



恢復完美臉型 居家運動建議



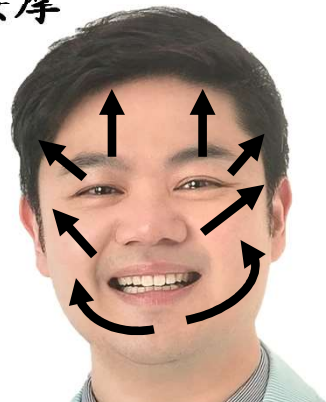
每次10秒，每回15-20次，每日2回

嚼口香糖



口香糖款式皆可，口味因人而異

臉部按摩



請照箭頭指示方向按摩；可拍打/深壓

吸管喝水



臉頰盡量出現肌肉凹槽

每次10秒，每回15-20次，每日2回

扮鬼臉



吹氣、抬眉、皺眉、皺鼻和微笑

熱敷



※熱敷溫度建議40-50度C

戴眼罩、墨鏡或蓋紗布



閉眼不起時建議方式

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!