

Как убрать второй подбородок?

Что только не делают женщины для того, чтобы стать еще краше. Зверское издевательство над собой, имя которому – биоэпиляция, тому конкретный пример. Есть, к счастью, и более приятные процедуры: SPA, массаж, маникюр в конце концов. В общем, как говорится, для красоты все средства и способы хороши. В том числе и пластическая хирургия.

Именно этот способ чаще всего используют люди, чтобы избавиться от ярко выраженного двойного подбородка, который никого еще не украсил. И это проблема не только людей в возрасте и не только полных. Вернуть красоту шее и подбородку можно и без вмешательства хирургов. Тут главное – терпение, а говоря проще, ни в коем случае нельзя халювить.

Вашему вниманию предлагается несколько несложных упражнений. Регулярно их нужно выполнять в течение месяца, если случай не совсем запущенный. Если все ну уж очень плохо, то придется позаниматься подольше. Кстати, не стоит выделять определенное время, этот комплекс можно делать, допустим, в процессе приготовления завтрака или в душе. Только следите, чтобы никто не видел. Вас могут не понять!

Итак, упражнение первое. Представьте, что к подбородку подвешен большой груз, который необходимо поднять. Медленно приподнимайте подбородок, запрокидывая одновременно голову назад и напрягая все мышцы шеи. Прodelать это упражнение нужно 5-6 раз.

Упражнение второе. С усилием оттяните нижнюю губу вниз, так чтобы стали видны нижние зубы. Повторите 5-7 раз.

Упражнение третье. Подложите кулаки под подбородок. Затем, преодолевая сопротивление рук, откройте рот. Прodelайте это упражнение 7-10 раз.

Упражнение четвертое. Наклоните голову влево, челюсть при этом сместите к левому

плечу. То же самое повторите вправо. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение пятое. Запрокиньте голову назад, при этом выдвигая нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Повторите упражнение 5 раз.

И последнее, шестое упражнение. Прижмите ладонь к груди чуть ниже ключицы и потяните книзу. Плотно сожмите губы, чуть округлив их в трубочку (будто удерживаете ими карандаш). Зафиксируйте такое положение на 3-5 секунд, затем расслабьтесь. Упражнение нужно повторять по 10-20 раз.

Эти упражнения помогут вам держать в форме свой подбородок.

И еще несколько рекомендаций. Очень полезно для кожи шеи и подбородка следующее упражнение. К его выполнению нужно подготовиться: растворить в 2 литрах теплой воды чайную ложку обычной поваренной соли. Намочить в растворе жесткое полотенце, слегка отжать, скрутить жгутиком и в течение 2-3 минут слегка постукивать полотенцем, держа его за концы обеими руками, по подбородку. Это упражнение не только помогает бороться с проблемой, но и в общем позитивно влияет на состояние кожи.

Ну, и в завершение еще один совет. Не забывайте про кремы. Область шеи и подбородка – самая уязвимая зона. Зачастую именно она выдает истинный возраст женщины. Чтобы подольше сохранить красоту шеи и подбородка, нужно им постоянно помогать, их «подпитывать». Так что, хороший крем – это то, что надо. Успехов!

Автор - **Ирина Романова**

[Источник](#)