

Ejercicios faciales

Gimnasia facial antiarrugas.

+ Ejercicios para engrosar los labios

(20971 lecturas) Una de las usuarias de nuestro foro nos ha hecho llegar una más que interesante manera de hacer ejercicios para poder engrosar los labios. Así es como la compartimos con todos ustedes, para que puedan intentarlo en su hogar y poder así tener una boca más gruesa. Leer

+ Ejercicios para eliminar la papada

(61513 lecturas) En muchos casos, la meta para mejorar estéticamente, es eliminar la papada. En general, esto se logra mediante ejercicios. Por eso, si tu objetivo es reducir la grasa y la flacidez de la papada, estos ejercicios de gimnasia facial te ayudarán a lucir mucho mejor. Leer

+ Ejercicios para adelgazar la cara

(58826 lecturas) Si bien la simetría del semblante es único, irrepetible y varía según los factores hereditarios y de tipo racial, se pueden realizar ejercicios para los músculos de la cara, para de esta manera, ayudar a adelgazar el rostro. Leer

+ Vídeos de ejercicios de gimnasia facial

(83607 lecturas) Los ejercicios para los músculos de la cara son muy importantes para mantener la tonicidad facial. Por eso, si quieres un rostro firme, nada mejor que ejercitar la musculatura. Anímate con esta sesión de ejercicios de gimnasia facial en video y lograrás lucir mucho mejor. Leer

+ Ejercicios y masajes de yoga facial

(25040 lecturas) Sin duda, tu rostro es el fiel reflejo de tu vida cotidiana. Habrás notado que cuando descansas bien y estás relajada, luces espléndida. En cambio, cuando eres presa de la tensión y la falta de sueño, no hay maquillaje que logre disimular los feos surcos que se dibujan en tu cara. Los ejercicios y masajes faciales son fundamentales para evitar que esas marcas de expresión se conviertan definitivamente en arrugas. El yoga facial constituye la gimnasia ideal para tu rostro. Conócela a través de este video de Cosmopolitan. Leer

Ejercicios para adelgazar la cara

Ejercicios para adelgazar el rostro

Si bien la simetría del semblante es único, irrepetible y varía según los factores hereditarios y de tipo racial, se pueden realizar ejercicios para los músculos de la cara, para de esta manera, ayudar a adelgazar el rostro.

Fundamentalmente, para adelgazar el rostro, debes realizar una dieta con cierta restricción de los hidratos de carbono, especialmente los dulces, ya que son ellos, los que le dan ese aspecto redondeado a la cara.

También tienes que hacer ejercicios aeróbicos, como correr, nadar, remar, pedalear, o cualquier otra actividad que puedas ejecutar en forma continua, prolongada y a baja o

mediana intensidad; ya que los aerobios consumen grasa como combustible, y lo notarás inmediatamente en tu rostro.

Pero más allá de la actividad aeróbica y la dieta, puedes hacer ejercicios específicos para adelgazar la cara, y de esta manera trabajar la musculatura, aumentando el tono y el aspecto general.

Ejercicios para los músculos de la cara

Abre exageradamente la boca y vuelve a cerrarla, repite al menos 10 veces.

Realiza el ejercicio anterior, pero ahora le agregas una variante, en el momento que abres la boca, cierras con fuerza los ojos, para volverlos a abrir cuando cierras la boca.

Cierra la boca y llévala hacia un lado y el otro, repite hasta que sientas una ligera fatiga.

Llena la boca de aire hasta que las mejillas queden infladas, suelta lentamente el aire, repite entre 8 y 12 veces.

Estos pequeños ejemplos pueden servirte como base para que te animes a hacer otros ejercicios con variantes, siempre recuerda que la función hace al músculo.

Encontrarás más ejercicios para adelgazar la cara en:

Ejercicios para rebajar la cara

Trucos para adelgazar las mejillas

Ejercicios para eliminar la papada

Gimnasia facial para reducir la grasa y flacidez de la papada

En muchos casos, la meta para mejorar estéticamente, es eliminar la papada. En general, esto se logra mediante ejercicios. Por eso, si tu objetivo es reducir la grasa y la flacidez de la papada, estos ejercicios de gimnasia facial te ayudarán a lucir mucho mejor.

La forma más básica para adelgazar el rostro es siguiendo una dieta donde ingieras lo mismo, o menor cantidad de calorías de las que gastas.

El ejercicio físico es otro de los aspectos al cual puedes acudir para ayudar a esa quema metabólica, toda actividad prolongada y continua, como la aeróbica, permite reducir grasas y eso lo notarás inmediatamente en la cara y también en la papada.

Los ejercicios localizados de los diversos grupos musculares, a su vez, tonifican la musculatura y aportan solidez para evitar la flacidez, mientras más cantidad de músculos trabajes, más cantidad de calorías quemarás.

Entre los ejercicios específicos hay algunos que son más localizados que otros. Entre ellos, tienes a tu alcance los ejercicios de gimnasia facial para eliminar la papada.

Siéntate cómodamente con la espalda recta, tómate del cuello con ambas manos, y eleva la barbilla echando la cabeza hacia atrás, la punta de la lengua tiene que estar contra el cielo del paladar; repite 10 a 12 veces.

