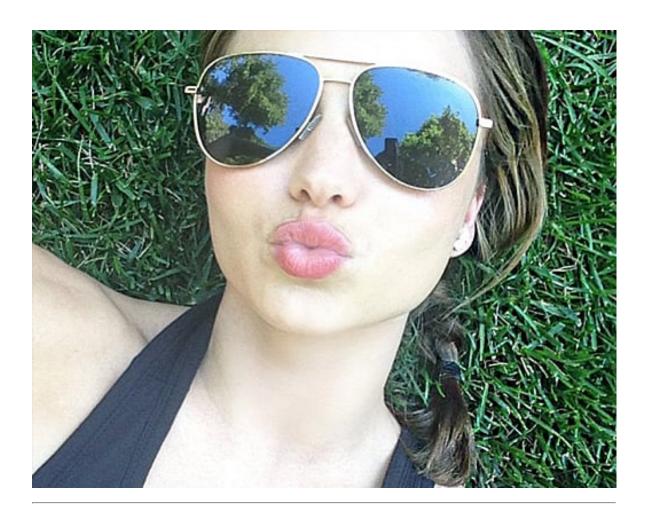
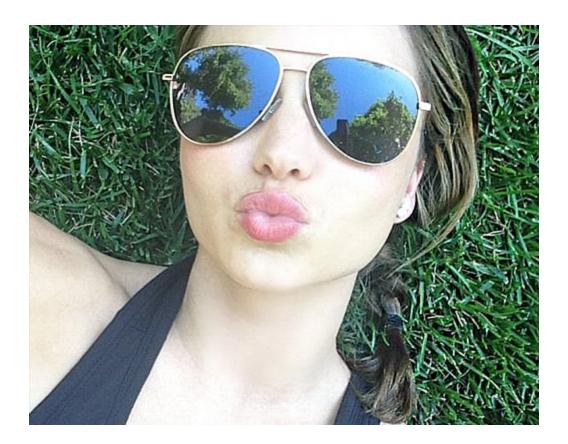
TENDENCIAS

¿Se puede adelgazar la cara?

El Ciudadano \cdot 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, ino 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 l	la hinchazói	n de
la cara.						

Fuente: Innatia

Fuente: El Ciudadano