

Упражнения за челото

1. Отворете широко очите и вдигнете високо веждите. Повторете упражнението 10-12 пъти, като постепенно ускорявате темпото.

2. Поставете пръстите на двете ръце върху челото и притегляйте кожата надолу, като същевременно противодействувате с опит да вдигнете вежди-

те високо. Повторете 5-6 пъти.