



# GLOW

*Scapă de bărbia dublă*

**coralclub**

Astăzi avem un exercițiu simplu, dar eficient, pentru tine, care te va ajuta să scăpi de o bărbie dublă. Tot ce trebuie să faci este să găsești 3-5 minute pe zi și dorința de a deveni irezistibilă!

● **Pasul 1**

Apăsă cu vârful limbii pe vălul palatin.

● **Pasul 2**

Apoi în jos - între limbă și dinții din față.



**Pasul 3**

Acum împinge în sus cu baza (rădăcina) limbii.

- 
- Pune degetele sub bărbie pentru a te asigura că lucrează mușchii potriviți. La fiecare apăsare a limbii ar trebui să simți mușchii întăriți.
  - Poți face exercițiul cu gura închisă și deschisă, după cum preferi.