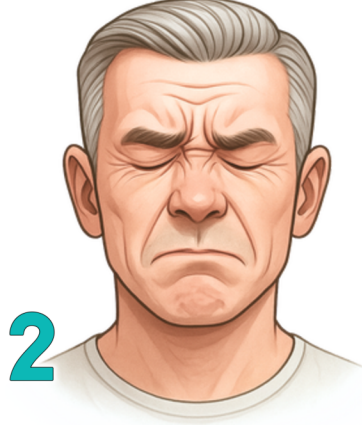


YÜZ EGZERSİZLERİ



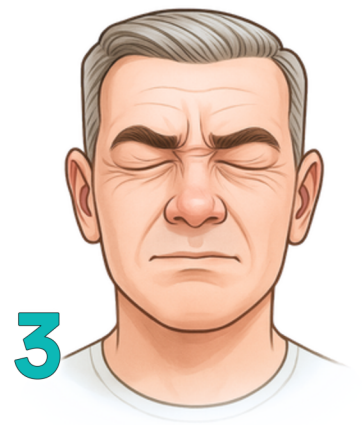
1

Alnınızda kırışıklıklar oluşturarak kaşlarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın.



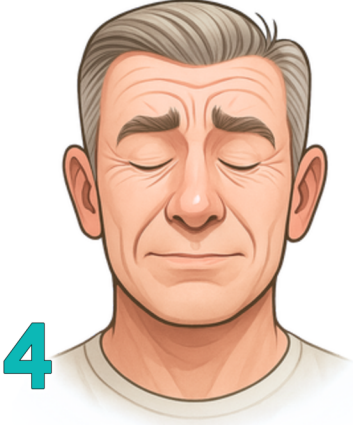
2

Kaşlarınızı çatın.



3

Gözlerinizi sıkıca kapatın.



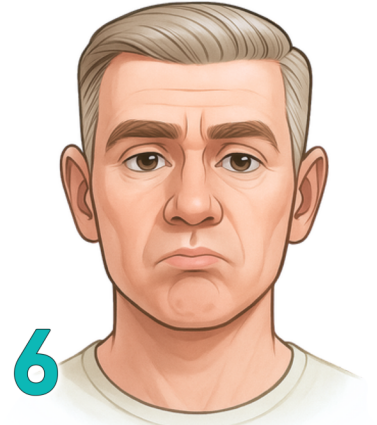
4

Göz kapaklarınız kapalıyken gözlerinizi açmaya çalışın.



5

Burnunuzu kırıştırın.



6

Üst dudağınızı öne doğru çıkarın.



7

Dudaklarınızı ısıklık çalıyormuş gibi yapın.



8

Alt dudağınızı öne doğru çıkartarak somurtun.



9

Gülümseyin.



10

Dudaklarınızı dişlerinize bastırarak yanlara doğru gerin.



- Günde ... tekrar yapın.
- Her egzersizi ... tekrar olacak şekilde yapın.

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

