

あなたの日常には、表情筋を鍛える習慣がありますか。

美しい女性には、きゅっと引き締まったフェイスラインがあります。

表情筋を鍛えることで、口角が垂れ下がるのを防いだり、フェイスラインを引き締めたりする効果があります。

あなたの日常には、表情筋を鍛える習慣がありますか。

驚く女性も多いのではないのでしょうか。

自然の流れに任せているばかりでは、年相応に老け込んでしまいます。

表情筋を鍛える習慣を積極的に取り入れ、少しでも若々しいフェイスラインを維持しましょう。

心がけることは、たった2つだけです。

(1) バスタイムに、アルファベットのEとOを繰り返す

シャワーや半身浴の時間、暇になっている口元を、積極的に動かしましょう。

アルファベットの「E(イー)」と「O(オー)」を、交互に繰り返します。

シンプルな動きの繰り返しですが、顔全体の表情筋を一度に鍛えることができる動きです。

口角が垂れ下がるのを防げます。

にっこり笑ったときの笑顔が、より、華やかになります。

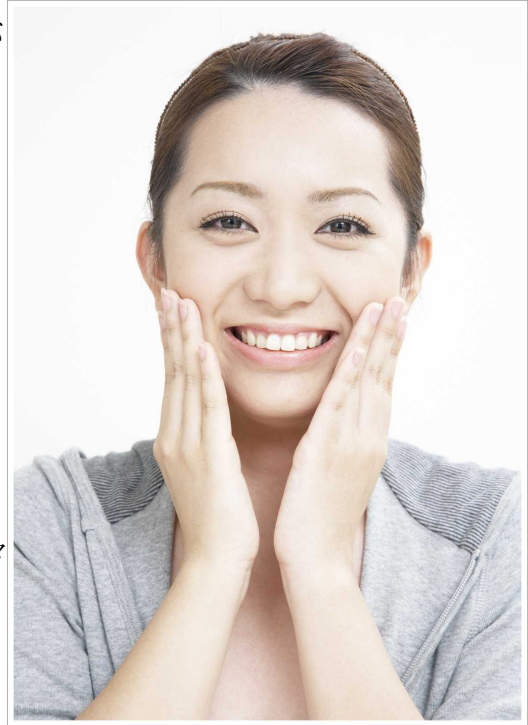
目安は、3分間です。

連続して動かすことで、表情筋にはかなりの運動量になり、鍛えられるのです。

(2) 普段から、よく噛んで食べる

よく噛んで食べる習慣は、顔や顎にとって、大切な筋トレです。

顎を手で押さえながら、噛み締めてみましょう。




顔の一部の筋肉が盛り上がり、力が入っているのがわかりますよね。

よく噛んで食べることは、顎の筋肉をよく使うことです。

よく噛んで、噛む回数を意識的に増やしましょう。

顔がきゅっと引き締まり、顔のたるみを防ぎます。

いつまでも若々しいフェイスラインを維持できるのです。

 より美しく見せるメイクの上級テクニック その26

表情筋を鍛える習慣を、作る。