

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Come migliorare l'aspetto dopo le grandi abbuffate natalizie

Buongiorno amiche, finalmente le feste sono passate, e un nuovo anno è appena iniziato.

Quante come me, nel giro di una settimana hanno preso tutti i chili persi in mesi di sacrifici e dieta? Oltre ai "rotolini" nella pancia, sono sicura che vi vedrete ingrossato anche il viso. Non preoccupatevi, oggi vediamo insieme come sgonfiare il viso in **tre semplici step**.

Il primo rimedio per sgonfiare il viso è quello di tonificarlo attraverso la **ginnastica facciale**. La sua funzione è proprio quella di rafforzare i muscoli, andandone a rassodare la pelle. Un ottimo esercizio potrebbe essere quello di sorridere digrignando i denti per 5 secondi, senza strizzare gli occhi. Dopo di che, corrugare le labbra e ripetere l'esercizio per 20 volte.

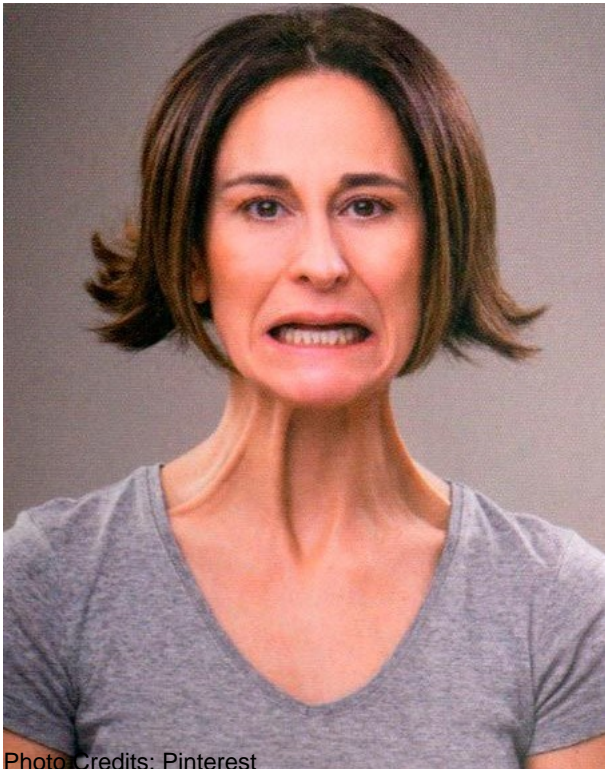


Photo Credits: Pinterest

Tra le altre **soluzioni creative** ci sarebbero anche quella di gonfiare palloncini e masticare gomme senza zucchero. Sembrerà strano, ma entrambi i movimenti permettono di esercitare i muscoli delle guance, andandoli a tonificare.

Altri rimedi per sgonfiare il viso sono i "**fumenti**": il calore è un ottimo sistema per bruciare il grasso cutaneo.



Photo Credits: Pinterest

Infine, anche se sembrerà scontato per ridurre il grasso sul viso occorre mantenere idratata la pelle bevendo molta acqua o tisane dimagranti.



Photo-credits: Pinterest

L'articolo [Come migliorare l'aspetto dopo le grandi abbuffate natalizie](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).