T□p luy□n th□ thao giúp c□ th□ săn ch□c, m□t s□ đ□ng tác còn có tác d□ng t□t đ□i v□i các c□ m□t c□a b□n. B□n ch□ c□n dành kho□ng 10 phút m□i ngày là s□ có nh□ng k□t qu□ đáng khích l□, làm tăng c□□ng s□ l□u thông c□a máu và đ□ đàn h□i c□a da.

Bôi m□t l□□ng nh□ kem làm □m hay m□t chút d□u massage em bé, đ□ làm tr□n da. N□u có th□, nên th□c hi□n vi□c này trong căn phòng □m áp ho□c trong phòng t□m – n□i có nhi□u h□i n□□c giúp các c□ m□t d□ dàng th□ giãn h□n.

1/ Nh□□n lông mày lên và m□ to m□t. M□ r□ng mi□ng nói “aaahhh”, đ□ng th□i đ□y l□□i ra kh□i mi□ng. Gi□ kho□ng 15 giây.

2/ Hãy hình dung khuôn m□t b□n là... cái đ□ng h□; b□t đ□u t□ d□□i c□m, nh□ nhàng xoa bóp các c□ m□t theo chi□u kim đ□ng h□ theo h□□ng t□ c□m ng□□c lên trán, r□i quay vòng tròn xu□ng c□m tr□ l□i. Sau đó, làm đ□ng tác t□□ng t□ nh□ng ng□□c chi□u kim đ□ng h□.

3/ Đ□ làm d□o dai các c□ b□p vùng mi□ng, há mi□ng nói “o”, hai môi g□n nh□ khép l□i nh□ng th□c ra, b□n dùng n□i l□c đ□ mi□ng v□n há to. Làm ng□□c l□i b□ng cách c□ g□ng m□ mi□ng ra, nh□ng th□c ch□t v□n c□ gi□ cho chúng khép ch□t. Th□ giãn m□t chút r□i l□p l□i.

4/ Ng□a đ□u v□ phía sau, gi□ t□ th□ này trong khi mi□ng th□c hi□n đ□ng tác nhai, c□n.

5/ Ch□m rãi và nh□ nhàng xoay đ□u xung quanh c□ nh□ th□ đang c□ g□ng dùng tai đ□ ch□m vào vai (nh□ gi□ cho vai không nhô cao). Xoay hai vòng theo chi□u kim đ□ng h□, hai vòng ng□□c l□i.

Phú Nguy□n - Phunuonline□(Cosmopolitan)