

## *Гімнастика*

Одним з елементів омолодження особи є гімнастика. Завдяки кільком вправ ви зможете повернути тонус шкірі і підтягнути контур обличчя. Якщо ви будете регулярно виконувати гімнастику, відбудеться видимий результат омолодження вже через тиждень. Частота застосування вправ – не менше пари раз щодня протягом місяця. Щоб заняття по омолодженню шкіри обличчя були ефективними, слід дотримуватися кількох правил:

- застосовуйте омолоджуючий крем з підтяжкою під час гімнастики особи, щоб досягти максимально швидкого результату;
- обов'язково дотримуйтесь регулярності, якщо хочете отримати відчутний ефект;
- додатково застосовуйте спеціальну дієту, яка виключає вживання кави, солодощів, жирної їжі.

### ***Вправи:***

#### №1.

- Глибоко вдихніть, надуйте щоки.
- Покладіть долоні на щоки, при цьому пальці повинні розміщуватися на вухах.
- Натисніть на щоки руками, а самі чиніть опір, набравши повітря в рот.
- Протримаєтесь 5 секунд, потім розслабте обличчя.
- Повторюйте вправу від 5 до 10 разів.

#### № 2

- Станьте перед дзеркалом, округліть рот у формі букви «О», при цьому притискайте верхню губу до зубів.
- Вказівний палець розташуйте по нижньому краю очниць, натискати на них не треба.
- Посміхніться куточками рота і поверніться в попереднє положення.
- Повторюйте вправу 25-30 разів.

#### № 3

- Відкрийте рот, губи закотивши всередину на зуби.
- Повільно долонями бачите по щоках.
- Повторюйте вправу до втоми м'язів щік і навіть печіння.



### *За методикою Емми Ханді*

У боротьбі за вічну молодість і красу, використовуйте ефективний комплекс вправ для омолодження особи від Емми Ханді. Така гімнастика дозволяє кожній дамі повернути втрачену молодість. Сам метод складається з двох етапів: перший необхідний, щоб тонізувати і зміцнювати м'язи обличчя. Другий формує овал, усуває зморшки за допомогою лицьової ліплення. Ознайомтесь із тим, як виконувати цю гімнастику омолодження шкіри обличчя далі.

1. Покладіть одну руку в область ключиці, а голову задержите вгору підборіддям (необхідно відчутти сильне натяг в області шії, декольте). Широко посміхніться, трохи відкривши рот. Повільним рухом опустіть і підніміть щелепу. Необхідно виконати два підходи по 12 разів.
2. Обидві руки покладіть на ключицю, задержши голову вгору. Швидко стисніть губи, виконайте «чмок». Кількість підходів аналогічно попередній вправі.
3. Вказівні пальці поставте над бровами, зробіть легкий надавливающее рух вниз. Зафіксуйте до півхвилини, повторіть ще кілька разів.