

Gezichtsgymnastiek voor een natuurlijk jongere huid

Heb jij rimpels en een verslachte huid, of breekt het angstzweet je uit als je daaraan denkt?

De meeste vrouwen vinden een rimpeltje hier en daar helemaal niet erg: het hoort bij het ouder worden. Maar wat als het diepe, scherpe lijnen en plooiën worden? Wat als je alleen nog maar je rimpels ziet als je in de spiegel kijkt?

Iedereen wil er zo lang mogelijk goed uit blijven zien. Door rimpels en een verslachte huid zie je er ouder en vermoeider uit dan dat je je voelt.

Als je huid ouder wordt kan dat een enorme impact op je hebben. Het kan invloed hebben op je relatie, je werk en je vrienden. Je kunt er onzeker van worden, je alleen voelen en je schamen. Misschien vind jij jezelf wel lelijk en zit je niet meer lekker in je vel.

Mijn eigen ervaring

Herken jij je hierin? Dan ben je niet de enige. Veel vrouwen storen zich aan hun rimpels en laten deze wegsputten door botox of fillers. Mijn overtuiging is dat het anders kan. Daarbij doen plaatselijke inspuitingen niets aan de rest van je huid; je wangen blijven gewoon hangen.

In mijn salon behandel ik dagelijks vrouwen die hun huid op een natuurlijke en gezonde manier in een goede conditie willen houden. Ze vinden het belangrijk om er zo lang mogelijk goed uit te blijven zien zonder botox, fillers of synthetische ingrediënten.

Zelf heb ik ervaren hoe het is om blijvende schade te ondervinden van permanente fillers. Gedreven om het anders te doen heb ik me gespecialiseerd in huidverbetering en huidverjonging op een natuurlijke, duurzame en gezonde manier.

Inmiddels heb ik al veel vrouwen mogen helpen aan een natuurlijk jongere huid. Ze zijn weer tevreden met hun uiterlijk, hebben zelfvertrouwen gekregen en zitten weer goed in hun vel.

Door dagelijks oefeningen te doen voor je gezicht blijft je huid in een goede conditie. Je rimpels worden minder diep en je gezicht blijft langer stevig, fris en jong. Je gaat er op een natuurlijke manier jonger uitzien en dat is belangrijk, je gezicht is tenslotte je visitekaartje.

Rimpels en hamsterwangen

Rimpels, heb je ze eenmaal gezien dan kun je ze nooit meer niet zien. Het verouderingsproces van de huid begint al vanaf 25 jaar. Je huid wordt dunner en minder elastisch, de eerste rimpeltjes verschijnen rond je ogen. Ook gaat de zwaartekracht werken. Je oogleden en je wangen gaan hangen, je neuslippenplooi wordt duidelijker en je krijgt een dubbele kin. De grootste reden van deze verslapping is het verlies van de spierspanning. Uiteindelijk neemt ook het vet- en botmassa af waardoor je gezicht gaat invallen.

Wat kan je eraan doen?

Het verouderingsproces ligt vast in je genen en hou je helaas niet tegen. Wat we wel kunnen is de huidveroudering vertragen. Roken, alcohol, een ongezond voedingspatroon, stress en overmatige blootstelling aan de zon alsook de verkeerde cosmeticaproducten hebben een grote invloed op hoe snel je huid verouderd. Probeer dus gezond en happy te leven, dat zie je meteen terug aan je huid.

Ook gezichtsgymnastiek vertraagt het verouderingsproces van de huid. Het stimuleren van de huid is een van de belangrijkste dingen om je huid jong te houden. Met gezichtsgymnastiek wordt de doorbloeding geactiveerd waardoor er een betere zuurstofopname en afvoer van afvalstoffen is. Door je gezichtsspieren te trainen wordt je huid weer stevig en zullen je rimpels verminderen.

De natuurlijke facelift

Het trainen van je gezicht is al heel oud. Gezichts-yoga wordt het ook wel genoemd. De laatste jaren is het weer razend populair, begonnen in Amerika en Azië en nu ook in Nederland. Het verjongen van je gezicht op een natuurlijke manier past bij de levensstijl van nu. We zijn ons bewust van wat we eten en wat we op onze huid smeren. Gezichtsgymnastiek past daar helemaal bij. Zoals je ook je buik en billen traint, zo kun je ook je gezicht trainen. En door je gezicht te trainen wordt je huid steviger, mooier en krijg je minder rimpels. Het wordt niet voor niets de "natuurlijke facelift" genoemd.

Tips & tricks

- ✓ Gezichtsgymnastiek is er voor iedereen. Om rimpels en huidverslapping te verminderen of te voorkomen. Het is nooit te laat om te beginnen.

