

Комплекс
для избавления

ОТ ОТЕКОВ

А также для придания лицу симметричности,
здорового цвета и четкого овала

[instagram.com/marina.kolyagina](https://www.instagram.com/marina.kolyagina)

- Повторять данный комплекс можно через день. Утром или вечером
- Руки обязательно должны быть чистыми, при желании можно нанести крем (не жирный, чтобы пальцы не скользили)
- Каждое упражнение следует выполнять 5-10 секунд

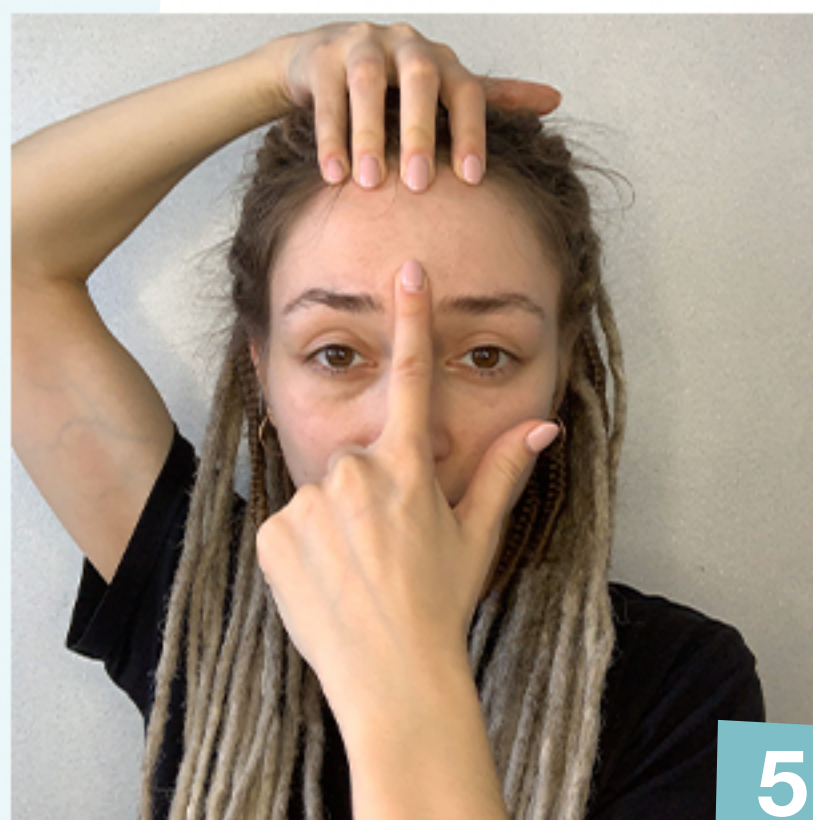
1. Наклоняем голову в стороны (вперед, вправо, влево), руку кладем сверху и тянем вниз. При наклоне назад, руками придерживаем шею



2. Фиксируем надбровные дуги. С выдохом расслабляем мышцу, пальцами сдвигаем кожу вниз. Задерживаемся на 5 секунд



3. Ставим палец между бровями, рукой немного натягиваем кожу у линии роста волос и ведем пальцем по массажным линиям



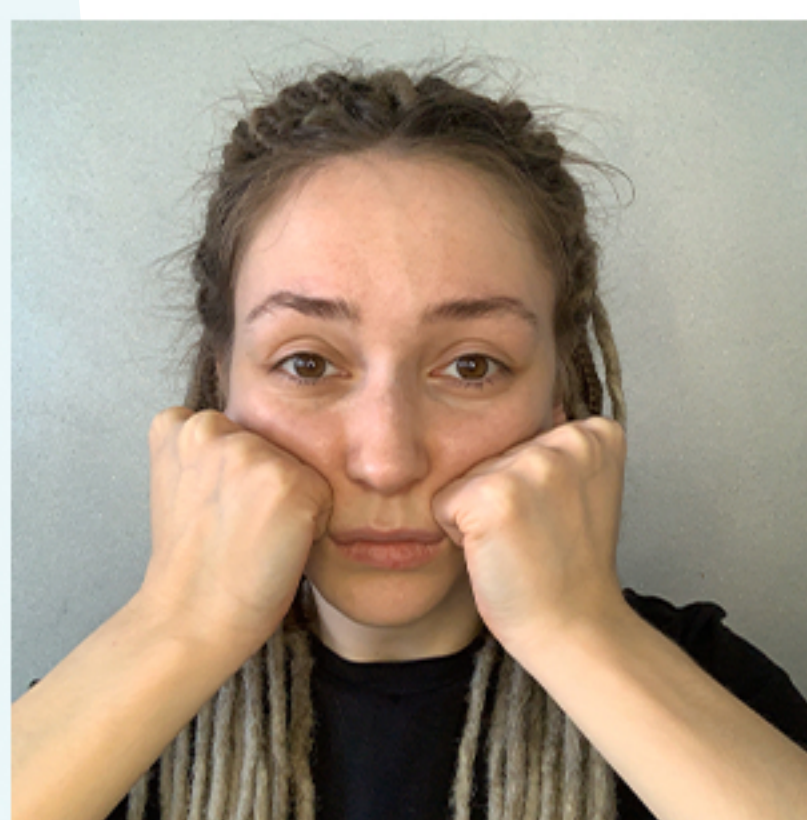
4. Зажимаем пальцем у основания глаза и гладим по линии носослезной борозды



