**Гимнастика заменит пластическую операцию**

При помощи упражнений, придуманных американским врачом-косметологом Кэрол Маджио, можно подтянуть овал лица и избавиться от морщин. Результаты появятся уже через четыре месяца регулярных занятий.

**Исправляем нос.** С возрастом форма носа может измениться: нос расширяется, а его кончик опускается и удлиняется. При помощи этого упражнения можно исправить эти недостатки. Указательным пальцем поднимите кончик носа. Затем оттяните верхнюю губу вниз, задержитесь в этом положении на несколько секунд и расслабьте губы. Повторите упражнение 30 раз.

**Поднимаем уголки губ.** Плотно сомкните губы. Приложите указательные пальцы к уголкам рта. Не расслабляя губы, пальцами подвигайте вверх-вниз уголки рта, медленно считая до 30. На счет 30 расслабьте губы.

**Убираем морщины вокруг рта.** Сожмите губы. Указательным пальцем постукивайте посередине губ в течении 30 секунд. Затем, не расслабляя губы, слегка подвигайте их вверх-вниз при помощи указательного пальца в течении еще 30 секунд.

**Разглаживаем носогубные складки.** Приоткройте рот так, чтобы он принял овальную форму. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Указательными пальцами наведите на носогубные складки. Не расслабляя губ, подвигайте пальцами вверх-вниз в течении 30 секунд.

**Подтягиваем контур лица.** Сильно прижмите нижнюю губу к зубам и откройте рот. Указательный палец прижмите к середине подбородка. Медленно закройте и открывайте рот в течении 30 секунд. Затем, не снимая пальца с подбородка, откиньте голову назад и задержитесь в этом положении еще на 30 секунд.

**Делаем щеки более округлыми.** Приоткройте рот, прижмите губы к зубам. Расположите кончик пальцев около уголков рта и в течении 30 секунд выполняйте круговые движения пальцами. Затем уберите пальцы и, не расслабляя губ, досчитайте до 30.

**Усиливаем тонус мышц.** Это упражнение поможет избавиться от слишком выпуклых щек и разгладит мелкие морщинки на лице. Откройте рот и напрягите губы, прижимая их к зубам. Ладони положите на щеки и медленно водите руками вверх-вниз в течение 30 секунд.

**Ликвидируем двойной подбородок.** Широко улыбаясь, не разжимая губ. Положите руку на горло и слегка потяните кожу шеи вниз. Откиньте голову назад, досчитайте до трех и опустите голову. Повторите упражнение 30 раз.