

4 ท่า บริหารใบหน้า เพื่อความอ่อนเยาว์ ดูเด็กอยู่เสมอ

มอ



อยากหน้าเด็ก ผิวอ่อนเยาว์ 4 ท่าบริหารใบหน้า ทำด้วยตัวเองง่ายๆ ช่วงเวลาไหนก็ทำได้ หากทำตามขั้นตอนนี้ หน้าสวยผิวใสอยู่ไม่ไกลแน่นอน ไปดูกันว่าท่าไหนกันบ้าง

ท่าที่ 1 กล้ามเนื้อหน้าผาก

ท่าเตรียม = วางนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางของมือทั้งสองข้างบริเวณโคนหน้าผาก กลางหน้าผาก และหว่างคิ้วตามลำดับ
ท่าปฏิบัติ = กดทั้งสามนิ้วพร้อมกัน แล้วลากไปที่บริเวณขมับอย่างช้า ๆ จากนั้นกลับสู่ท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 5 ครั้ง

ท่าที่ 2 กล้ามเนื้อหว่างคิ้ว

ท่าเตรียม = วางนิ้วชี้ของมือทั้งสองข้างบริเวณหัวคิ้ว

ท่าปฏิบัติ = กดนิ้วชี้ แล้วลากตามแนวคิ้วไปจนสุดปลายคิ้วอย่างช้า ๆ จากนั้นกลับสู่ท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 5 ครั้ง

ท่าที่ 3 กล้ามเนื้อริมฝีปาก

ท่าเตรียม = วางนิ้วชี้ซ้ายที่มุมปากขวา และวางนิ้วชี้กับนิ้วกลางขวาที่โหนกแก้มขวา

ท่าปฏิบัติ = กดนิ้วชี้ซ้าย แล้วลากไปที่บริเวณกรามอย่างช้า ๆ พร้อมกับกดนิ้วชี้และนิ้วกลางขวาที่โหนกแก้มค้างไว้ จากนั้นกลับสู่ท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 5 ครั้ง

ท่าที่ 4 กล้ามเนื้อแก้ม

ท่าเตรียม = วางนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางของมือทั้งสองข้างบริเวณแก้ม

ท่าปฏิบัติ = กดทั้งสามนิ้ว แล้วนวดวนเป็นวงกลมอย่างช้า ๆ ทำ ประมาณ 15 วินาที

ทำอย่างสม่ำเสมอ ไบหนาก็จะดูสดใสขึ้นนะคะ

BSL Clinic มีสาขาที่ให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

สุขุมวิท โทร.02-052-4605, 06-3923-6862

สามย่าน โทร.02-235-2323

ช่องทางการติดต่อ

Website :www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com

FB :<https://www.facebook.com/bslclinic/>

Line :<https://line.me/ti/p/@bslclinic>

IG :https://www.instagram.com/bsl_clinic/

Twitter :<https://twitter.com/BSLBANGKOK>

Blockdit: www.blockdit.com/bslclinic

Youtube Channel :

https://www.youtube.com/channel/UCzes0YNrBFhL93T7F65G0NA?view_as=subscriber