



Упражнения за двойната брадичка и двойна гуша 1. Представете си, че имате закачена за брадата голяма тежест, която трябва да повдигнете. Повдигайте бавно брадата и навеждайте главата назад, като напрягате всички мускули на шията. Повторете 5 пъти. 2. Изправете главата. Изплезете езика и се стремете да достигнете с него носа. Правете същевременно с езика змиевидни движения. Отпуснете се и приберете езика. Повторете 5 пъти.

3. Затворете устата. Стиснете здраво кътните зъби, като същевременно притиснете силно върхът на езика към вътрешната страна на резците. Отпуснете. Повторете 5 пъти.

Прозявайте се често, бавно и с наслаждение. Това е чудесно упражнение за цялото лице. Не забравяйте обаче да поставите пръстите на челото, за да го предпазите от образуване на бръчки.

Редовното упражняване на мускулите на лицето и шията увеличава напрежението в тях и ги стяга, подобрява еластичността на кожата, в резултат на което плитките бръчици изчезват, а дълбоките се изглаждат значително. Кожата добива свеж розов тен.