



GLOW

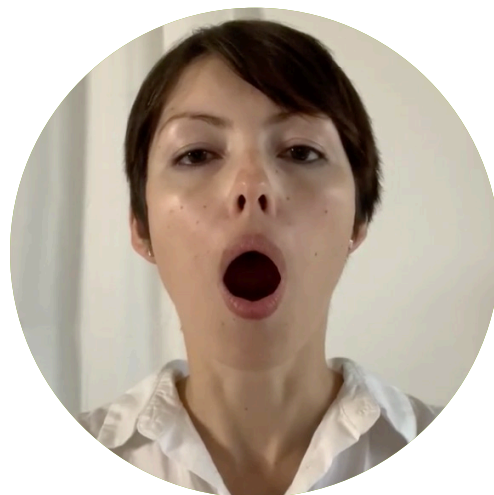
*Face fitness pentru
antrenarea pliului
nazolabial*

coralclub

Este minunat să zâmbești. Iar un zâmbet frumos combinat cu o piele netedă este ceva nemaipomenit. Astăzi facem exerciții pentru eliminarea ridurilor din zona nazolabială.

Rotunjește buzele în forma literei „O”. Ține-le în această poziție timp de 10 secunde.

- Încearcă să nu împingi colțurile buzelor înapoi, ci către înainte.
- Încearcă să eviți umflăturile pe bărbie. Dacă apar, mișcă ușor buza inferioară înapoi.



Fă acest exercițiu imediat ce simți tensiunea la nivelul feței și dorești să o relaxezi.
