

# JAK OSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

1 + 3 příběhy žen, kterým pomohla obličejová jóga



napsala

**ZUZANA ONDRISOVÁ**

Lektorka obličejové jógy

© 2016 Zuzana Ondrisová, [www.oblicejovajoga.cz](http://www.oblicejovajoga.cz), [www.tvarovajoga.sk](http://www.tvarovajoga.sk)

Inspirujte se příběhy žen, kterým pomohla obličejová jóga



**Napsala Zuzana Ondrisová**

Před pár lety mě nadchla metoda přirozeného omlazení obličeje. O jejích účincích jsem se přesvědčila sama na sobě. Na základě mých zkušeností a poznatků jsem vytvořila vlastní metodu cvičení, která mým klientům pomáhá zbavit se dvojité brady, otoků pod očima, hlubokých vrásek, dokonce umožňuje vrátit cit do ochrnuté části obličeje. Věřím, že tento eBook bude pro vás inspirací.

### **Prohlášení**

Do tvorby tohoto eBooku jsem investovala mnoho času a energie. Proto respektujte, prosím, že jakékoliv šíření tohoto eBooku jako celku nebo jeho části, je zakázané a chráněné autorským zákonem. Pokud se vám eBook líbí a rádi byste ho dopřáli i vašim přátelům, pošlete jim odkaz na mé stránky tvarovajoga.sk, kde si ho mohou zdarma stáhnout. Jakékoliv použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou jen ve vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Jsou pouze doporučením a vyjádřením názoru k této tematice.

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

Děkuji vám, že čtete tyto řádky. Pokud jste i vy zastáncem neinvazivních metod a způsobů omlazení, jste na správné adrese. Připravila jsem pro vás důležité informace o obličejové józe a příběhy žen, kterým obličejová jóga pomohla dosáhnout viditelných výsledků.

Cílem tohoto eBooku je **jednoduše vysvětlit a ukázat na konkrétních příkladech účinky cvičení obličejové jógy**. Této problematice se věnuji od roku 2013. Doposud jsem na sobě vyzkoušela mnoho praktických cvičení a prostudovala vícere techniky několika světových instruktorek obličejové jógy či gymnastiky. Vyzkoušela jsem i různé masáže a nejen já, ale i mé klientky zkonstatovaly, že to funguje.

Pojďme ale o pár let zpět, kdy jsem se na sebe jednoho dne podívala do zrcadla a zhodnotila, že se mi na tváři projevilo **několik příznaků stárnutí** a její vzezření bylo smutné a ustarané. S tímto stavem jsem rozhodně chtěla něco udělat. Absolvovala jsem intenzivní kurz cvičení a teorie, získala akreditaci a začala na sobě pracovat. Na základě nastudovaných informací a v praxi odzkoušených na sobě a svých klientkách, **jsem vytvořila program pro základní a kondiční kurz**.

Nyní se však spolu pusťme do objasnění pojmu obličejová jóga.

Přeji vám příjemné a inspirativní čtení! 😊

Zuzana Ondrisová

*Pokud by vás při čtení napadla nějaká otázka, nebo vám něco nebude jasné, neváhejte mi napsat. Pokud žádnou otázku nemáte, potěší mě, když mi napíšete, jak vám eBook pomohl, co se vám v něm líbilo, nebo co byste potřebovali vysvětlit. Napište mi na email [zuzka@tvarovajoga.cz](mailto:zuzka@tvarovajoga.cz)*

### OBSAH

# JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

<b>1. Tvář dělá první dojem .....</b>	<b>5</b>
1.1 Stárnutí a jeho příznaky .....	5
1.2 Invazivní a neinvazivní způsoby omlazení obličeje .....	6
<b>2. Obličejová jóga .....</b>	<b>7</b>
2.1 Jak funguje? .....	7
2.2 Benefity cvičení .....	8
2.3 Pro koho je určená .....	9
<b>3. Příběhy .....</b>	<b>9</b>
3.1 Můj osobní příběh .....	9
3.2 Beátčina proměna .....	10
3.3 Jak pomohla obličejová jóga při obrně lícního nervu .....	14
3.4 Míšina změna za 6 týdnů.....	16
<b>4. Vyjádření mých klientek.....</b>	<b>18</b>
<b>5. Bonus na závěr .....</b>	<b>19</b>