- ✓ Als je dagelijks de oefeningen doet, krijg je het beste resultaat. Je kunt de oefeningen overal doen. Op de bank voor de tv, of in de auto als je staat te wachten voor het stoplicht. Zelf doe ik het iedere morgen bij mijn gezichtsverzorging. Zo vergeet ik het niet en is het een routine geworden.
- ✓ Hoe vaak frons jij je voorhoofd? Veel vaker dan dat je je er bewust van bent. Probeer op je mimiek te letten en voorkom die rimpels.
- ✓ Heb je een keer geen tijd, doe dan alleen de oefeningen van het gebied waar je je het meest aan stoort.
- ✓ Maak een foto voor je begint, je kan dan na een tijdje goed het resultaat zien.
- ✓ Houd vol! Dat is waarschijnlijk de belangrijkste tip. Het werkt en je gaat resultaat zien. Wanneer? Dat is voor iedereen verschillend. Maak daarom een foto voor je begint.
- ✓ Herhaal alle oefeningen een paar keer. Bijvoorbeeld 3 setjes van 10 keer.
- ✓ Ga aan de slag! Deze eenvoudige oefeningen kosten je nog geen 10 minuten per dag

Gezichtsgymnastiek

Oefeningen voor een glad en gelift voorhoofd



Foto 1: Zet je vingers net boven je wenkbrauwen, je duimen op het hoofd.



Foto 2: Trek met je vingers het voorhoofd naar achteren. Doe dit rustig en met stevige druk.

Fronsrimpel verminderen



Foto 1: Pak met je duim en wijsvinger je frons op. Trek en laat los.

Foto 2: Doe dit in een snel tempo om en om

Verminder je kraaienpootjes



1: Plaats je wijs en middelvinger langs de zijkant van je ogen (op de rimpeltjes)en span aan.

Foto 2: Open je ogen en knijp dicht.

Herhaal dit 10x

Oefening voor stevige wangen



Pak met je wijsvinger en duim de huid van je wangen op en laat los. Om en om.

Verminder de rimpeltjes rond je mond



Kin een beetje naar voren.

Onderlip over je bovenlip plaatsen.

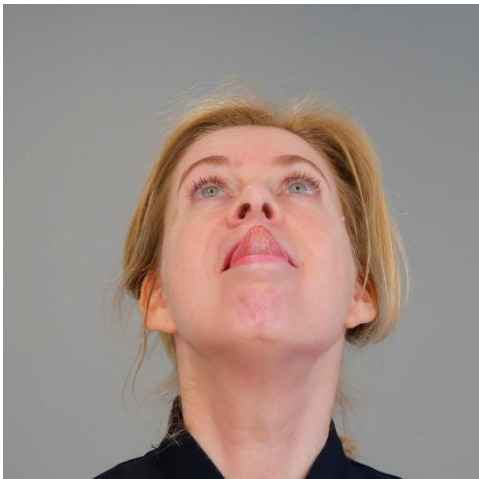
En lach, zorg dat de mondhoekjes op gelijke hoogte staan.

Verstevig je kaaklijn en hals



Draai je hoofd naar de zijkant en omhoog.
Maak een kusmondje schuin omhoog.
Houd 10 tellen vast.

Weg met die dubbele kin



Kin een beetje naar voren en omhoog.
Voel de spanning in je hals.
Kijk omhoog en steek je tong in de lucht.

Tot slot

Ik heb je 7 eenvoudige oefeningen gegeven zodat je thuis zelf je huid kunt verbeteren. Je zult merken dat je rimpels minder worden en dat je huid er steviger en frisser uit gaat zien. Door dagelijks oefeningen voor je gezicht te doen ga je er jonger uitzien op een natuurlijke manier.

Heb je er vragen over? Of wil je nog meer oefeningen dan hoor ik het graag. Na een behandeling in mijn salon geef ik ook nog gezichtsoefeningen specifiek afgestemd op jouw huid. Ook krijg je tips en voedingsadvies.

Kennismakingsbehandeling

In mijn salon behandel ik vrouwen die op een natuurlijke, gezonde en duurzame manier hun huid willen verbeteren. Vrouwen die gezond eten en leven en die ook hun huid op een natuurlijke manier willen verzorgen. Herken jij je hierin? Dan nodig ik je uit voor een gratis kennismakingsbehandeling.

Tijdens deze kennismakingsbehandeling bespreken we je wensen en krijg je een huidanalyse. Hierna krijg je een klein gedeelte van de behandeling die geschikt is voor jouw huid en die is afgestemd op je wensen. Zo kun je ervaren hoe de behandeling aan voelt en wat voor resultaat je kunt verwachten. Daarna krijg je advies hoe we het beste jouw huid kunnen verbeteren.

Wil jij minder rimpels en een stevige frisse huid?
Wil jij weten wat de mogelijkheden zijn voor jouw huid?

Maak dan nu een afspraak voor een [gratis kennismakingsbehandeling](#).

De kennismakingsbehandeling duurt een uur en is geheel gratis en vrijblijvend.