

Chasquidos de lengua

PAPADA Y LABIOS

Objetivo: Reducir la papada, darle volumen y suavidad a los labios, suavizar líneas alrededor de los labios (“códigos de barra”)

Dificultad: 3 / 5

Duración: 20 sonidos, 3 repeticiones

¡Ojo!: ¡No abras y cierres la boca, se queda siempre al mismo nivel!

1

Empuja los labios hacia adelante como si quisieras mostrar la parte interior de ellos. Imagina que quieres sostener una liga alrededor de la boca.



2

Pega tu lengua al paladar y suéltala haciendo un sonido de chasquido como el sonido de un caballo caminando sobre empedrado. Asegúrate de no estar abriendo y cerrando la boca. La mandíbula no se mueve, solo la lengua.



3

Con los dedos debes poder sentir el movimiento. Mantén todo el tiempo el empuje de los labios. Recuerda relajar tus hombros, tu frente y el resto de tu cara.



“O” grande con corcho

SURCOS NASOLABIALES, CACHETES, LABIOS

Objetivo: Tonificar cachetes, bajar el exceso de grasa en los cachetes, suavizar surcos nasolabiales, suavizar líneas alrededor de los labios

Dificultad: 3 / 5

Duración: Sostener de 15 a 30 segundos

¡Ojo!: Intenta de tensar la mandíbula lo menos posible.

1

Abre tu boca. Envuelve tus dientes con los labios sin apretar la mandíbula.



2

Agarra un corcho y colócalo entre los labios. Aprieta firmemente. Asegúrate de que esté posicionado exactamente en el centro de tu boca. Ayúdate con las manos a abrir los surcos que se puedan formar, sin crear líneas cerca de los ojos.



3

Levanta tus cachetes hacia la parte exterior de tus ojos, como si estuvieras sonriendo. ¡No uses tus manos! Sostén la postura. Recuerda relajar tus hombros y tu frente.



Presión de frente

FRENTE, ENTRECEJO

Objetivo: Suavizar líneas en el entrecejo y en la frente, levantar párpados caídos

Dificultad: 1 / 5

Duración: Sostener de 30 segundos, 3 repeticiones

1

Pon la base de tus manos en las cejas y cubre tu frente relajada (!) con tus palmas, envolviéndola bien. Las manos están juntas.



Jala con LA MANO COMPLETA (¡no solo la base!) hacia afuera y hacia arriba, abriendo el entrecejo y levantando las cejas. Procura que no se formen líneas en la frente. Eso se evita jalando con la mano completa, hasta con los dedos.

2

3

Aprieta tus párpados con fuerza. Puedes apoyar tus codos en una mesa o tu cabeza en una pared para no tensar el cuello. Este ejercicio es ideal para hacerlo acostado.

