

## 8 ทำนวดลดขนาดใบหน้า

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

### 8 ทำนวดลดขนาดใบหน้า

- เหยยคาง เขัดใบหน้าขึ้น อ้าปากให้กว้างที่สุด แล้วเปล่งเสียง อา อี อู เอ โอ ทำทั้งหมด 8 ครั้ง เพื่อดึงกล้ามเนื้อบริเวณลำคอ
- หรีดตาเพียงครั้งเดียว ยกศีรษะเอนไปด้านหลัง ค้างไว้ จากนั้นลิ้มตาขึ้นจนสุด โดยไม่ขยับศีรษะทำซ้ำกัน 3 ครั้ง เพื่อบริหารกล้ามเนื้อเปลือกตาแก้ปัญหาหนังตาหย่อนคล้อย
- ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้บีบผิวบริเวณหัวคิ้วขยับเลื่อนที่ละนิดไล่มาจนหางคิ้ว ทำซ้ำกัน 3 ครั้ง เพื่อผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อหน้า
- ดึงเนื้อแก้มไปด้านข้างเบาๆ วาดเป็นวงกลมจากล่างขึ้นบน จากด้านในออกด้านนอก ทำซ้ำกัน 3 ครั้ง เพื่อกระชับแก้มที่เริ่มหย่อนคล้อย
- ดึงเนื้อบริเวณรอบปากไปด้านข้างเบาๆ แล้วปล่อย ทำซ้ำกัน 3 ครั้ง เพื่อยกกระชับผิวบริเวณรอบริมฝีปาก
- แลบลิ้นให้ยาวที่สุดตวัด ขึ้น-ลง ซ้าย-ขวา ทำซ้ำกัน 8 ครั้ง เพื่อบริหารใบหน้าไม่ให้หย่อนคล้อย
- ประคบฝ่ามือเข้าหากัน ยืดนิ้วให้ตึงแล้วกดไว้ที่ใต้คาง ค่อยๆ เลื่อนไปตามแนวคางจนถึงดั้งหูทั้ง 2 ข้าง ทำซ้ำกัน 3 ครั้ง เพื่อยกกระชับบริเวณคางและลำคอ
- แบนฝ่ามือบริเวณใต้ลำคอ ค่อยๆ ลูบลงไปจนถึงกระดูกไหปลาร้า ทำซ้ำกัน 3 ครั้งเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของตอมนำเหลือง ไม่ให้เกิดการสะสมของไขมันบริเวณใต้คาง

ที่มา...[www.orientalprincess.com](http://www.orientalprincess.com)