## 1. Tvář dělá první dojem

Znáte to, někdo vstoupí do místnosti a první, co vás na daném člověku zaujme, je jeho tvář. Je vidět i v zimě, přestože nosíme čepici a šálu. Právě podle obličeje si vždy uděláte první dojem. Mnoho lidí věnuje pozornost kosmetice, mejkapu a vlasům, chodíme do posilovny, běháme, cvičíme jógu, pilates, ale svaly na obličeji „nesportují“, nevíme totiž, že se dají procvičovat. A celé je to přitom úplně jednoduché a vlastně i přirozené.

### 1.1. Stárnutí obličeje a jeho příznaky

**Už po 25. roku života začíná nenápadná, pomalá, ale nezvratná eroze svalstva na těle a obličeji.** Prodlužuje se doba obnovy pokožky, snižuje se přirozená tvorba kolagenu a elastinu a to všechno vede ke snižování pružnosti pokožky. Jelikož **svaly obličeje jsou s kůží spojené přímo**, ochabování svalstva způsobí povadnutí kůže. Typickými příznaky stárnutí obličeje jsou:

- *povislá horní víčka, otoky pod očima*
- *dvojitá brada*
- *hluboká nasolabiální rýha (vráska vedoucí od nosu ke koutkům úst)*
- *povislé koutky úst*
- *povadlé tváře a uvolněné kontury obličeje*

### 1.2 Invazivní a neinvazivní způsoby odstranění problematických partií

Existuje několik způsobů jak odstranit zmíněné projevy stárnutí a ochabování svalstva a dosáhnout tzv. „omlazení“ tváře. Máme na výběr různé možnosti. Podívejme se nejdříve na invazivní:

**Invazivní způsob** znamená přímý zásah do pokožky, ať už injekcí nebo skalpelem. Výhodou této metody je, že se změna stane bez jakékoliv vaší námahy a účinky vidíte prakticky okamžitě. Při takovém řešení je třeba počítat s:

- vyšší finanční náročností – jedna **botoxová injekce stojí víc než 150 EUR**
- možnými vedlejšími účinky

**Neinvazivní způsob** je přirozený způsob omlazení tváře, při kterém využijeme to, co nám příroda nadělila, a trochu jí v tom pomůžeme. 😊 Jak?

- správnou péčí o pokožku
- vhodnou kosmetikou a hydratací pokožky
- pravidelným cvičením a masírováním svalů obličeje
- výběrem vhodné stravy a dodržováním pitného režimu

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

Přirozený způsob je sice běh na dlouhou trať, ale je **finančně a časově nenáročný a zejména úplně bez rizika**. Má pozitivní účinky na celé tělo a psychiku. Představa, že **změny dosáhnete jen díky sobě a své snaze** je přece úžasná!

### 2. Obličejová jóga

Obličejová jóga je jedním z nejpřirozenějších a zdá se, že i neúčinnějších způsobů, jak zpomalit stárnutí, případně odstranit jeho projevy. Jde o soubor cvičení a masáží, při kterých dochází k opakovanému napínání a uvolňování svalů. Během toho se:

- ✓ regenerují svaly
- ✓ krví se do svalů dostává více kyslíku, vitamínů a minerálů
- ✓ pokožka se napne
- ✓ nastartuje se přirozená tvorba kolagenu a elastinu

#### 2.1 Jak funguje?

Velmi jednoduše. Tak, jak je možné cvičit a formovat svaly na těle, je možné praktikovat to i se svaly obličeje. Když necvičíme, svaly ochabují a ztrácejí pružnost. Na obličeji je tento stav vidět dříve, protože svaly jsou spojené s kůží přímo, proto je atrofie svalstva okamžitě viditelná na povadlé pokožce.

