

11. JING JANG

Gladi področje med obrvmi.

Lifting zgornje veke.

Aktivira žleze v glavi.

Krepi oči.



1. KORAK

Peto dlani postavi na senca in s prsti objemi glavo.



2. KORAK

S peto dlani pritisni navznoter in povleci navzgor.



3. KORAK

Zapri oči nato se namršči z očmi.



4. KORAK

Z glavo pritisni naprej, z dlanmi pa vleci nazaj. Tako dobiš močen upor - protiupor.



Bodi pozorna, da pr 1. koraku z dlanjo zaobjameš zunanji kotiček očesa in rep obrvi.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko z usti hrati narediš še vajo "mali o" in s tem dodatno aktiviraš obraz.

12. LIKANJE ENAJSTIC

Aktivira področje med obrvmi.

Močno lika gube 'enajstice'.

Ustvarja lifting obrvi.



1. KORAK

Peto dlani postavi na obrvi in prste odloži na čelo, tako da narediš trikotnik.



2. KORAK

S peto dlani pritisni navznoter in povleci navzgor in navzven.



3. KORAK

Zapri oči nato se namršči z očmi.



4. KORAK

Z glavo pritisni naprej, z dlanmi pa vleci nazaj. Tako dobiš močen upor - protiupor.



Bodi pozorna, da ob izvajanju vaj svojih ust ne krčiš, naj bodo sproščena in pretočna, v rahlem nasmešku.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko z usti hrati narediš še vajo "mali o" in s tem dodatno aktiviraš obraz.

13. LIKANJE ČELA

Gladí gube na čelu.

Dviguje zgornjo veko.

Pripomore k liftingu celotnega obraza.



1.KORAK

Eno dlan postavi na čelo in jo pričvsti v kožo.

2. KORAK

Z drugo dlanjo prični gladiti čelo od sredine k področju senc.



Bodi pozorna, da se ob glajenju z glavo naslanjaš v roko, z njo pa pritiskaš nazaj in tako še dodatno aktiviraš področje čela.



Vajo izvajaš 10 ponovitev na desni in levi strani čela.



14. LIFTING ČELA

Gladi gube na čelu.

Lifting celega obraza.

Lifting zgornje veke.

Aktivira žleze v glavi.



1. KORAK

Eno dlan postavi na čelo.



2. KORAK

Nato drugo dlan postavi na njo.



3. KORAK

Z dlanmi pritisni močno v čelo in nato jih povleci navzgor.



4. KORAK

Z glavo pritisni naprej, z dlanmi pa vleci nazaj. Tako dobiš močen upor - protiupor.



Bodi pozorna, da ob prvem koraku z dlanjo pokriješ tudi svojo obrv.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Z usti naredi aktivacijo - velik nasmeh in konica jezka na vrh neba.