

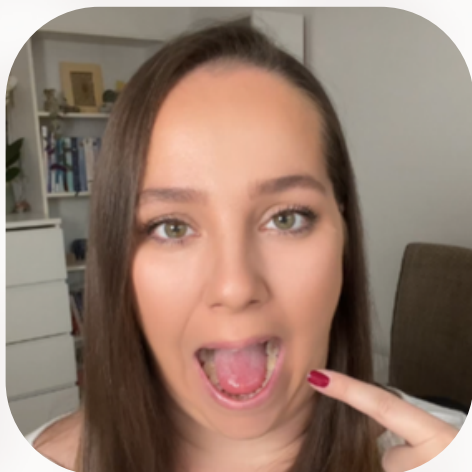
8. IZ A V O

Povečuje sijaj kože.

Aktivira limfo obraza.

Prekrvavi in segreje celoten obraz.

Odpravlja podbradek in gladi gubice okoli ust.



1.KORAK

Z usti oblikuj širok in velik A. Naredi ga na vso moč, tako da obraz odpiraš na vse strani.



2. KORAK

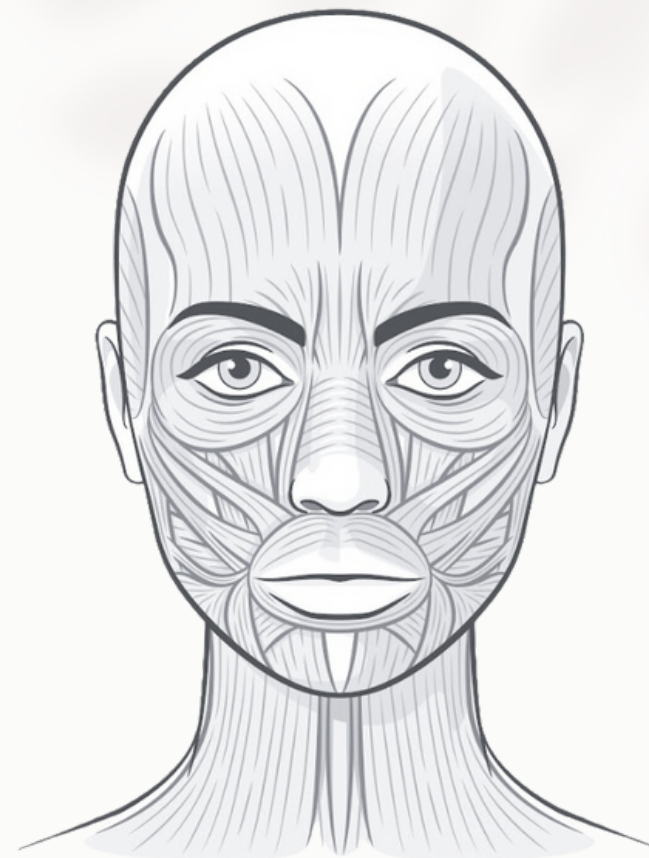
Iz velikega A preideš v mali O. Ob tem povlečeš celoten obraz naprej.



Bodi pozorna, da med prvim in drugim korakom ne popustiš aktivacije mišic na obrazu.



Vajo izvajaš v 4 serijah po 10 ponovitev v položaju A in O.



9. CELOSTNI LIFTING

Aktivira vse mišice obraza.

Polni in dviguje lička. Aktivira žleze v glavi. Gladi in poživi kožo. Polni z vitalnostjo in balansira živčni sistem.



1. KORAK

Z usti najprej oblikuj nežen A.



2. KORAK

Nato jih oblikuj v dolg in ozek O.



3. KORAK

Zgornjo in spodnjo ustnico zavij čez zgornje in spodnje zobe.



4. KORAK

Ko vlečeš ustnice navznoter, se iz tega položaja izrazito nasmej.



5. KORAK

Skleni dlani pred seboj in jih pritiskaj eno v drugo.



Bodi pozorna, da ob povleku ustnic čez zobe, ustne koticke obdržiš čim bolj skupaj.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko ob nastavitvi ust lička pričneš dinamično dvigati. Tako da jih dvigneš in popustiš ter ponovno dvigneš.

lana spital

10. DROBNI TISK

Krepitev spodnje veke.

Brisanje podočnjakov

Glajenje gub na spodnji vek.

Pomaga pri izboljšanju vida.



1.KORAK

Z očmi poglej navzgor in v daljavo.



2. KORAK

Aktiviraj spodnjo veko, kot da bi v daljavi želela prebrati droben tisk.



3. KORAK

V notranji in zunanji kotiček postavi kazalec ter sredinec in vanje nežno pristisni. Pod prsti boš začutila drobno tresenje spodnje veke.



Bodi pozorna, da se ob izvajanju vaje ne mrčiš.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko pričneš s spodnjo veko ob 3. koraku pulzirati. Tako da jo dvigneš in spustiš in ponovno dvigneš, ...

lana spital