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

Pravidelnou fyzickou aktivitou nutíme sval, aby bol pevnější a pružnější, to znamená, že si udržujeme tzv. „svalový tonus“. Ten se dá dosáhnout jen fyzickou aktivitou. Díky cvičení obličejové jógy je možné:

- zpevnit kontury obličeje
- odstranit dvojitou bradu
- vyformovat tváře
- zeštíhlit krk
- eliminovat vrásky okolo očí, nosu a úst
- odstranit nebo zmírnit otoky pod očima
- zpevnit horní víčka
- rozjasnit a napnout pokožku

**NAUČTE SE CVIČIT JEDNOU  
A PROFITUJTE Z TOHO CELÝ  
ŽIVOT!**

### 2.2 Benefity cvičení obličejové jógy

Pozitiv cvičení je několik, rozdělila jsem je do čtyř skupin:

1. **Estetické** - svaly vyformujeme, cvičením se napne pokožka a to má za následek zjemnění nebo odstranění vrásek
2. **Zdravotní** - cvičení rozhýbou lymfu v obličejové části a to zrychluje odvod toxinů z těla, pročistuje se pleť, cvičení pomáhají také při vyskakování čelisti, ochrnutí obličejového svalu, po operacích čelistí apod.
3. **Psychické** - při cvičení a masáží uvolňujeme křeče a stres, některé cviky vyvolávají smích - antidepressivum zdarma 😊
4. **Finanční** - šetříme peníze za botoxové injekce a zásahy plastického chirurga



## 2.3 Pro koho je určená

Cvičení obličejové jógy je určené pro každého. Pro **ženy i pro muže**. Nezáleží ani **na věku**. **Ideální je začít cvičit kolem 25. až 30. roku** života. Můžete však začít cvičit, i když máte 65 let.

Na obličejové józe je velmi praktická možnost cvičit **KDEKOLIV a KDYKOLIV**. Nemusíte se převlékat do cvičebního úboru, cvičíte kdykoliv si na to vzpomenete. Já cvičím velmi často při řízení, když se dívám s dětmi na pohádku nebo Večerníček, ráno, když se vzbudím, nebo večer před spaním. Úplně nejradši cvičím při nordic walkingu, když už je venku příjemně, vyjdu do polí a při svižném kroku zapojím i svaly obličeje. Strávím hodinku na čerstvém vzduchu, a když přicházím domů, mám pocit, že jsem „dobila baterky“ úplně každé buňce svého těla.

## 1 + 3 PŘÍBĚHY

### PŘÍBĚH č.1 Moje změna díky obličejové józe

Pamatuji si přesně, jako by to bylo dnes, na ten den, kdy jsem se rozhodla, že začnu se sebou něco dělat a pustím se do cvičení obličejové jógy. Bylo mi 35 let, dvě děti, končila mi druhá rodičovská dovolená a řešila jsem, jestli se vrátím zpět do práce. Jednoho dne jsem šla navštívit kolegyně. Pamatuji si, jak jsem byla v ten den spokojená a veselá, až do chvíle, než mi recepční řekla: „Zuzanko, vypadáš tak smutně a ustaraně, ty musíš mít nějaké problémy!“ Nejenže mě to zarazilo, ale i rozzlobilo! 😊 Po příchodu domů jsem hned

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

zamířila do koupelny před zrcadlo. Neustále mi totiž vrtalo hlavou, jak můžu vypadat smutná a ustaraná, když jsem spokojená, šťastná a mám dobrou náladu? Po pár minutách studování obličeje jsem dospěla k závěru, že moje kolegyně měla pravdu a **s tou tváří musím něco udělat.**

Vzpomněla jsem si na kamarádku, o které jsem věděla, že cvičí obličejovou gymnastiku a vypadá velmi dobře. Zavolala jsem jí, sešly jsme se, všechno mi povyprávěla a i ukázala cviky. Bylo mi velmi sympatické, že je to přirozený způsob a záleží jen na mně, kolik času tomu věnuji.

Když jsem se dozvěděla o možnosti absolvovat kurz i s akreditací, o mém dalším směřování bylo rozhodnuto. Dlouho jsem totiž chtěla dělat něco smysluplného a lidem prospěšného. Obličejová gymnastika tyto předpoklady splňovala.

Začala jsem navštěvovat intenzivní individuální kurz. Nabyla jsem nové teoretické a praktické poznatky. Až tam jsem se naučila pojmenovat problémy na své tváři.

