

OGREVANJE

Da nas bo obraz bolj ubogal, ga ogrejemo s preprosto obrazno gimnastiko.

- Čim bolj neokusno se spakujmo in si dajmo duška.
- Obraz naj bo kepa plastelina: razprimo obraz, kakor bi ga hoteli razpotegniti.
- Na široko odpremo usta in oči.
- Nato obraz pomanjšamo, kolikor moremo. stisnemo vekni in ustnici, cel obraz nakopičimo v majhno šobo.
- Po tem obraz spet sprostimo.
- Ličnici s prsti rahlo zmasirajmo, pogladimo ju in potrepljamo.