

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