5. Закрываем ноздри и выдыхаем через нос



6. Давим костяшками в зону под скуловыми яблочками



7. Всасываем щёки



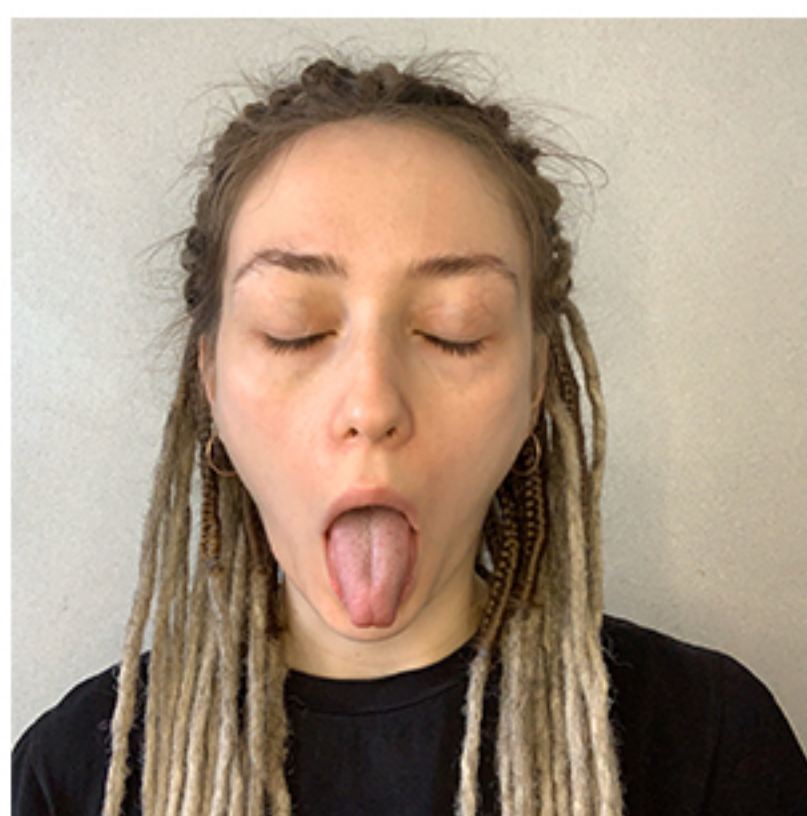
8. Всеми пальцами захватываем рот по кругу, большой палец прижимаем снаружи. На выдохе вытягиваем щеки от себя



9. Дуем через расслабленные губы (звук движения похож на лошадку)



10. Тянем язык вниз и расслабляем всё лицо



11. Ставим руку на грудь и поднимаем голову вверх, натягивая шею и зону второго подбородка



12. Сильно приподнимаем плечи к ушам, удерживаем и затем опускаем



Чтобы добиться **наиболее эффективного** результата:

Проверьте здоровье! Отеки, нездоровые цвет и деформация лица могут свидетельствовать о заболеваниях

- Старайтесь **не пить много воды на ночь**. Но в течение дня не ограничивайте себя, ведь отек может быть вызван, как это ни странно, и **нехваткой воды**
- Желательно **не спать лицом в подушку**
- Если есть возможность, **приобретите ортопедические матрас и подушку**, чтобы нигде не пережимались сосуды и тело отдыхало пока вы спите
- Найдите свое **оптимальное количество сна**. Недосып или пересыпание негативно сказывается на лице
- **Последите за питанием**. Возможно вы едите только жаренное, острое и соленое. Я не говорю о том, что эти блюда необходимо убрать из рациона, но поумерить пыл стоит. Жесткие диеты и голодание также негативно сказываются на лице
- **Алкоголь и курение** равным образом негативно сказываются на лице. Совсем исключать скучно, но и злоупотреблять не стоит

Всем красивых личиков! 🥰❤️