Kromě toho, že mi vyskakovala čelist, měla jsem **uvolněné kontury obličeje, povislá horní víčka, povadlé tváře, hlubokou nasolabiální rýhu** (vráska vedoucí od nosu až po koutek úst). **Kromě toho byl celkový výraz mojí tváře takový:**

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---



**PROSINEC 2013**



**ÚNOR 2014**



**LISTOPAD 2015**

Už po třech týdnech cvičení přišel první kompliment: „Vypadáš nějak jinak, lépe než v létě, co děláš?“ To byl pro mě signál, že se něco s mým obličejem děje. Po dvou měsících si můj manžel všiml, že se mi zjemňuje hluboká vráska vedoucí od nosu k ústům. Musím se přiznat, že mě to velmi překvapilo. Muži si často nevšimnou ani změnu barvy vlasů 😊 Povzbudilo mě to, cvičila jsem dál. Kamarádky se mě začaly ptát, co dělám a co to vlastně je. Pro mě to byl signál pustit se do této práce naplno, a tak jsem začala organizovat první kurzy. K cvičení jsem postupně přidávala masáže a začala jsem se také více zajímat o kosmetiku a péči o pleť. Když se k tomu přidá i zdravá strava a pitný režim, na pleti to je hned vidět.

To, co teď dělám, je vlastně odevzdávání mojí osobní zkušenosti. Mám radost, když mi klienti napíší, že na sobě zpozorovali změny, nebo že si jejich změny všimlo okolí. Tuto metodu doporučuji všem. Je potřeba to

zkusit, pravidelně cvičit a výsledky se dostaví. Vždyť posuďte sami, myslím, že rozdíl na mojí tváři je očividný.

### PŘÍBĚHY MÝCH KLIENTEK

Dříve než se pustím do psaní příběhů, bych se chtěla velmi poděkovat mým klientkám Beátce, Dance a Míše, že byly ochotné podělit se se svými zkušenostmi s cvičením, fotografiemi a úspěchy, které dosáhly.

#### 1. Beátčina proměna

Bea je mladá a sympatická žena, která přišla na můj kurz v dubnu 2015. Na její tváři byly viditelné mírně uvolněné kontury obličeje, propadlé tváře, smutný a unavený výraz. Absolvovala intenzivní víkendový kurz, celkem 9 hodin cvičení. Jako všichni mí klienti, dostala i individuální instrukce, aby věděla jak cvičit doma a na které partie se zaměřit. Velmi mě potěšilo, že jsme s Beou zůstaly po absolvování kurzu v kontaktu a ona mi poslala svoji fotografii. Na té je změna očividná. Po propadlých tvářích není ani stopy. V srpnu mi poslala další fotografii. Z té mi doslova „spadla čelist“ 😊 Po unaveném výrazu tváře není ani stopy, Bea doslova září!

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA



DUBEN



ČERVEN



SRPEN

Když jsem se jí ptala, co ji motivovalo přijít na kurz a jaká byla její očekávání, odpověděla mi takto:

- „Proč jsem šla na kurz? Ráda se učím novým věcem, rozšiřuji si obzory a jsem ráda, když můžu pro sebe něco udělat. Kurz obličejové jógy jsem zahlédla nějakou náhodou na Facebooku a jelikož jsem neměla žádné plány na víkend, napsala jsem ti, jestli máš ještě volné místo a měla jsi 😊 A tak jsem se ocitla v čajovně Shangrila. Má očekávání byla nejen splněna, ale i předčena. Nečekala jsem, že to bude příjemné setkání v příjemné atmosféře čajovny. Musím říct, že když jsem odcházela v neděli po

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

posledním cvičení, zeširoka jsem se usmívala. Svaly obličeje byly natrénované a úsměv vznikl automaticky.“

- „První měsíc jsem cvičila poctivě podle tvých instrukcí, druhý měsíc už méně. Potom přes léto u moře zase intenzivně. Můžu potvrdit, že při pravidelném cvičení je změna viditelná. Teď nemám takovou disciplínu, ale když si pár dní po sobě zacvičím, změnu lze vidět okamžitě. Tvář září, pokožka je pružnější, napnutější.“
- „Rozhodně toto cvičení doporučuji, zejména ženám a i mužům, proč ne? 😊 Čím dříve se s tím začne, tím lépe, ale hlavně jde o sílu zvyku“.

