

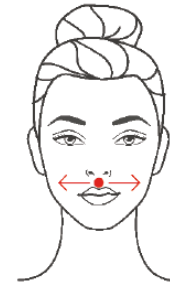
PASSO 1: ENTRE EM CONTACTO

Posição : as mãos seguras no decote.

Ação: ① suave de baixo para cima ao longo do pescoço e rosto.

② Envolve o ombro no pescoço; Puxe os dois lados do pescoço sobre os trapézios e exerça uma ligeira pressão para cima.

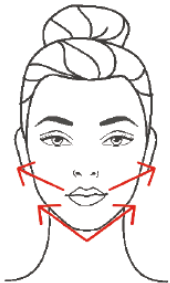
Três vezes



PASSO 4: PRESSONAR O LABIO SUPERIOR SUAVEMENTE

Posição: dedo indicador

Ação: pressão esticada diagonalmente do coração do lábio superior até abaixo das maçãs do rosto. 5 vezes



PASSO 2: SUAVIZAR O OVAL DO ROSTO

Posição: ponta dos dedos sob o queixo e polegar sob as maçãs do rosto.

Ação: alisamento profundo da face até as orelhas de dentro para fora.

5 vezes



PASSO 5: REAFIRMAR LABIO INFERIOR

Posição: polegar.

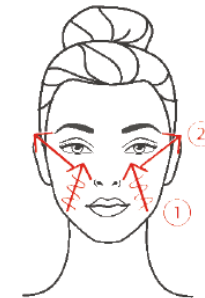
Ação: pressão esticada do coração do lábio inferior até o lábio com os dois polegares. 5 vezes



PASSO 3: PINCHING/TWISTING

Posição: polegar e indicador no queixo, queixo e bochechas.

Ação: beliscar profundamente com uma ligeira torção para dentro (1/4 de volta) sempre para cima.



PASSO 6: SKIN ROLLING

Posição : com as pontas dos dedos.

Ação: incline ligeiramente a cabeça.

① No oval do rosto, fazer skin rolling verticalmente no nasogeniano.

② Faça o mesmo movimento da maçã do rosto até a zona do cabelo. 5 vezes

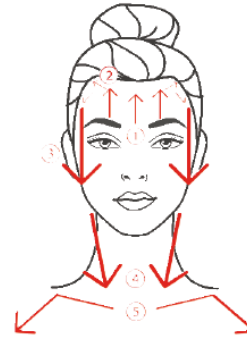


PASSO 7: LIFTING CONTORNO DE OLHOS

Posição: com a ponta dos dedos.

Ação: ① aplique um pequeno "skin rolling" na área dos pés de galinha de um lado e depois do outro a partir do exterior do contorno do olho. Termine suavizando a área de dentro para fora.

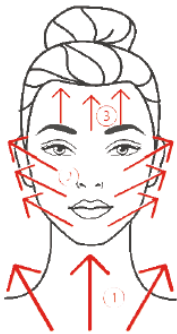
② Faça pequenos pinçamentos na sub-orbicular de ambos os olhos simultaneamente.
5 vezes



PASSO 10: FINAL SUAVIZANTE DE CIMA PARA BAIXO – FAVORECE A TÉCNICA DE DRENAGEM

Posição: unir os polegares, mão em triângulo, a partir da inter-sobrancelha, fazendo bombeamentos.

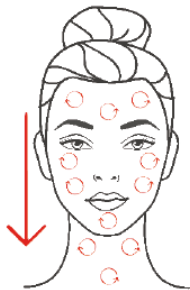
Ação: ① pressão na inter-sobrancelha, ② alise a testa até a linha do cabelo, ③ deslize com os polegares ao longo do oval do rosto, ④ para o músculo esternocleidomastóideo e ⑤ ombros e para fora nos antebraços.
Uma vez



PASSO 8: SUAVIZAR

Posição: mãos espalmadas

Ação: alisar cada área do rosto ① e decote ② ③ de baixo para cima.
3 vezes



PASSO 9: RELAXAMENTO DOS MÚSCULOS

Posição: com a ponta dos dedos.

Ação: movimentos circulares lentos para o exterior em toda a face de cima para baixo.
1 vez

APLICAR
PRO-AGE MODELLING CREAM
E MASSAGEAR