

TENDENCIAS

¿Se puede adelgazar la cara?

El Ciudadano · 29 de octubre de 2015



Si sientes que tienes el rostro hinchado y gordo, y no estás para nada conforme con ello, son varias las cosas que puedes hacer para revertir esa apariencia.



Pero, debes de saber que **son varias las causas que pueden estar obrando** para que tenga esa apariencia. Puede ser por:

- Genética
- Sobrepeso
- Retención de líquidos
- Efecto de una alergia

Pero, ¡no te preocupes!, **existen diferentes soluciones y remedios naturales** que van desde ejercicios, tips de maquillaje hasta cambios en hábitos de la alimentación, que pueden ayudarte a adelgazar tu cara. ¿Quieres conocerlos? Toma nota de los siguientes trucos.

Ejercicios faciales

Desde hace cierto tiempo, **el yoga facial** es una técnica que viene siendo muy utilizada para este fin. Se trata de una **serie de ejercicios que ayudan a tonificar la cara**. Por si no lo sabías, la cara está compuesta por varios músculos que al igual que los del resto del cuerpo, necesitan ejercicio para mantenerse activos y tonificados. Sino, comienzan a quedar flácidos, dándole al rostro una apariencia más envejecida y de sobrepeso.

Ejercicio 1

Este ejercicio es muy fácil y muy eficaz para **eliminar la gordura de tus mejillas**.

- Inspira profundamente y cierra la boca presionando tus labios. Exhala el aire por debajo de tu labio superior mientras cuentas hasta diez mentalmente.
- Pasa el aire a tu mejilla izquierda y vuelve a contar hasta 10. Repite el mismo paso con tu mejilla derecha.

Ejercicio 2

Este es otro sencillo ejercicio que sirve para reducir la gordura y tonificar los músculos faciales.

- Inhala profundamente aire por la boca.
- Pasa el aire de un lado a otro de la mejilla, como si tuvieras enjuague bucal dentro de la boca.

Ejercicio 3

Coloca tus labios como cuando pronuncias la O y expulsa suavemente el aire por la boca.

Ejercicio 4

- Asume la postura con tus mejillas y labios como si hicieras cara de pescado y luego sonríe.

- Quédate en una y en otra posición por 10 segundos.

Ejercicio 5

Con este ejercicio lograrás **acentuar las líneas de tu mandíbula** y también mantener el tono de las mejillas, ayudando a que se vea tu cara más delgada.

- Levanta la cara hacia arriba y mira hacia el techo lo más que puedas.
- Expulsa el aire de la boca.

Ejercicio 6

Este ejercicio te ayudará a **reducir la grasa de tus mejillas**, marcando más los pómulos. Practica este ejercicio con regularidad para lograr un rostro esculpido.

- Trata de mantener las mejillas hundidas como si estuvieras chupando o bebiendo líquido con una pajita.
- Mantén esta posición durante 15 segundos.
- Repite cada uno de estos ejercicios por 15 veces.



Hábitos alimenticios

- **Baja de peso si tienes sobrepeso.** Si pierdes grasa corporal, también perderás la grasa que hay alrededor de tu cara.
- **Evita la retención de líquidos.** Según los expertos, el exceso de alcohol, el azúcar y la ingesta de sal están íntimamente vinculados a la gordura facial.
- **Previene y trata las alergias alimentarias.** En ocasiones, quienes sufren de alergias o intolerancias alimentarias, puede ver o sentir sus caras más llenas. Evita consumir alimentos que te causen inflamación de los tejidos.
- **Regula tus hormonas.** Si tu cara se hincha durante el período menstrual, intenta estabilizar tus hormonas consultando a tu ginecólogo. En ese momento del mes tu cuerpo experimenta un aumento de progesterona, que es la protagonista de

la mayoría de los síntomas del síndrome premenstrual, incluyendo la hinchazón de la cara.

Fuente: [Innatia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)