

YÜZ VE MİMİK EGZERSİZLERİ

Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin. Bu egzersizleri ayna karşısında yapın.



1. Kaşlarınızı yukarı doğru kaldırın ve alnınızı kırıştırın.



4. Kaşlarınızı çatın ve orta hatta birleştirin.



7. Gözlerini sıkı bir şekilde kapatın.



2. Kötü bir koku almış gibi burun kanatlarınızı yukarı doğru kaldırın.



5. Dudaklarınızı yana doğru yayarak gülümseyin.



8. Dudaklarınızı bir ısıklık çalıyormuş gibi büzün.



3. Alt dudacağınızı üst dudacağınızın ön tarafına doğru getirin.



6. Boyun kaslarınızı kasarak göğüs kaslarınızı çenenize doğru yaklaştırmaya çalışın.



9. Dişleriniz görünecek şekilde gülümseyin.