

明明同样的身材，但是脸大的那个就是显胖一些，现在就这么残忍。大脸妹的痛苦只有自己知道，合影的时候也是超级尴尬。瘦脸必须提上日程，必须认真对待了。

今天小编就跟大家分享一套简单有效的瘦脸操，帮助你快速瘦脸。

手掌下移，同样用手掌按压脸颊两侧，并施力适当向上提拉。

坐在椅子上，手肘弯曲，保持弯腰姿势，手臂收放在身体的前侧，握拳。

再次重复用掌心按压脸颊，脸部肌肉放松。

然后换边进行，刺激颈部，促进淋巴循环，防止双下巴的产生。

更多瑜伽教学 健身知识 瘦身方法

请关注微信公众平台:瑜伽健身瘦身(ID:yoga36524)