

### Ginástica Facial

Vamos malhar este rosto!

Para prevenir a flacidez dos músculos faciais e evitar uma futura cirurgia plástica, basta perder alguns minutos em frente ao espelho praticando exercícios específicos para o rosto. Homens e mulheres, vamos todos malhar!

Dra. Roseli Luppino Peres

A preocupação com o condicionamento físico faz com que um número cada vez maior de pessoas procure academias, clubes e outros lugares para se exercitar. Os exercícios servem para tonificar e fortalecer cada músculo do corpo. No entanto, esquecemos que temos no rosto uma quantidade imensa de músculos que não são fortalecidos nem tonificados, o que favorece a flacidez e o aparecimento de rugas.

Trabalhar a musculatura do sistema estomatognático (formado por todos os componentes da boca, como músculos, ossos, dentes e gengivas) e recuperar seu equilíbrio são importantes,

pois é através dela que executamos funções como mastigação e deglutição, além de movimentos e expressões da face.



Mais um exercício para estimular as maçãs do rosto e os cantos da boca:

Com a boca bem aberta, dar um grande sorriso, relaxar e e repetir várias vezes. No final, fechar a boca lentamente.



Este exercício ajuda a musculatura da região das maçãs do rosto a ficar mais fortalecida (levanta as maçãs do rosto):

Contração dos músculos do nariz e da região média da face (expressão semelhante a de quando sentimos um cheiro ruim). Repetir pelo menos por 6 vezes o movimento de contração e relaxamento.

Outro exercício com o objetivo de levantar e firmar as maçãs do rosto:



Levantar a sobrancelha o mais alto possível e levantar o canto da boca também o mais alto possível. Um lado de cada vez.

É importante fazer o exercício pelo menos 6 vezes de cada lado. Relaxar a musculatura e soltar a sobrancelha.

**Para suavizar a pele do pescoço:**



Cabeça para traz. Fazer um bico o maior possível, contrair os cantos da boca para baixo (como se estivesse sorrindo com os cantos da boca para baixo).

**Exercício para suavizar o queixo duplo**



Movimento de mastigação muito exagerado como se tivéssemos colocado uma grande porção de alimento na boca. Fechar a boca, colocando os dentes em contato. Relaxar e repetir o exercício.

**Para suavizar o pescoço e o queixo duplo**



Com a cabeça pescoço e nuca, fazer movimentos de abertura e fechamento da boca.

Deitar o corpo para trás e levantar a cabeça e o tronco. Repetir o exercício várias vezes.

Este exercício se pode fazer para suavizar a pele e também para a boca o máximo possível.

Com a cabeça pescoço e nuca, fazer movimentos de abertura e fechamento da boca. Repetir várias vezes.

Com a cabeça pescoço e nuca, fazer movimentos de abertura e fechamento da boca. Repetir várias vezes.

Com a cabeça pescoço e nuca, fazer movimentos de abertura e fechamento da boca. Repetir várias vezes.