**Czy joga twarzy pomaga zniwelować zmarszczki?**

**Wiele kobiet martwi się na widok pojawiacych się pierwszych zmarszczek. Często drogie kremy czy zabiegi kosmetyczne nie są tak skuteczne jak np. joga twarzy. W naszym artykule opowiemy o ćwiczeniach wspomagających mięsnie twarzy.**

**Joga twarzy**

Wiele kobiet martwi się na widok pojawiacych się pierwszych zmarszczek. Często drogie kremy czy zabiegi kosmetyczne nie są tak skuteczne jak np. **joga twarzy**. W naszym artykule opowiemy o ćwiczeniach wspomagających mięsnie twarzy.

**Jak ćwiczyć jogę twarzy?**

Do codziennej pielęgnacji warto wdrożyć jogę twarzy. Polega ona na wykonywaniu specjalnego masażu za pomocą dłoni lub poruszania wyznaczonymi mięśniami twarzy. Dzięki temu ujędrniamy skórę oraz wspomagamy wytwarzanie limfy. To wszystko wpływa na ogólny wygląd naszej cery. Ważną zaletą jest fakt, że [joga twarzy](https://www.mrwhitening.com/joga-twarzy-cwiczenia-na-zmarszczki) opóźnia starzenie się skóry. Proste ćwiczenia wykonywane każdego dnia przez kilka minut może przynieść doskonałe rezultaty. Przed wykonaniem pierwszych ćwiczeń warto skontaktować się z profesjonalistą w tej dziedzinie.

**Jakie ćwiczenia wykonywać?**

W pierwszej kolejności warto skontaktować się z osobą, która jest trenerem *jogi twarzy*. Jest to bardzo ważne, ponieważ nie uszkodzimy sobie wrażliwych struktur znajdujących się na naszej twarzy. Dodatkowo taka osoba pokaże nam szereg ćwiczeń, które będziemy mogli wykorzystać w codziennym masażu. Usługa taka jest platna, ale inwestycja w wiedzę i naukę zapobiegania powstawania zmarszczek jest nieoceniona.