

Rollitos de cachetes

SURCOS NASOLABIALES, CACHETES

Objetivo: Redistribuir la grasa en los cachetes, suavizar surcos nasolabiales, aumentar la circulación, activar el drenaje linfático, suavizar músculos que acabamos de usar

Duración: De 5 a 10 rollitos de cada lado

¡Ojo!: ¡No intentes “ayudar” tensando los labios hacia el lado opuesto! ¡No levantes las cejas!

1

Agarra un rollito de piel en vertical al lado de tu nariz entre los dedos índices y los pulgares de ambas manos. El rollito puede ser chico o grande.



2

¡Prueba ambos para liberar tensiones en diferentes capas de tu piel! Moviendo los dedos índices y jalando los pulgares - o viceversa - mueve el rollito hacia la oreja.



3

Termina cerca de la oreja donde ya no puedes agarrar piel. Repite de 5 a 10 veces alternando el grosor de los rollitos.



Masaje de frente con nudillos

FRENTE, ENTRECEJO

Objetivo: Suavizar líneas horizontales y verticales en la frente y el entrecejo, relajar tensiones en esa zona

Duración: Lo que quieras. Si se pone muy roja la frente, hay que parar

1

Este es de mis masajes favoritos :)
Pon tus nudillos, la parte picuda, de forma vertical en la frente.



Mueve tu cabeza de lado a lado. ¡Ojo!
No estamos moviendo las manos sino la cabeza. Apoya tus codos en una mesa o acuéstate para no tensar el cuello.

2

3

Disfruta y relaja tu frente. No intentes “ayudar” levantando las cejas. Procura que el resto de tu cara, tu cuello y tus hombros estén relajados.



Masaje de frente con puño

FRENTE, ENTRECEJO

Objetivo: Relajar tensión en el entrecejo y la frente y suavizar líneas en este area

Duración: Lo que quieras mientras no se ponga muy roja la piel

1

Haz un puño con una mano y coloca la parte picuda de los nudillos en el entrecejo.



Si tienes mucha piel suelta puede ser útil fijarla con la otra mano entre el dedo índice y el dedo medio para que no se mueva tanto. Si no es tu caso, no hace falta.

2

3

Haz círculos con el puño sobre el entrecejo arriba de las cejas y la frente. Donde haya más tensión quédate más tiempo. Cambia de mano y haz lo mismo con la otra mano.

