Чек-лист | Эксперт

- [ ] **1.** Массаж головы

  Подушечками пальцев сдвигаем кожу головы от висков к макушке 1-2 мин.

- [ ] **2.** Прорабатываем лоб

  Делаем замок из пальцев и прижимаем кожу ко лбу слегка опуская брови вниз и начинаем поднимать брови вверх, преодолевая сопротивление пальцев рук 30 раз. Рисуем "змейку" указательными пальцами по всему лбу

- [ ] **3.** Открытый взгляд без морщин

  "Делаем очки" из пальцев и прижимаем кожу орбитальной зоны вокруг глаз по косточке. Начинаем широко открывать глаза как- бы удивляясь 30 раз.

- [ ] **4.** Укрепляем нижнее веко, избавляемся от мешков под глазами

  Подушечки указательных пальцев устанавливаем на уровне внешних уголков глаз и фиксируем кожу в районе косточки, а средние пальцы на внутренних уголках глаз. Начинаем "щуриться" чуствуя вибрацию нижнего века 30 раз.

- [ ] **5.** Поднимаем верхнее веко, убираем отёки

  Проводим под бровью и над бровью. Пальцами одной руки приподнимаем бровь, пальцами другой руки скользим к виску, за ухо и к ключице Указаткльным пальцем проводим под бровью, а средним над бровью и ведём к виску, за ухо и по боковой поверхности шеи к ключице 10 раз

Бьюти коуч Света Рехельс

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?