

Eleva tu glow:

Ejercicios faciales con resultados inmediatos

@bellezasimparables



@bellezasimparables

GUIA BÁSICA DE
EJERCICIOS FACIALES
para definir y moldear tu rostro

by Inés Castro



Hola, Yo soy
INÉS CASTRO

¡Bienvenida! Mi nombre es Inés Castro y soy maestra certificada del Face Healing Method®. He creado esta guía básica especialmente para ti, donde encontrarás ejercicios para diferentes áreas del rostro que te ayudarán a moldear y definir tu apariencia. Recuerda: ¡la clave es la constancia! Lo mejor de todo es que estos ejercicios son rápidos y prácticos, y puedes realizarlos en cualquier momento de tu día.

Me apasiona ayudar a las mujeres a descubrir su verdadero glow y la belleza única de su rostro a través de diversas técnicas y rutinas faciales. Mi objetivo es que te sientas cómoda y segura, tanto frente al espejo como contigo misma y ante los demás.

ANTES DE INICIAR

lo que debes saber...

¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

El objetivo de esta guía es ayudarte a incorporar la constancia en la práctica de ejercicios faciales de manera fácil y rápida. Con ejercicios sencillos que no te tomarán mucho tiempo, comenzarás a notar cambios visibles en tu rostro. Esto te motivará a profundizar en tu rutina y a dedicar más tiempo para obtener mejores resultados.

¿PORQUÉ SON IMPORTANTES?

El movimiento del cuerpo es una acción natural que realizamos diariamente para mantener el bienestar general de nuestros sistemas. Sin embargo, para moldear y mejorar áreas específicas, como el rostro, es necesaria una intención dirigida. Mediante la estimulación, el ejercicio y acciones externas adecuadas, es posible esculpir y tonificar el rostro, ayudando a mejorar su apariencia y salud.

¿CÓMO HACERLOS?

Puedes realizar estos ejercicios todos los días mientras te bañas, lavas tu rostro o aplicas tu rutina de skincare o aceite facial, ya que estos productos facilitan el deslizamiento, evitando arrugas, fricción o flacidez. Imagina que estás tocando el rostro de un bebé recién nacido: con suavidad y cuidado. También puedes hacer los ejercicios en diferentes posiciones, como sentada, en el carro, acostada, o en cualquier lugar que prefieras.

¿QUÉ LOGRARÁS?

Con estos ejercicios específicos y precisos, notarás cambios visibles en tu rostro. Utilizando solo tus manos, podrás definir áreas clave como los pómulos, el óvalo facial, la nariz, las cejas, el cuello y los labios, simulando efectos como los de una bichectomía. Además, adquirirás el hábito de realizar estas prácticas diariamente en cualquier momento, lo que te permitirá mantener y potenciar los resultados

¡COMENCEMOS!

ahora...

¡El límite lo pones tú!



NARIZ



CUELLO



ÓVALO FACIAL



PÓMULOS



CEJAS



LABIOS



BICHECTOMÍA

ZONAS DEL ROSTRO

a definir y moldear.



NARIZ

Coloca tus dedos índice y pulgar en forma de pinza. Desliza los dedos hacia arriba, comenzando desde las alas de la nariz hasta la punta. Abre la pinza y vuelve a cerrar en la base de las alas de la nariz. Repite el movimiento, deslizando hacia arriba hasta llegar nuevamente a la punta de la nariz

CEJAS

Con tus dedos índice, medio y anular, realiza movimientos alternos, uno a uno, como si fueran pequeños pasos, mientras sostienes ligeramente la ceja hacia arriba. Mantén la presión suave, asegurándote de que cada dedo siga el movimiento del anterior.



ÓVALO FACIAL

Forma una tijera con tus dedos y, utilizando el dorso, deslízalos suavemente desde el mentón hasta la base de la oreja. Asegúrate de realizar el movimiento completo, utilizando todo el brazo para seguir la línea del rostro de principio a fin



PÓMULOS

Forma pequeños ganchos con tus dedos y coloca los nudillos en la parte superior del pómulos, como si quisieras sujetarlo suavemente. Desliza tus dedos desde el borde de la nariz, siguiendo la línea natural del pómulos, hasta terminar en la sien. Asegúrate de mantener un movimiento fluido y firme.

