



Излишки жира, отлагаясь в области шеи, образуют дополнительно жировые складки, которые в народе и зовутся «вторым подбородком». Чаще всего он появляется у людей после тридцати лет. Такой дефект может испортить даже самое привлекательное лицо, делая его старше.

Избавиться от второго подбородка можно при помощи специальных упражнений и регулярного массажа.

Упражнения должны быть следующие:

1. Запрокинув голову как можно больше назад, вытяните шею так, чтобы кожа под подбородком натянулась. Открывайте и закрывайте рот, выдвигая нижнюю челюсть вперед.
2. Полезными будут и наклоны головой по сторонам, при этом надо стараться коснуться плеча.
3. Делайте наклоны головы вперед, при этом стараться коснуться груди подбородком, после чего голову отведите медленно назад.

Эти упражнения необходимо делать регулярно и не менее 8 повторений.

Не менее полезен будет и массаж подбородка. Так, простыми похлопывающими движениями надо массировать область подбородка и зону декольте. Массаж можно сделать и с применением меда. Для этого мед наносится на руки, и массируется до покраснения кожи подбородка. После того как массаж будет завершен, мед смывают теплой водой. Этот массаж необходимо делать не реже чем 3 раза в неделю.

Следите за собой и будете красивы!

У вас запылится или загрязнился матрас? Тогда [химчистка матрасов](#) вам как раз подходит. Наши специалистки вычистят ваш матрас и он будет идеально сиять и пахнуть свежестью. Только у нас химчистка матрасов имеет очень низкие и смешные цены. Химчистка с нами вам всегда будет приятным сюрпризом. Обращайтесь к нам!!