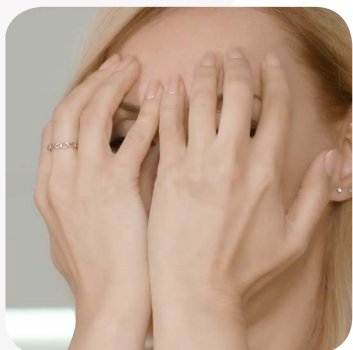


## ИДЕАЛЬНЫЙ ЛОБ.



### 1. Упражнение для разглаживания горизонтальных морщин на лбу.

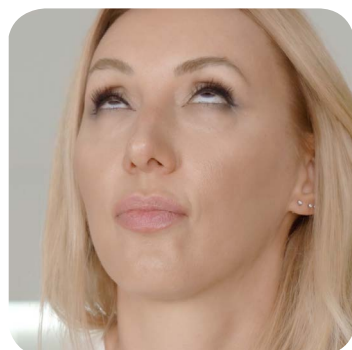
1. Возьмите четыре пальца, мизинцы сходятся на переносице, остальные расположены над бровями.
2. Начните растапливать лобную мышцу мягкими круговыми массирующими движениями, медленно продвигаясь вверх по направлению к волосистой части головы.
3. Продолжайте массировать даже когда зайдете в волосистую часть головы. Чем дальше вы пройдете, тем правильнее будет ваш массаж.



### 2. Упражнение для расслабления лобной мышцы.

1. Возьмите основание ладони и установите его над бровью.
2. Локоть поставьте на твердую по верхность
3. Начните медленными массирующими движениями вести основание ладони от брови к волосистой части головы.
4. Выполняйте это упражнение, чередуя руки.

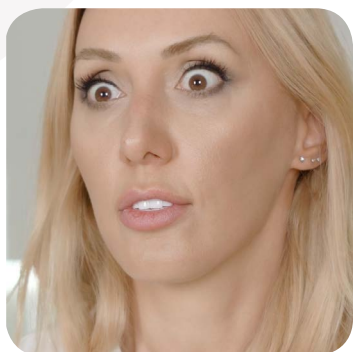
## СИЯЮЩИЙ ВЗГЛЯД.



### 3. Упражнение для устранения отеков, впадин под глазами и укрепления верхнего века.

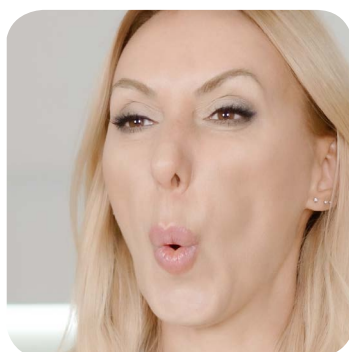
1. Сядьте прямо и закатите глаза максимально вверх, не запрокидывая голову.
  2. Начните быстро-быстро моргать.
  3. Немного приоткройте рот и следите за тем, чтобы он не напрягался во время упражнения.
- Выполните 300 раз.

## СКУЛЬПТУРНЫЕ СКУЛЫ.



### 4. Упражнение для укрепления верхнего века.

1. Работайте только верхним веком, широко распахивая его. Делайте такое движение, как будто вы чему-то очень сильно удивляетесь. Смотрите перед собой. Выполните упражнение 30 раз.
2. Затем переведите взгляд вниз и выполните данное упражнение ещё 30 раз. Взгляд остается внизу.



### 5. Упражнение для укрепления малой скуловой мышцы.

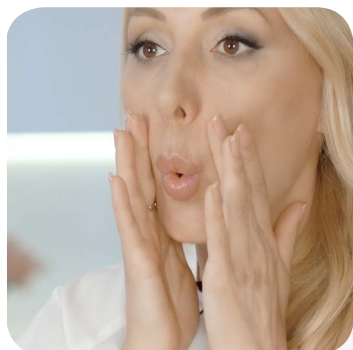
1. Вытяните рот в форме буквы О.
2. Сильно натяните кожу на верхние зубы.
3. Начните морщить нос.
4. Повторите 30 раз. В конце задержитесь на 10 секунд в статике.



