



FaceAcademy
természetes arcfiatalítás

3 GYAKORLAT A FRISSEBB TEKINTETÉRT

□yors, kíméletes ar□torna gyakorlatok a szemkörnyék fáradtságának □sökkentésére



□ **dvözöllek a FaceAcademy
mini□□rz□sán□**

□ **ratulálok a döntésedhez!**

3 rövid gyakorlatot mutatok, amely gyorsan akár reggel, akár na□közben is elvégezhető.

□z a mini gyakorlatsor azért készült Neked, hogy néhány □er□ alatt felfrissítsd a tekin□teted, □sökkentsd a fáradtság jeleit, és ak□tiváld a szemkörnyék finom izmait.

Ezek a gyakorlatok:

✓ kíméletesek

✓ gyorsan elvégezhetőek

✓ kezdőknek is biztonságosak

✓ smink előtt és után is végezhetőek

□□□□:

□égezd őket na□onta 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 halántékkodra.
2. Óinoman 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: óinom aktiválódást a szem körül, enyhe melegedést.

□. 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 győrd a homlokod!
A mozdulat legyen kontrollált.
A nyakad maradjon hosszú, a vállak lazák.



Érezni fogod: érzem 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 arcosimítás 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

□OGI NYILATKO□ATOK

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.

□z 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.

□ovábbi információkért vagy kérdések esetén keress□

□ello□ [faceacademy.com](https://www.faceacademy.com)□□

□ FaceAcademy – minden □og fenntartva