



FaceAcademy
természetes arcfiatalítás

3 GYAKORLAT A FRISSEBB TEKINTETÉRT

Gyors, kíméletes arctorna gyakorlatok a szemkörnyék fáradtságának csökkentésére



Üdvözöllek a FaceAcademy mini-kurzusán!

Gratulálok a döntésedhez!

3 rövid gyakorlatot mutatok, amely gyorsan akár reggel, akár napközben is elvégezhető.

Ez a mini gyakorlatsor azért készült Neked, hogy néhány perc alatt felfrissítsd a tekinteted, csökkentsd a fáradtság jeleit, és aktiváld a szemkörnyék finom izmait.

Ezek a gyakorlatok:

- ✓ kíméletesek
- ✓ gyorsan elvégezhetők
- ✓ kezdőknek is biztonságosak
- ✓ smink előtt és után is végezhetők

TIPP:

Végezd őket naponta egyszer, reggel vagy este. A mozdulatok legyenek lassúak, kontrolláltak, és soha ne okozzanak fájdalmat.

1. A szemkörnyék aktiválása

Cél: a szem körüli izmok finom erősítése, a tekintet élénkítése



Hogyan csináld:

1. Helyezd az ujjaidat a halántékodra.
2. Finoman húzd hátra a bőrt, csak annyira, hogy stabilizáld a területet.
3. Hunyd le félig a szemed, majd nyisd ki.
4. Ismételd 10 alkalommal lassan.

Mire figyelj:

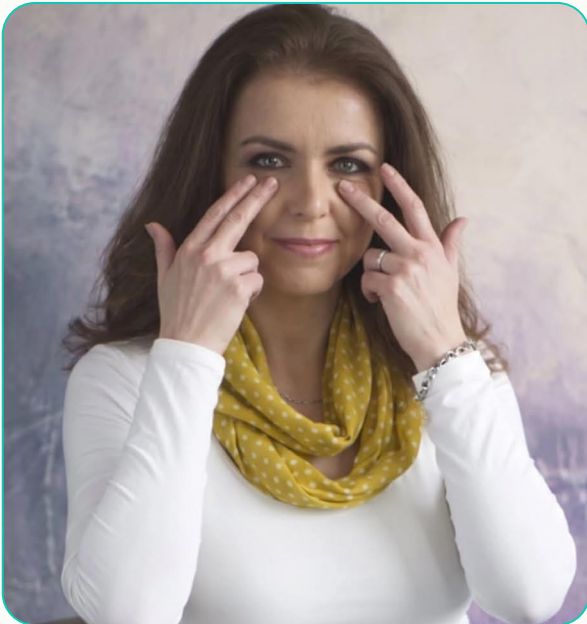
Ne ráncold a homlokod!
A mozdulat legyen kíméletes, ne erőltetett.
A vállak maradjanak lazák.



Érezni fogod: Finom aktiválódást a szem körül, enyhe melegedést.

2. A szem alatti terület frissítése

Cél: a szem alatti puffadtság csökkentése, a keringés élénkítése



Hogyan csináld:

1. Helyezd a mutatóujjad a belső szemzug mellé.
2. Simítsd végig a szem alatti területet a halánték felé.
3. Ismételd 8-10 alkalommal lassan.
4. A mozdulat legyen könnyed, ne nyomd túl erősen.

Mire figyelj:

Ne húzd a bőrt!

A simítás legyen folyamatos, egyenletes.

Lélegezz mélyen, lassan.



Érezni fogod: Könnyedséget, enyhe frissülést a szem alatti területen.

3. Szemöldök emelés és felső arc aktiválása

Cél: a felső arc tónusának javítása, a tekintet nyitása



Hogyan csináld:

1. Helyezd az ujjaidat a szemöldök fölé.
2. Emeld a szemöldököd, miközben az ujjaid enyhe ellenállást adnak.
3. Tartsd meg 1 másodpercig, majd engedd vissza.
4. Ismételd meg 8 alkalommal.

Mire figyelj:

Ne gyűrd a homlokod!
A mozdulat legyen kontrollált.
A nyakad maradjon hosszú, a vállak lazák.



Érezni fogod: Finom aktiválódást a homlok és a szemöldök körül.

AJÁNDÉK MINI RUTIN



5 perces frissítő rutin

1. Szemkörnyék aktiválása – 10 ismétlés
2. Szem alatti simítás – 10 ismétlés
3. Szemöldök emelés – 8 ismétlés
4. 3 mély légzés
5. Finom arc simítás a halánték felé

Időtartam: 3-5 perc

Hatás: frissebb, élénkebb tekintet már az első alkalom után.

Gratulálok!

Ezzel a három gyakorlattal máris tettél valamit a frissebb, élénkebb tekintetért.

Ha szeretnéd folytatni, hamarosan érkezik a:

✨ **10 napos arcfeszítő kihívás**
és a

✨ **Felső arc mini program**

Kövess a további gyakorlatokért és tippekért!

@faceacademy

JOGI NYILATKOZATOK

A dokumentumban szereplő gyakorlatok és útmutatók kizárólag edukációs célt szolgálnak. Nem minősülnek orvosi tanácsadásnak, diagnózisnak vagy kezelésnek.

Ha bármilyen egészségügyi problémád, sérülésed vagy bőrbetegséged van, a gyakorlatok megkezdése előtt konzultálj szakemberrel, orvossal.

A gyakorlatokat mindenki saját felelősségére végzi.

Ez a dokumentum személyes használatra készült.

A tartalom sem részben, sem egészben nem másolható, nem terjeszthető, nem értékesíthető a szerző előzetes írásos engedélye nélkül.

A dokumentumban található szövegek, gyakorlatok, illusztrációk és vizuális elemek a szerző szellemi tulajdonát képezik. A szövegek, képek és videók egy része a mesterséges intelligencia segítségével készült, a tartalmakat minden esetben szakértő ellenőrzi.

További információkért vagy kérdések esetén keress:

hello@faceacademy.hu

© FaceAcademy – minden jog fenntartva