

## อยากรู้ไหม?...การบริหารหน้าอย่างง่าย..เขาทำอย่างไร?...

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

### การบริหารหน้าอย่างง่าย...

คนที่ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ทางสีหน้า กล้ามเนื้อบนใบหน้าจะเคลื่อนไหวน้อยลงทำให้  
และระบบหมุนเวียนเลือดไม่ดี ส่งผลให้เกิดริ้วรอยเร็วขึ้น การหมั่นสร้างรอยยิ้ม สดใส  
จึงเป็นเสมือนการป้องกันผิวชราอีกทางหนึ่ง ลองทำควบคู่กับทาบริหารเหล่านี้

เมตาบอลิซึม



**วิธีที่ 1** คาบหลอดกาแพ้วที่ปาก เม้มปากค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ  
กลับมาสู่ท่าเดิม

**วิธีที่ 2** ออกเสียง "เอ" และ "โอ" สลับกันไปมา เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวริมฝีปากมากขึ้น