



Per aumentare il tono del collo

L'anatra

Questo straordinario esercizio aiuta a eliminare il doppio mento e a ridefinire l'ovale del volto.

La posizione della mani prevede 2 varianti.

1. Mettete i pugni sotto la mandibola ma

senza toccarla (foto a sinistra), lasciando un po' di distanza; muovete sia i pugni che la mandibola in modo che si incontrino e che oppongano una certa resistenza per 5 secondi.

2. Appoggiate i gomiti sul tavolo, aprite le mani (foto a destra) e fate lo stesso movimento descritto sopra.

Ripetete l'esercizio per 1 minuto, fino ad avvertire stanchezza.



La giraffa

Mettetevi in posizione eretta, incrociate le braccia davanti a voi, appoggiate le mani sulle spalle e premete con forza verso il basso.

Ora, facendo dei lievi movimenti ondulatori con la testa da una parte e dall'altra,

tirate contemporaneamente il collo verso l'alto.

Iniziate l'esercizio prendendo un bel respiro e poi mantenete il collo teso per 10 secondi, quindi espirate e rilassatevi.

Ripetete 3-5 volte.



Il pesce

L'obiettivo di questo esercizio è di rafforzare i muscoli del collo, ed è quindi particolarmente utile per combattere il collo grinzoso e flaccido e il doppio mento. Bloccate la base del collo con i palmi delle mani incrociati. Sollevate il mento e rivolgete lo sguardo verso l'alto. Immaginate il movimento di un pesce dentro un acquario che cerca di mangiare sul pelo

dell'acqua; ecco, dovrete eseguire con la bocca un movimento analogo: tendendo i muscoli del collo e del mento, aprite e chiudete a ritmo medio la bocca spostando la mandibola in basso e in alto, spingendola in modo che il labbro inferiore arrivi quasi a coprire quello superiore. Ripetete il movimento per 1 minuto, fino ad avvertire una sensazione di bruciore e indolenzimento.



La mela

Questo esercizio sollecita la parte laterale del collo e il mento.

Appoggiate le mani sovrapposte su un lato del collo, girate la testa verso il lato opposto e alzatela un po'.

Aprite leggermente la bocca, spostate la mandibola inferiore ancora un po' più di

lato, per provocare nella zona una tensione maggiore, e iniziate a fare un movimento come se voleste dare un morso a una mela che si trova vicino al vostro orecchio.

Cercate di ripetere i 'morsi' con un ritmo regolare per un minuto, fino ad avvertire una sensazione di bruciore e di stanchezza.



- Schiacciate con una forchetta un pezzo di banana fino a ottenere una crema omogenea. Stendetela sul viso e lasciatevela finché non si secca.

Maschera greca

Straordinariamente nutriente, questa maschera aiuta ad appianare le rughe profonde. È ottima anche dopo aver preso molto sole e se la pelle è stressata e secca.

- Mescolate un cucchiaino di yogurt greco con poche gocce di succo d'arancia.
- Stendete il composto su viso e collo.

Maschera vitaminica

Grazie a questa maschera otterrete un ottimo effetto rinfrescante e donerete al viso un bel colorito.

- Schiacciate con una forchetta una o due fragole mature e mescolatele con un cucchiaino di panna acida.
- Al posto delle fragole potete anche usare lamponi, kiwi o la polpa di una mela.

Tenete queste maschere per 15 minuti, poi risciacquate con acqua tiepida e mettete la vostra solita crema.

Per tonificare le guance

La noce

È un esercizio molto utile per chi ha perso il turgore delle guance e le ha piuttosto incavate. Aiuta anche a riattivare questi muscoli nel caso si siano atrofizzati a causa di qualche malattia (per esempio, paralisi di Bell, recupero dopo un ictus). Mettete in bocca una piccola noce e provate a farla rotolare con la lingua per 30 secondi contro ogni guancia.

Per eliminare il doppio mento

Procuratevi un piccolo asciugamano, dell'aceto di mele (o del succo di limone) e del sale fino.