### 6. Упражнение для удлинения скуловых мышц.

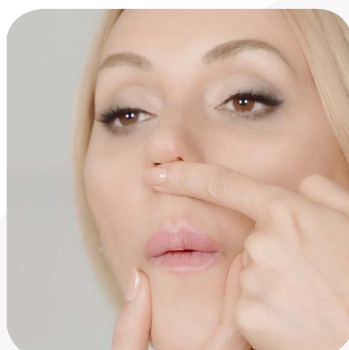
1. Положите ладони на щеки.
  2. Широко откройте рот, натянув кожу на верхние зубы.
  3. Начните медленно открывать и закрывать его.
- Выполните 30 раз.

## НОСОГУБНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.



### 7. Упражнение для растяжения носогубных мышц.

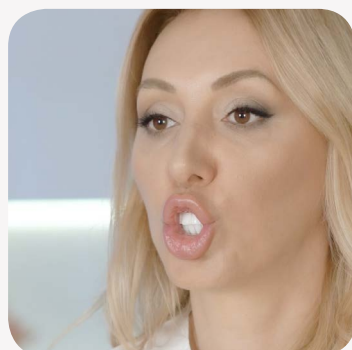
1. Вытяните рот в форме буквы О. Максимально натяните ткани вокруг рта.
2. Держите в статичном состоянии натянутый рот в течение 1 минуты.



### 8. Упражнение для уменьшения носа, снятия отека с носа.

1. Указательный палец положите у нижнего основания носа.
  2. Приподнимите его - у вас поднимется верхняя губа.
  3. Большой и указательный палец другой руки положите на уголки рта.
  4. Начните заворачивать верхнюю губу под верхние зубы.
- Выполните 30 раз.

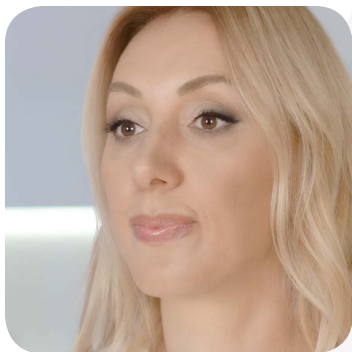
## ПУХЛЫЕ ГУБЫ.



### 9. Упражнение для укрепления круговой мышцы рта.

- Вытягивайте губы вперед широкой трубочкой, имитируя широкий поцелуй.
- Выполните не менее 100 раз.

## ЧЕТКИЙ ОВАЛ.



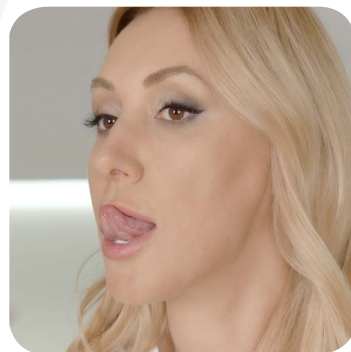
### 10. Упражнение для увеличения объема губ.

Сильно сожмите губы посередине и держите в течение 30 секунд. Старайтесь сжимать не уголки, а именно посередине.



### 11. Упражнение для растяжения щечных мышц.

1. Наберите в щеки воздух.
2. Одной рукой зажмите губы, чтобы воздух не выходил.
3. Указательным и большим пальцем другой руки создайте сопротивление, надавливая на надутые щеки. Выполните 30 – 40 раз.



### 12. Упражнение для укрепления мышц дна рта.

1. Максимально высуньте язык.
2. Попробуйте прижать им верхнюю губу. Продержитесь в таком положении 30 – 40 секунд.

## ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ.



### 13. Упражнение для укрепления мышц дна рта.

Внутри рта необходимо производить движения кончиком языка по щеке: Снизу вверх и сверху вниз 10 раз; Справа налево и слева направо 10 раз; Круг по часовой стрелке 10 штук; Круг против часовой стрелки 10 штук. И на другую сторону повторить то же самое.



### 14. Упражнение для растяжения и укрепления боковых поверхностей шеи.

1. Положите ладонь на боковую поверхность головы.
2. Начните давить, пытаясь склонить голову к плечу.
3. Головой создавайте сопротивление. Выполните по 5 раз на каждую сторону.



### 15. Упражнение для растяжения платизмы.

1. Положите руку на ключицу.
2. Немного выдвиньте нижнюю челюсть вперед.
3. Начните несильно запрокидывать голову назад.
4. Дойдя до максимальной точки запрокидывания, сформируйте губами форму поцелуя.
5. Удерживайте такое положение 2 – 3 секунды и возвращайтесь в исходное положение. Повторите 20 – 30 раз.