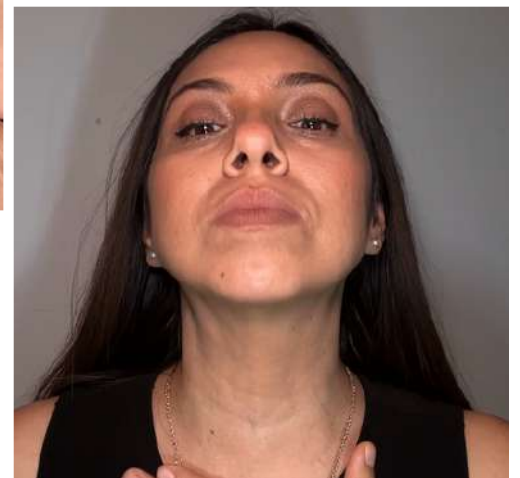
BICHECTOMÍA

Usa tu dedo índice para deslizarlo suavemente a lo largo de la línea de bichectomía, que se encuentra justo debajo del hueso del pómulos. Realiza el movimiento hacia arriba, terminando en la parte más alta de la oreja, siguiendo la curvatura natural del rostro.



CUELLO

Realiza movimientos de inhalación y exhalación mientras colocas una mano en el pecho para generar resistencia. Levanta tu rostro hacia el techo o el cielo mientras inhalas, y exhala al bajar tu cabeza a la posición normal.



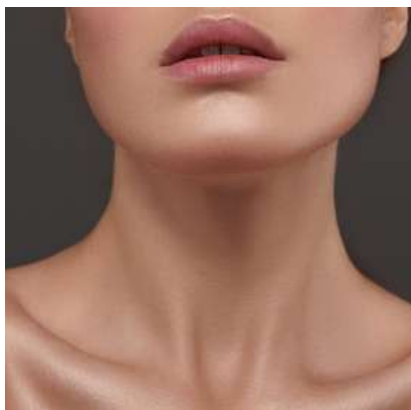
LABIOS

Usa tus dedos como pincitas, abriéndolos y cerrándolos de extremo a extremo. Asegúrate de que la pinza se sienta como un pellizco muy ligero.



EJERCICIOS FACIALES

práctica en video



CUELLO

El cuello es una parte del cuerpo que se nota mucho. Mantenerlo firme y prevenir la aparición de líneas con el paso del tiempo es posible mediante ejercicios sencillos y movimientos cotidianos.

[IR AL VIDEO](#)



ÓVALO FACIAL

Estilizar tu óvalo facial es posible. Dependiendo de tu tipo de papada, puedes revertir la flacidez y drenar los líquidos acumulados que, de repente, pueden hacer que luzca colgado.

[IR AL VIDEO](#)



PÓMULOS

Unos pómulos bien definidos son espectaculares. La buena noticia es que, al realizar movimientos específicos, puedes resaltarlos todos los días. Sé constante y consciente en tu práctica.

[IR AL VIDEO](#)

EJERCICIOS FACIALES

práctica en video



BICHECTOMÍA

Definir la zona de la bichectomía ayuda a perfilar y contornear tu rostro, acentuando tus pómulos. Con esta práctica, lograrás definir la línea que contornea tu rostro, así que hazlo todos los días.

[IR AL VIDEO](#)



LABIOS

Estos ejercicios mantendrán tus labios en su lugar, dándoles una sensación de carnosidad. Ayudarán a evitar que se caigan y a prevenir la 'sonrisa triste' que aparece con el tiempo.

[IR AL VIDEO](#)



NARIZ

Realizar este ejercicio diariamente estimula los músculos de la nariz y mantiene su estética, evitando la acumulación de líquidos y toxinas, así como la deformación con el paso del tiempo.

[IR AL VIDEO](#)

EJERCICIOS FACIALES

práctica en video



CEJAS

Las cejas son una de las áreas donde se notan más los signos de la edad, ya que los párpados tienden a caer con el tiempo. Estimular la zona de las cejas ayudará a mantenerlas levantadas y a prevenir la caída del párpado.

[IR AL VIDEO](#)



MENTÓN (REGALO ADICIONAL) 🎁

Con el tiempo, el mentón pierde fuerza y estructura debido a la falta de osteocitos. Con este ejercicio, estimularás el área para enviar señales al cerebro y fomentar su producción.

[IR AL VIDEO](#)



INVITACIÓN DE REGALO 🎁

Si deseas conocer más sobre este mundo y las prácticas que puedes realizar, te invito a unirme a mi reto gratuito de 3 días de rostro. Con mi guía, realizarás prácticas completas de estimulación, ejercitación y movimientos específicos para tu rostro. ¿Aceptas el reto? 3 días para un cambio verdadero.

[IR AL ACCESO](#)



¡LA CONSENTIDA ERES TÚ!



No te limites: date tiempo a ti misma todos los días.
Cuídate, mímate y regálate momentos de amor propio.