Автор: admin
30.09.2011 14:43 -

Как сохранить упругость кожи лица?

Со временем кожа лица начинает стареть. Только у кого-то этот процесс начинается раньше, у кого-то позже. Какие факторы вызывают преждевременное старение кожи лица? Это курение, стресс, агрессивное воздействие окружающей среды. Можно ли избежать старения кожи? Нет, но замедлить этот процесс в ваших силах. Как это сделать, вы узнаете из этой статьи.

Упражнения для упругости кожи лица

Для лба. Поднимите брови вверх, при этом широко раскройте глаза. Положите пальцы рук на лоб, потяните кожу лба вниз. Расслабьте мышцы лица. Повторите 15 раз.

Поднимите брови вверх, в этот момент придерживайте брови пальцами, чтобы создать сопротивление. Повторите 10 раз.

Нахмурьтесь так, чтобы на лбу образовались морщины. В этот момент с помощью ладоней препятствуйте этому движению.

Для губ. Улыбайтесь широко, не раскрывая рта, не меньше 10 раз. Вытягивайте губы вперед, как во время поцелуя. Зафиксируйте такое положение губ на несколько секунд. Повторите не менее 10 раз.

Поднимайте верхнюю губу, чтобы при этом обнажались десна. Повторите упражнение 20 раз.

Прижмите уголки губ пальцами, вытягивайте и расслабляйте губы. Повторите упражнение 15 раз.

Для глаз. Расслабьте мышцы лица, посмотрите сперва вверх, затем вниз, вправо и влево. Повторите упражнение 15 раз. Потом крепко зажмурьте глаза и снова расслабьте мышцы.

Чтобы глаза выглядели свежо, возьмите бровь указательным и большим пальцем, надавите на нее. Пройдитесь по всей брови.

Если вас мучают «мешки» под глазами, ежедневно указательным и среднем пальцем массируйте область у нижнего века.

Для шеи. Сядьте прямо, голову опрокиньте назад. Начните делать жевательные движения. Вы почувствуете, как мышцы шеи напряглись. Расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.

Положите ладони на плечи. Руками «тяните» плечи вниз, а голову вытягивайте вверх. Задержитесь в таком положении 10 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Наклоните голову влево, челюсть отведите в левую сторону. Повторите упражнение, только теперь наклоняйте голову в правую сторону.

Питание для упругости кожи лица

В теле младенца имеется очень большой процент воды. Со временем процент содержания воды в организме уменьшается. Иными словами, человек просто «высыхает». Это не может не отразиться на его коже.

Поэтому первое правило, которое должна соблюдать каждая женщина, пить много воды. В день вы должны выпивать не менее одного литра воды, в зависимости от веса и состояния здоровья человека. Продукты, которые вы ежедневно употребляете в пищу, должны на 50% состоять из воды. В вашем рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты. Сигареты, алкоголь, газировка, фаст-фуд... Все это наносит существенный вред вашему здоровью и состоянию кожи лица. Откажитесь от этих продуктов, и процесс старения кожи замедлится.

Старайтесь меньше злиться, ведь морщинки «гнева» самые некрасивые. Больше улыбайтесь и любите жизнь! Конечно, от стресса никуда не деться, но вы можете изменить свое отношение к нему. Если что-то не ладится на работе или в семье, не переживайте. Попытайтесь найти причины своих неудач. Если вы не можете изменить

ситуацию, смиритесь. Ведь все ваши переживания отражаются на вашем лице.

Побольше смейтесь и улыбайтесь, и вы будете молоды всегда! Пусть не телом, но душой уж точно.

Автор - **Лина Рик**
Источник