### PŘÍBEH č. 2 – Jak pomohla obličejová jóga při obrně lícního nervu

Dance je 53 let, před 17 lety měla zánět trojklaného nervu a parézu n. facialis – zjednodušeně řečeno ochrnula jí polovina tváře. Zkřivil se jí koutek úst, oko, jedna strana tváře se jí vytáhla nahoru. Devět měsíců byla práceneschopná, chodila na rehabilitace a masáže. V tom čase se kvůli těžké životní situaci v rodině nemohla plně věnovat svému onemocnění. Obličej zůstal „pokřivený“. Celých 17 let Danka hledala někoho, kdo by jí pomohl zlepšit vzezření. Chtěla zkusit nějakou metodu, která by jí obličej napravila a narovнала. Díky společné kamarádce jsme se seznámily a u otázky, jestli to zkusím, jsem bez váhání souhlasila. Byla to pro mě obrovská výzva. Jelikož cvičení obličejové jógy vycházejí z rehabilitačních cviků, byla jsem si jistá, že to nemůže uškodit. O paréze n. facialis jsem však věděla velmi málo. Začala jsem studovat na internetu a

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

hodně jsem se Danky vyptávala. Začaly jsme cvičit v prosinci 2015, pomalu a opatrně. Potřebovala jsem zjistit, co svaly dokážou. Danku jsem naučila i jednoduché masáže. Dohodly jsme se, že si bude každý den po cvičení zapisovat, jestli se něco změnilo, pocitově nebo viditelně. Odhadovala jsem, že první změna nastane tak za měsíc, skutečnost však byla úplně jiná.

K mému velkému překvapení se **citelné změny začaly projevovat už po prvním dnu a potom téměř každé 2-3 dny nastával posun**. Shrnula jsem ty nejdůležitější pocitové a viditelné změny:

- lechtání po celé pravé "postižené" polovině obličeje, celá tvář je pohyblivější, pružnější / 1.deň
- při cvičení se začínají pohybovat svaly, které se předtím nehýbaly / 5.deň
- vrací se cit do „postižené“ tváře, když si ji silněji stlačí – cítí bolest / 7.deň
- koutek úst na pravé straně je pohyblivější, pocit rychlejšího zavření oka / 9.deň
- **PERLIČKA**: ospalky v pravém oku - úspěch? Ano!  
17 let se v oku neobjevili a najednou jsou zpět! 😊 / 10.deň
- jednodušeji a bez větší námahy špulí rty, při zavírání očí se už pohybuje i tvář / 14.deň
- pocit rovnoměrného úsměvu - Danku mi vysvětlila, že když se předtím usmívala, měla pocit, že koutek úst se táhne dolů, teď ten pocit už nemá, navíc se jí zdá, že koutek je rovný, úsměv už nevypadá jako grimasa / 21.deň

### Dančino shrnutí po šesti týdnech cvičení

„ Za šest týdnů moje obličejové svaly udělaly obrovský pokrok, cítím a vidím na sobě, že se tvář začíná hýbat celá rovnoměrně. Ústa už nejsou tak pokrivená, dostávám komplimenty od známých, že

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

vypadám lépe, už nemám tak křivá ústa, omládla jsem a podobně. Je to samozřejmě velmi příjemné, ale pro mě je nejdůležitější, že se ty svaly hýbou. Je to neuvěřitelné, co naše tělo dokáže a jaký pokrok se dá udělat za pár týdnů. Věřím této metodě a cvičím dále“. Dance jsem doporučila navštívit i fyzioterapeuta. Momentálně doplňuje cvičení i rehabilitačními a lymfodrenážními masážemi.

**Poznámka autorky:** Danka nesouhlasila s uveřejněním své fotografie a její rozhodnutí plně respektuji. Sdílím s ní však velkou radost, protože takový úspěch jsem nečekala ani ve snu ☺ To jen dokazuje, že naše tělo se díky našemu úsilí dokáže „opravit samo“. Vážím si Dančinu důvěru a jsem jí vděčná za všechny nové zkušenosti a poznatky, které jsem při cvičení s ní získala.

