

## Zrób to sama: masaż twarzy

[Strona główna](#) » [Uroda](#) » Zrób to sama: masaż twarzy

Wcale nie musimy biegać do salonów kosmetycznych aby mieć jędrną, gładką i pozbawioną zmarszczek cerę. Możesz wykonać taki zabieg własnoręcznie. Sprawdź, jak to zrobić!



*Zrób to sama: masaż twarzy*

Masaże twarzy wspomogą działanie kremów, a także poprawią wygląd naszej **skóry**. Wystarczy, że będziemy robić je systematycznie, a efekty będą zdumiewające.

### **Zobacz, jak je wykonać:**

**Czoło:** palce: wskazujący, środkowy i serdeczny połóż nad **brwiami** i wykonuj małe, okrężne ruchy na zewnątrz. Systematyczny masaż pomoże nam w pozbyciu się zmarszczek.

**Oczy:** Skóra wokół oczu jest delikatna, więc powinnyśmy być delikatne i ostrożne przy wykonywaniu masażu. Pod wewnętrznym kącikiem oka naciskaj i rysuj ósemki.



*Zrób to sama: masaż twarzy*

**Usta:** Masaż sprawi, że będą bardziej ukrwione i wygładzone. Dodatkowo wygładzi **bruzdy**. Masuj je okrężnym ruchem w kierunku ruchów zegara.

**Policzki:** Głaszcz policzki naprzemiennie od ust w kierunku skroni. Następnie przesunąć wzdłuż twarzy, aż do szyi i obojczyków.

**Szyja:** Aby wygładzić **zmarszczki**, masuj ją naprzemiennie w kierunku brody.

**UWAGA:** niewskazany dla osób mających problemy z tarczycą!

**Źródło: MilionKobiet**

**Foto: Thinkstock**