Бьюти ритуалы для подтяжки век от #Светы_Рехельс

1. Как сохранить молодость кожи вокруг глаз? Кожа вокруг глаз очень тонкая, нежная и склонная к сухости: в ней отсутствуют сальные железы, поэтому именно в этой области морщинки появляются раньше всего. Что делать?

- [ ] **1.1** Массаж головы

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

- [ ] **1.2** Прорабатываем лобную мышцу

  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

- [ ] **1.3** Открытый взгляд без морщин

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

- [ ] **1.4** 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.

- [ ] **1.5** 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, повторить 10 раз

Уделяя всего 10 минут в день на гимнастику лица, вы будете сиять красотой и здоровьем! Нужна консультация или есть вопросы, то готова тебе помочь. Связаться со мной: https://wa.me/972547000626 Автор: Света Рехельс, бьюти коуч, специалист по скульптурному лифтингу лица.

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

как это убрать?