

# 6 TRUCOS PARA EJERCITAR LOS *MÚSCULOS DE LA CARA*

APRIETA EL PUÑO CON LA MANO Y LUEGO HAZLO CON LA BOCA.

APRIETA LOS DIENTES Y MANTÉN LA TENSIÓN DURANTE UNOS SEGUNDOS, LUEGO RELÁJALOS.

APRIETA LOS LABIOS Y MUEVE LOS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO.

APRIETA LOS LABIOS Y MUÉVELOLOS HACIA LA DERECHA Y HACIA LA IZQUIERDA.

MUEVE LOS LABIOS HACIA LA DERECHA Y HACIA LA IZQUIERDA MIENTRAS SE MANTIENEN APRETADOS.

MUEVE LOS LABIOS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO MIENTRAS SE MANTIENEN APRETADOS.