Versate in un bicchiere di acqua fredda un cucchiaino di aceto (oppure di succo di limone), quindi scioglietevi dentro un cucchiaino di sale.

Torcete l'asciugamano come se voleste strizzarlo e immergetelo al centro in questa miscela.

Afferrate gli estremi dell'asciugamano e iniziate a sbatterlo sotto il mento per 1-2 minuti. Quindi risciacquate il collo e applicate una crema nutriente.

Se volete dedicare più tempo a voi stessi...

Fermarsi e dedicare un po' più di cura a se stessi ogni tanto è davvero indispensabile. Con un automassaggio del viso e uno scrub per il corpo dopo un bel bagno caldo o una lunga doccia rilassante, vi sentirete profondamente rigenerati. Il massaggio facciale è il metodo migliore per mantenere la freschezza della pelle e un volto giovane. Ecco alcune regole fondamentali da rispettare per il mio sistema di automassaggio, semplice e straordinariamente efficace.

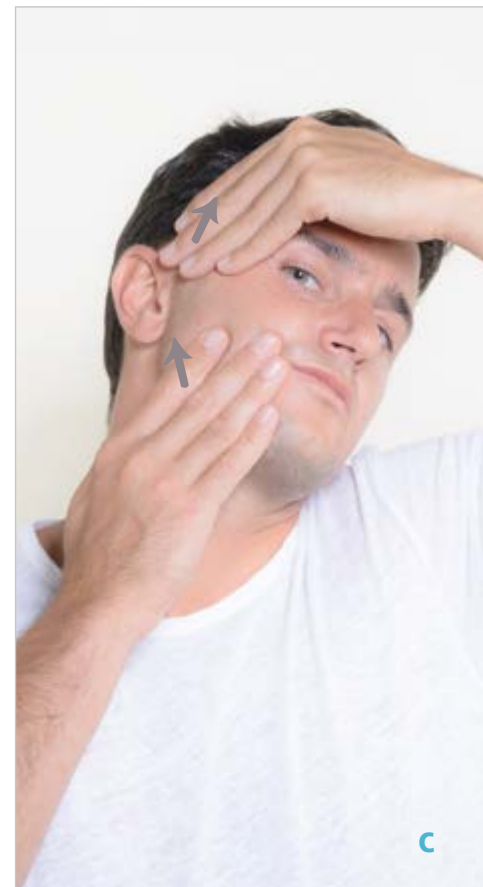
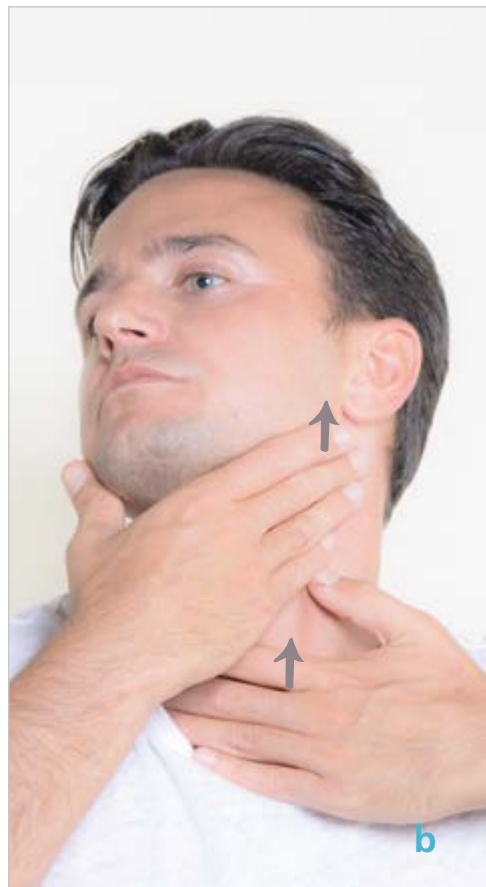
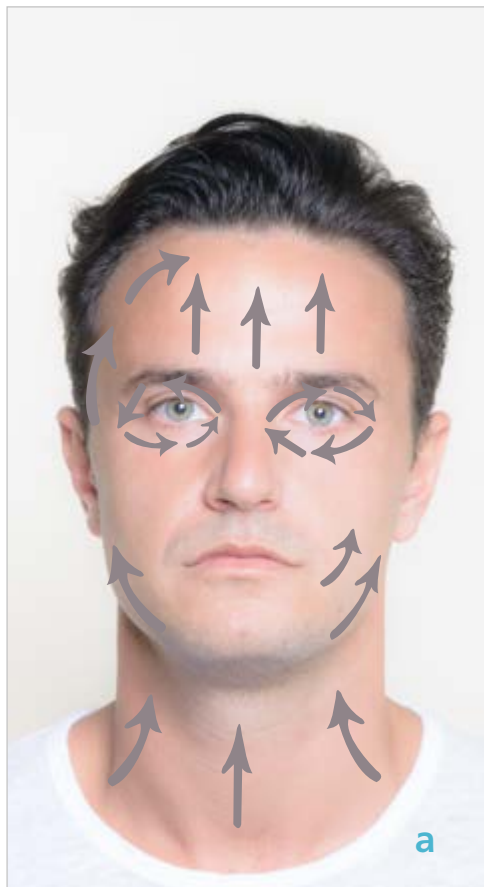
Il trattamento principe: l'automassaggio facciale

