

FACE YOGA

15 jaar jonger
oefeningen
minuten per dag

Lineke Hadderingh-Veenstra

FACE YOGA

Natuurlijke huidverbetering bij uitstek



Belliev
natuurlijke huidverjonging



INLEIDING

Wil je je huid op een natuurlijke manier verjongen zonder cosmetische ingrepen en met weinig kosten? Dan is dit boekje iets voor jou!

Face Yoga zijn stretches in je gezicht. Het ontspant, maakt je huid strakker en zorgt ervoor dat lijntjes in je gezicht vervagen.

Face Yoga is doeltreffend als je het elke dag doet. Dit hoeft niet veel tijd te kosten.

Om alle stretches onder de knie te krijgen, begin je voor de spiegel. Ken je de oefeningen uit je hoofd, dan kun je ze overal uitvoeren.

Bij iedere stretch is een afbeelding getekend. Dit is om je een idee te geven waar en wanneer je het kunt doen. Je kunt gerust de volgorde van de oefeningen veranderen zoals jij dat fijn vindt.

Maak een dagelijkse routine van Face Yoga en je verbetert je huid zonder dat het je moeite kost. Veel succes en laat je huid weer stralen!

Alle stretches zijn te vinden op mijn webpagina: happyskinclub.nl/face-yoga

Scan de QR code



INHOUD

INLEIDING	3
VOORHOOFD	5
OGEN	8
WANGEN	11
MOND	14
KIN EN HALS	17
RELAX	20

VOORHOOFD

1



VOORHOOFD STRETCHES

1. Leg de toppen van je vingers op je wenkbrauwen
2. Trek de huid met de vingertoppen van je andere hand in 5 tellen omhoog tot aan je haargrens
3. Laat je vingertoppen staan en trek de vingertoppen van je andere hand omlaag tot aan je wenkbrauw
4. Laat staan en herhaal 5 keer



2



WENKBRAUWLIFT

1. Leg je wijsvingers horizontaal onder je wenkbrauwen
2. Duw je wenkbrauwen met je vingers omhoog
3. Kijk omlaag en frons
4. 10 tellen vasthouden en ontspan
5. Herhaal 5 keer



3



FRONSRIMPELS

1. Pak je fronsrimpel aan weerszijden vast met duim en wijsvinger
2. Maak kleine knedingen met je duim omhoog, naar links en rechts over de rimpel
3. Schuif steeds een stukje omhoog over de rimpel. Totaal 10 keer knedingen maken
4. Herhaal dit aan de andere kant



OGEN

4



OOGFITNESS

1. Sluit je ogen en houd je hoofd stil
2. Draai je ogen 15 tellen omhoog
3. 15 tellen naar rechts
4. 15 tellen naar beneden
5. 15 tellen naar links



5



KRAAIENPOOTJES

1. Zet je duim en wijsvinger op een kraaienpootje
2. Schuif je vingers langzaam uit elkaar in 3 tellen
3. Zet je vingers op een ander kraaienpootje en herhaal dit totdat je alles gehad hebt
4. Totaal 10 keer



6



HANGENDE OOGLEDEN

1. Leg je wijsvingers recht onder je wenkbrauwen en til ze een beetje op
2. Duimen op je kraaienpootjes
3. Sluit je ogen
4. 10 keer knipperen, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



WANGEN

7



HAMSTERWANGEN

1. Open je mond
2. Draai rondjes met je tong in je mond
3. Draai zo ver je kan komen met je tong
4. 15 tellen rechtsboven,
15 tellen rechtsonder,
15 tellen linksonder en
15 tellen linksboven



8



WANGLIFT

1. Sluit je mond
2. Maak aan de linkerkant van je gezicht een halve glimlach, zo breed mogelijk
3. 5 tellen vasthouden en weer loslaten, herhaal 5 keer
4. Daarna rechts hetzelfde
5. Lach nu breeduit met je hele mond, 5 tellen vasthouden en weer loslaten, herhaal 5 keer



9



JUKBEENDEREN

1. Leg je wijsvingers recht onder je ogen op je jukbeenderen
2. Open je mond en maak van je mond een lange 0
3. Klem je lippen over je tanden
4. Maak een glimlach
5. 10 tellen vasthouden, en ontspan
6. Herhaal 5 keer



MOND

10



BARCODE FLIP

1. Zet duim en wijsvinger op je bovenlip met een stukje huid ertussen
2. Trek je vingers snel aan en laat je huid flippen
3. Neem steeds een ander stukje van je bovenlip en flip
4. 15 keer links met je linkerhand en 15 keer rechts met je rechterhand
5. Probeer het eens een tegelijk aan beide kanten!



11



NEUS-LIP PLOOI

1. Maak van je mond een O
2. Zet je pinken in je mondhoeken
3. Maak de O smaller
4. 10 tellen vasthouden, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



12



VOLLE LIPPEN

1. Neem je bovenlip tussen je duimen en wijsvingers
2. Kneed je bovenlip en onderlip helemaal
3. Ga 5 keer rond



KIN EN HALS

13



KALKOEN NEKJE

1. Open je mond zover mogelijk
2. Leg een vuist tegen je kin
3. Druk met je kaak tegen je vuist
4. 10 tellen vasthouden en ontspan
5. Herhaal 5 keer



14



ONDERKIN

1. Zet je onderlip over je bovenlip
2. Doe je hoofd achterover en kijk naar boven
3. Maak een glimlach met je mond
4. 10 tellen vasthouden en ontspan
5. Herhaal 5 keer



15



HALS EN KAAK

1. Doe je mond wijd open
2. Steek je tong zover mogelijk uit
3. Beweeg nu je tong afwisselend zover mogelijk naar boven en naar beneden
4. Houd je hoofd stil!
5. Herhaal 10 keer naar boven en beneden



grapje

RELAX



1. Draai met je linkerschouder 5 rondjes naar achteren
2. Dan met je rechterschouder
3. Rol je hoofd voorover en maak een halve cirkel met je hoofd van links naar rechts en terug, 10 keer
4. Kantel je hoofd zover mogelijk naar je rechterschouder, 5 tellen vasthouden, en ontspan
5. Daarna naar je linkerschouder kantelen