

## Exercícios para a musculatura da face



Você sabia que a musculatura também precisa de exercícios? Apenas quinze minutos diários ajuda a suavizar os efeitos do sol na face, do envelhecimento e das centenas de caretas que fazemos no dia-a-dia. Alguns exercícios simples podem adiar (ou até cancelar) a cirurgia plástica.

A ginástica facial parte de um princípio muito simples: é possível fortalecer os músculos da face, do pescoço e do colo da mesma maneira que fazemos com os do corpo.

Alguns exercícios:

- **Testa:** eleve as sobrancelhas o mais alto possível por alguns segundos. Volte a ao normal devagar. Repita 10 vezes.

- **Para as pálpebras:** Por cinco segundos, aperte os olhos com força. Vá abrindo devagar. Repita 10 vezes.
- **Bochecha:** sorria o mais largamente possível com a boca fechada. Repita 10 vezes.
- **Para as maçãs do rosto:** diga "o" e "xix" 30 vezes seguidas.
- **Para os lábios:** faça boca de patinho por alguns segundos. Em seguida, relaxe. Repita 10 vezes.

Fonte: Site *Unimed*