**Как похудеть в лице: эффективные методы в похудении**

Люди, столкнувшись с похудением знают как тяжело уходят щеки и в какую трудную борьбу нужно вступать, чтобы убрать пухленькие щечки и на лице стали виднеться скулы. Иногда даже у худеньких от природы могут быть округлые щеки, но их убрать тоже возможно. Вы должны сразу настроиться и запастись терпением, ведь в этом деликатном процессе главное регулярная работа. В основном, какими будут наши шеки определяются природой: заложенные пропорции лица, расположение костей черепа, и другие факторы. Но уменьшить щеки в таком случае тоже возможно.

**Что нужно делать, чтобы похудеть в лице?**

Не отчаивайтесь, и не в коем случае не думайте, что это очень сложно, нацелившись на результат, можно добиться необходимого результата и любоваться стройным личиком. Мы подобрали самые эффективные способы борьбы с щечками, которые помогли многим девушкам.

1. Поменяйте подушку на более твердую. Мягкая подушка может негативно влиять на ваш второй подбородок, она способствует ослаблению мышц лица, что приводит к опухлости;
2. Пейте достаточное количество воды. Выпивая 2 литры воды в день, почки успевают выводить всю жидкость из организма и таким образов, нет отечности. Но лучше не пить воду на ночь, утром вы можете наблюдать отечность, потому что организм не успел вывести жидкость;
3. Скорректируйте рацион. Никто не говорит сидеть на жестких диетах. Исключите или уменьшите сахар и соль в вашем меню, они задерживают жидкость в организме. Добавляйте в рацион больше фруктов и овощей, и меньше животных жиров;
4. Следите за осанкой. Из-за сутулости может нарушаться кровообращение, что ведет к отечности в зоне лица и шеи;
5. Обратите внимание на проблемы с кишечником. Если вас беспокоит постоянное вздутие, то это свидетельствует о непереносимости продуктов и наличии других проблем, которые могут влиять на внешнем виде лица. Гастроэнтеролог поможет выявить проблемы и подобрать нужное лечение;
6. Обратите к косметологу. Это самый быстрый и эффективный способ убрать второй подбородок, проявить скулы с помощью уколов красоты, массажей, аппаратном сокращении лицевых мышц;
7. Постоянно ухаживаем за лицом с помощью специальных масок и кремов.

**Упражнения которые помогут избавиться от лишнего жира на щеках.**

Регулярно выполняя данные упражнения можно избавиться от щек и второго подбородка.

**Упражнения для красивых скул:**

* надуйте щеки, задержите их на пять секунд , и затем вытолкните воздух;
* надуйте щеки и гоняйте воздух влево и вправо;
* из надутых щек медленно выпускайте воздух;
* открыв рот, импульсивно моргайте на протяжении минуты;
* прижав щеки руками улыбайтесь, и не позволяйте уголкам губ подняться вверх с помощью пальцев.

Это одна из подборок упражнений. Поверьте, выполняя такие упражнения и придерживаясь рекомендаций ежедневно на протяжении хотя бы месяца, вы заметите благотворные результаты, которые будут радовать вас в отражении зеркала и сделают ваши щечки и подбородок меньше.

title: Как избавиться от щек и второго подбородка: эффективные упражнения и методы похудения

description: Узнайте как бороться с жиром на щеках и подбородком. Что не нужно делать и каких рекомендаций стоит придерживаться. Как 5 минут элементарных упражнений помогут избавиться от больших щек и воторого подбородка.