- Prima del massaggio pulite il viso con un detergente.
- Chi ha la pelle secca può usare degli oli organici e le maschere che si trovano in vendita nei negozi specializzati. La differenza è che se per il massaggio si usa l'olio alla fine bisogna applicare sul viso un asciugamano caldo (metodo spesso usato anche dai barbieri): prendete un piccolo asciugamano, immergetelo in acqua calda, strizzatelo e appoggiate

telo sul viso per qualche secondo, poi sciacquate immediatamente con acqua fredda. Il contrasto fra il caldo e il freddo riattiva la circolazione e lo scambio cellulare.

- Chi ha la pelle grassa o mista, per l'automassaggio può usare creme o maschere specifiche fra quelle che si trovano in commercio.
- Per far scorrere meglio le mani e non tirare troppo la pelle durante il massaggio bagnatele con acqua tiepida. Aiuta anche a veicolare meglio e più in profondità il prodotto che usate per il massaggio.
- Il massaggio dovrebbe durare dai 3 ai 5 minuti. Fatelo più spesso che potete, se avete tempo anche tutti i giorni. Comunque credo che anche chi è impegnatissimo riuscirà a concederselo almeno una volta alla settimana. Vedrete che effetto sorprendente!





Come eseguire l'automassaggio

• Il massaggio comincia sempre dal collo. Dopo aver applicato il prodotto, piegate leggermente la testa all'indietro e alternando le mani passate il palmo dal basso verso l'alto, massaggiandovi con movimenti delicati come carezze. Ripetete da 4 a 8 volte, prima sul lato sinistro, poi al centro e infine sul lato destro (b).

- Proseguite 'accarezzando' nello stesso modo la zona del mento.
- Continuate spostandovi verso l'alto sul viso, senza mutare la pressione del movimento. Proseguite massaggiando ritmicamente la zona degli zigomi, tendendo leggermente la pelle verso l'alto (c).
- La zona successiva è quella delle tempie. Massaggiate la parte sinistra poi quella destra e soltanto dopo spostatevi al centro

della fronte, stirando leggermente la pelle delle tempie verso l'alto.

- Continuate con movimenti circolari attorno agli occhi. Per farlo unite indice, medio e anulare e, partendo dall'angolo interno della palpebra superiore, raggiungete con gesti leggeri le sopracciglia; poi scendete e premendo leggermente continuate il movimento lungo il bordo inferiore della palpebra fino a raggiungere il

punto di partenza. Ripetete 8-12 volte. È un movimento molto utile per attenuare le piccole rughe di espressione (d).

- Successivamente massaggiate con movimenti circolari la zona del naso, delle guance, e quella intorno alla bocca.
- Quindi salite fino alla fronte. Bloccate i muscoli di una parte della fronte appoggiandovi sopra l'indice e il medio della mano sinistra a formare una 'V', con le dita