Ahora gira la cabeza hacia la derecha, con la punta de la lengua contra el cielo del paladar, presiona 10 a 12 veces; repite del otro lado.

Con la boca cerrada, las mandíbulas juntas pero sin apretar, la lengua contra el paladar superior, haz círculos en el sentido de las agujas del reloj, repite 10 a 12 veces. Intenta ejecutar estos ejercicios dos o tres veces al día para que puedas lograr más efectividad en tu meta para eliminar la papada, sigue haciendo una dieta balanceada y equilibrada, pero fundamentalmente nunca dejes de hacer esta actividad.

Ejercicios para los músculos de la cara

Los ejercicios para los músculos de la cara son muy importantes para mantener la tonicidad facial. Por eso, si quieres un rostro firme, nada mejor que ejercitar la musculatura. Anímate con esta sesión de ejercicios de gimnasia facial en video y lograrás lucir mucho mejor.

El cuerpo humano fue diseñado para trabajar al máximo, por eso los ejercicios para los músculos de la cara son también, una forma de ejercitación que trae enormes beneficios, ya que mantiene el tono y la correcta circulación e irrigación sanguínea.

El siguiente video, muestra una serie de ejercicios faciales para que puedas trabajar toda la musculatura de tu rostro. A continuación del mismo, podrás ver las instrucciones:

Ejercicios de gimnasia facial explicados paso a paso:

Comienza tomando el cuello por delante con ambas manos con la cabeza recta, inhala, y cuando exhalas tira la cabeza levemente hacia atrás contrayendo la musculatura que está entre el cuello y la barbilla, llevando los labios hacia los costados todo lo que puedas.

Luego coloca las manos a cada lado de la boca, sin cerrarla expande los labios hacia el costado y hacia el centro formando un círculo.

A continuación coloca el dedo medio en el lagrimal y el índice en el otro extremo del ojo, sube y baja los ojos.

Ahora pon las yemas de los dedos en la frente a la altura de las cejas, con las manos apuntando hacia el centro, sube y baja las cejas.

Pon los puños contra las mejillas a cada lado de la boca, sin cerrarla expande nuevamente los labios hacia el costado y vuelve al medio formando un círculo, los labios deben estar metidos hacia adentro.

Coloca los dedos índices a cada lado de la boca, ciérrala, sube y baja los labios.

Por último pon el dedo índice por debajo de la nariz, pegado a ésta, intenta subir y bajar la nariz con una leve ayuda del dedo.

Los ejercicios de gimnasia facial deben siempre realizarse en forma fundamentalmente controlada y la cantidad de repeticiones tiene que ser la suficiente para sentir que la musculatura está trabajando sin llegar a la excesiva fatiga.

Comienza tomando el cuello por delante con ambas manos con la cabeza recta, inhala, y cuando exhalas tira la cabeza levemente hacia atrás contrayendo la musculatura que está entre el cuello y la barbilla, llevando los labios hacia los costados todo lo que puedas.

Luego coloca las manos a cada lado de la boca, sin cerrarla expande los labios hacia el costado y hacia el centro formando un círculo.

A continuación coloca el dedo medio en el lagrimal y el índice en el otro extremo del ojo, sube y baja los ojos.

Ahora pon las yemas de los dedos en la frente a la altura de las cejas, con las manos apuntando hacia el centro, sube y baja las cejas.

Pon los puños contra las mejillas a cada lado de la boca, sin cerrarla expande nuevamente los labios hacia el costado y vuelve al medio formando un círculo, los labios deben estar metidos hacia adentro.

Coloca los dedos índices a cada lado de la boca, ciérrala, sube y baja los labios.

Por último pon el dedo índice por debajo de la nariz, pegado a ésta, intenta subir y bajar la nariz con una leve ayuda del dedo.

Los ejercicios de gimnasia facial deben siempre realizarse en forma fundamentalmente controlada y la cantidad de repeticiones tiene que ser la suficiente para sentir que la musculatura está trabajando sin llegar a la excesiva fatiga.

Anímate a realizar estos ejercicios para los músculos de la cara y mantendrás un rostro saludable y firme.

Luis Lioi Escribeme

Artículos publicados

Comparte esta información [Envía a un amigo/a](#)

Este artículo tiene algunos derechos reservados.
Debes citar el autor y la fuente con un enlace HTML hacia <http://www.innatia.com>

ADVERTENCIA: esta nota tiene carácter informativo. Acuda siempre a un especialista.
Ni el autor ni INNATIA se hacen responsables de los perjuicios ocasionados por el mal uso de esta información.

.. Noticias relacionadas
[Yoga facial, boom en Estados Unidos](#)

Más noticias relacionadas...

.. ... y además ...
[Libros de Cosmética](#)

[Libros de Dietas, Nutrición y Salud](#)

¿Quieres publicar en Innatia?
[Pincha Aquí](#)

[Foro de Trucos de belleza](#)

-mi cabello

-Receta para hacer crecer el pelo

-consulta

-Jugo de la salud y la juventud

-dermatitis seborrea

-crema de las cejas

-TRATAMIENTO PARA LAS ESPINILLAS

-El Vello Facial

-las cejas

-Eliminar líneas de expresión Traductor Gratis

Convertidor Divisas

Antónimos y Sinónimos

Traductor de Textos

Traductores Web y Texto

Traductor Español, Inglés, Francés, Portugués