### 3. Míšina změna za 6 týdnů

Míše je 24 let a teprve nedávno se pustila do cvičení obličejové jógy. Zeptala jsem se jí proč:

Prvním impulzem pro cvičení obličejové jógy bola poznámka mého známého, že jsem zestárla. To mě opravdu naštvalo. Prohlížela jsem si svoje fotky a uvědomila si, že výraz mojí tváře se opravdu změnil, a trápil mě i problém druhé brady.

Rozhodla jsem se oslovit Zuzku a absolvovat u ní kurz obličejové jógy. Momentálně žiju v zahraničí, mí rodiče mě nevidí každý den. Bylo pro mě povzbuzením, když mě uviděli po měsíci cvičení a zkonstatovali, že se mi zlepšily problematické partie – brada a kontury obličeje.



## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---



**3. LEDEN**



**21.ÚNOR**

*Míše se viditelně zúžila tvář,  
začaly se jí formovat kontury  
obličeje a „otevřely“ se jí oči.*

Dostávám i komplimenty, že jsem zhubla, ale to je jen výsledek cvičení obličeje. Váha o úbytku nevyovídá. 😊 Mám z toho radost, cvičím nadále a věřím, že za pár týdnů dosáhnu ještě lepší výsledky. Toto cvičení vřele doporučuji každému.

### MOJE KLIENTKY NAPSALY:

Dovolím si uveřejnit ještě aspoň pár vyjádření dalších klientek, jelikož ne každý chce zveřejnit svoje fotografie. Vybrala jsem tato:

❖ „Ahoj, Zuzi, velmi děkuji za všechno potřebné info 😊 Svalovku jsem měla teda pořádnou, až se mi to nechce věřit, že na obličeji máme tolik svalů. Zatím režim dodržuji, baví mě to. Už teď **po týdnu** vidím výsledky, **otoky pod očima jsou poloviční.**“

*Alžbetka, 26 let*

❖ „Po **třech týdnech** pravidelného cvičení jsem se **zbavila dvojité brady**, kurz obličejové jógy byla výborná investice.“

*Majka, 40 let*

❖ „ Ahoj, Zuzi, právě jsem doma docvičila už osmé cvičení a udělala jsem si i masáž – je super. Dnes ráno jsem poprvé neměla na čele vrásky po probuzení!!! Jsem tak šťastná! I během dne - ačkoliv jsem dnes dost pracovala u PC – jsem neměla tu výraznou vrásku na čele mezi očima. Už včera se mi zdálo, že mám svěžejší pleť, a to využití času během jízdy autem, to nemá chybu!! Stále pro sebe můžu něco udělat!“

*Ľubka, 46 let*

## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

Děkuji, že jste dočetly až sem. Pokud vás tyto příběhy inspirovaly a máte chuť udělat něco pro sebe přirozeným způsobem, naučte se cvičit podle mého **nového eBooku: [Jak omládnout bez plastického chirurga](#)**



## JAK ODSTRANIT DVOJITOU BRADU ČI POVADLÉ TVÁŘE BEZ PLASTICKÉHO CHIRURGA

---

Pokud Vám více vyhovuje kurz, kontaktujte mě emailem na: [zuzka.ondrisova@gmail.com](mailto:zuzka.ondrisova@gmail.com). Budu ráda, když se stanete fanouškem mojí facebookové stránky [Obličejová jóga](#) nebo Slovenské [Tvárová jóga](#), na které pravidelně informuji o novinkách a kurzech.

**BONUS ode mě na závěr** – Abyste si už teď mohli zkusit, jak pracují vaše obličejové svaly, dávám tip na dva jednoduché cviky. Můžete je začít praktikovat ihned, třeba ráno při řízení do práce, potěšíte okolí 😊

### 1. USMÍVEJTE SE



*Úsměv je velmi jednoduchý a účinný cvik na vyformování tváří.*

*Usmějte se co nejsilněji a držte 15 vteřin, opakujte 5x.*

### 2. POSÍLEJTE POLIBKY!



*Abyste měli rty pěkné a plné, našpulte je jako při polibku a vydržte tak 5 vteřin. A pak s mlasknutím dejte pusu, opakujte 5x.*