

บริหารหน้าอย่างไร ให้ดูน่ามอง

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2555

ออกกำลังกายให้ใบหน้า

6 วิธี บริหารใบหน้า กระชับ อ่อนเยาว์ สวย!

1.ให้หน้าเรียวขึ้น

อ้าปากแล้วห่อริมฝีปากคร่อมฟันหน้าไว้ ดึงมุมปากไปทางฟันหลังและห่อปากให้แน่น
ที่นี้ให้ نگاهภาพชี้กหนดานข้างของคุณเคลือบหน้าผาก ผ่านขากรรไกรขึ้นไปข้างบนศีรษะ
พยายามดันพลังที่อยู่ในจิตนี้ไปตามใบหน้าด้านข้างกระทั่งรู้สึกถึงความรอนผาว คางไว้ในท่านี้ขณะนับ 1-30
จากนั้นทำตัวตามสบาย ทำซ้ำวันละ 2 ครั้ง

2.กระชับคางและคอ

นั่งตัวตรงเช็ดคางสูง หุบปากให้สนิทและฉีกยิ้ม
วางมือลงตรงฐานลำคอเหนือไหล่ลาร่างทั้งสองข้างแล้วดึงผิวหนึ่งลำคอเบาๆ
เอนศีรษะไปข้างหลังปล่อยให้คอตามสบายคุณจะมีรูสึกไต่วากลามเนื้อคางและลำคอถูกรั้ง เอนศีรษะกลับสู่จุดเดิม
ทำท่านี้ 35 ครั้ง จะช่วยให้ลำคอกระชับไม่เหี่ยวย่น "การลดน้ำหนักก็ส่งผลเสียต่อผิวเช่นกัน หากคุณอายุ 40
ปีขึ้นไป และลดน้ำหนัก 6-12 กิโลกรัมขึ้นไป คุณจะเห็นรอยย่นที่คอของตัวเองอย่างชัดเจน
เช่นเดียวกับแรงโน้มถ่วงที่มีผลทำให้ผิวหย่อนยาน"

3.กระชับขากรรไกร

ฉีกยิ้มให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้คล้ายการแสบะยิ้ม หายศีรษะไปด้านหลังขณะที่ยังฉีกยิ้มอยู่
ค่อยเปิดปากและปิดปากซ้ำๆ 3 ครั้ง รับรองเห็นผลและช่วยกระชับขากรรไกรไม่ให้หย่อนยาน

4.กระชับเปลือกตาหย่อนยาน

ท่านี้ทำได้ทั้งตอนนั่งหรือนอนราบ วางนิ้วชี้ทั้งสองกดบนหน้าผากบริเวณเหนือคิ้ว ขณะทำให้เปลือกคิ้วขึ้น
จากนั้นลดคิ้วลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นให้เปลือกคิ้วขึ้นคางไว้ ขณะที่นิ้วชี้ทั้งสองก็ยังคงกดบนหน้าผากอยู่ ทำคางไว้นับ
1-30 จากนั้นลดคิ้วลงและเอามือออก ใช้นิ้วนิ้วควมบริเวณหน้าผากเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

5.กระชับรอยย่นที่หน้าผาก

หลับตาและหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลายหน้าผากโดยทำคิ้วต่ำๆ เอามือข้างหนึ่งวางที่บนมืออีกข้าง
เอานิ้วมือสอดเขาหากัน ไขปลายนิ้วนิ้วเบาๆ จากบนคิ้วขึ้นไปหาเนินผม หายใจเข้าลึกๆ ขณะหายใจออก

ให้ใช้นิ้วค้อย ๆ นวดคลึงตามรอยย่นจากกลางหน้าผากออกไปหาขมับทำซ้ำๆ 7 ครั้ง

6. กระชับแก้มหลับตาและหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลายหน้าผากโดยทำคิ้วต่ำๆ
เอามือข้างหนึ่งวางทับบนมืออีกข้าง เอนหัวมือสอดเข่าหากัน ไขปลายนิ้วนิ้วเบาๆ จากบนคิ้วขึ้นไปหาเนินผม
หายใจเข้าลึกๆ ขณะหายใจออก ให้ใช้นิ้วค้อย ๆ นวดคลึงตามรอยย่นจากกลางหน้าผากออกไปหาขมับทำซ้ำๆ 7
ครั้ง