咬肌

脸上的[咬肌](https://wenwen.sogou.com/s/?w=%E5%92%AC%E8%82%8C&ch=ww.xqy.chain" \t "https://wenwen.sogou.com/z/_blank)太大确实是不太美观，尤其对于爱美的人更加是恨的心里痒痒了。那么面对这种问题我们该怎么才是解决面临的烦恼呢？最简单的办法就是每天食用一颗首先过，它含有大量的[钾元素](https://wenwen.sogou.com/s/?w=%E9%92%BE%E5%85%83%E7%B4%A0&ch=ww.xqy.chain" \t "https://wenwen.sogou.com/z/_blank)能够减小厚厚的咬肌壁，有面部咬肌杀手之称。在闲余时间里多练练下面的动作也能够帮助瘦掉咬肌变小脸。

脸上咬肌太大怎么办一、嘴上小动作

将嘴尽量张大，做出喊“啊”时的口型，保持此动作约10分钟，而后闭上嘴，放松面部肌肉，可重复做3～6次。此动作可锻炼脸颊和下巴处的肌肉。

像吹口哨般将嘴唇轻轻撅起来，慢慢吹气，使脸颊膨胀起来，保持此动作5秒钟。然后放松面部肌肉，可重复做3次。此动作可锻炼脸颊部的肌肉，增强脸颊部肌肤的弹性。

脸上咬肌太大怎么办二、学会释放压力[咬肌肥大](https://wenwen.sogou.com/s/?w=%E5%92%AC%E8%82%8C%E8%82%A5%E5%A4%A7&ch=ww.xqy.chain" \t "https://wenwen.sogou.com/z/_blank)的人，通常有不自觉咬牙的习惯，这些人面对压力时，习惯于默默承受，咬紧牙关。

这虽说不上是坏习惯，但确实会让你的咬肌在不知不觉中变大。我们需要学会适当放松自己的心情，不要给自己太大压力。周末的时候可以选择户外运动。

脸上咬肌太大怎么办三、日常习惯也很重要

瘦咬肌不仅仅依靠[瘦脸](https://wenwen.sogou.com/s/?w=%E7%98%A6%E8%84%B8&ch=ww.xqy.chain" \t "https://wenwen.sogou.com/z/_blank)方法，有时，我们自己的习惯也很重要，比如，不要背[单肩包](https://wenwen.sogou.com/s/?w=%E5%8D%95%E8%82%A9%E5%8C%85&ch=ww.xqy.chain" \t "https://wenwen.sogou.com/z/_blank)，携带重物时，最好选择[双肩包](https://wenwen.sogou.com/s/?w=%E5%8F%8C%E8%82%A9%E5%8C%85&ch=ww.xqy.chain" \t "https://wenwen.sogou.com/z/_blank)，这样左右协调；晚上睡眠要充足，否则新陈代谢会紊乱；平时多唱唱歌，可以运动脸部，还可以放松心情。总之，想要瘦除咬肌，是需要多方面结合的。

希望这些能够帮助到你哦，祝你好运！

⒈多喝水多喝水多喝水

⒉每月修剪一下发梢，可以减少分叉

⒊用醋加白水洗脸可以变白，贵在坚持。

⒋用隔夜的茶叶水涂眼睫毛，会变得又长又密（亲身实验）

⒌有一个很火的搓脸法  我忘了是谁说的 就是用手从下巴往上搓，据说可以把皮肤变好，还能瘦脸。

6.晚上睡觉前记得涂唇膏，这样可以减少唇部起皮，涂口红很好看！

7.最好不要留长指甲，个人意见 当然美甲除外。

8.坚持涂护手霜，这个应该是我唯一坚持下来的事了，手真的变得很嫩，毕竟手是女孩子的第二张脸啊。

9.洗完澡记得抹身体乳，特别是冬季，我用的是奶香味的，真的好喜欢啊，妈妈再也不用担心我的身上会起皮了！

10.化妆的时候记得给脖子也化化，不然黑白分明真的很尴尬。

11.睡觉前可以转转眼珠，可以练神韵，缓解眼部疲劳

对了，如果你是内双的话，坚持每天晚上刮上眼皮会变成外双哦。

12.勤换内衣内裤啊

13.坚持泡脚 真的很神奇，去年寒假在家泡了一个多月，皮肤真的变得好了很多，用我妈的话来说就是白里透红啦  哈哈。可惜开学就没坚持了。

14.不要熬夜 不要熬夜 不要熬夜，真的危害很多！

15.保持乐观的心态。

16.经常去旅游，可以自己一个人去 心境真的不一样，

17.多读书，读书真的超练气质的，一个满嘴都是脏话的女生真的不太招人喜欢，当然性格好的除外。

18.不要长胖！不是说胖的女孩不好看，只是瘦下来你就会发现新天地。

19.整理自己的东西。

20.关于穿衣方面，适合自己就好。保持干净最重要

21.一定要自爱。