłam do WeBeauty, ponieważ chciałam mieć choćby kilka pięknych wspomnień z sesji ślubnej. Już na samym wstępie chciałabym powiedzieć, że jestem zachwycona!

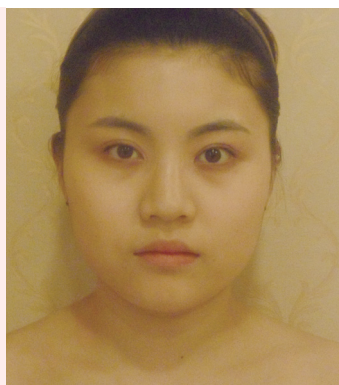
Na początku terapii kostno-mięśniowej byłam bardzo sceptycznie nastawiona. Kiedy jednak myślę o tym teraz, nie wiem, co by było, gdybym się jej nie poddała. Przeszłam 30 zabiegów. Kiedy zdjęłam ostatni z gipsowych modeli i zrobiono mi ostatnie zdjęcie, mogłam na własne oczy zauważyć mocno widoczną zmianę!



Przed terapią



Po 15 zabiegach terapii



Po 30 zabiegach terapii


Moja twarz z natury ma nieharmonijną strukturę. Kości policzkowe i usta są nieco mocniej wyeksponowane, przez co twarz ma mocne, wyraziste rysy. Przed rozpoczęciem terapii zebrałam wysoko wszystkie włosy i zrobiłam sobie takie nieupiększone, normalne zdjęcie. Automatycznie pojawiła się myśl: „Czy ja jestem aż tak brzydka?”. Jednakże patrząc na zdjęcia wykonane po zakończeniu terapii, zauważyłam, że twarz uległa zharmonizowaniu. Jak miło było zobaczyć, że wystające kości policzkowe nie miały już tak ostrego charakteru, nadmiernie wyeksponowane usta wycofały się delikatnie i kwadratowa linia szczęki nabrała delikatności. Całość zyskała subtelność i kobiecy charakter. Nie zdając sobie nawet z tego sprawy, roześmiałam się na głos. To przekroczyło moje najśmielsze oczekiwania! Nie byłam w stanie uwierzyć, jak bardzo w tym procesie człowiek może się zmienić. Ostatnio tak bardzo polubiłam patrzenie w lustro, że zerkam w nie nieustannie. Stałam się gotowa na rzucenie wyzwania każdej fryzurze. Bardzo mi przykro, że na początku byłam taka sceptyczna. Każdy może osiągnąć niezłe efekty, jeśli tylko będzie dbał o rezultat. Uważam, że terapia kostno-mięśniowa jest naprawdę niezwykła. W ten weekend mam zdjęcia do sesji ślubnej, z pewnością będzie udana! Wcześniej za każdym razem, kiedy robiłam sobie zdjęcia, szukałam tak zwanego „lepszego profilu”, ale teraz myślę sobie, że mogę dać się fotografować pod dowolnym kątem. Jeszcze raz dziękuję WeBeauty!



# Sięgnij po więcej!



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)