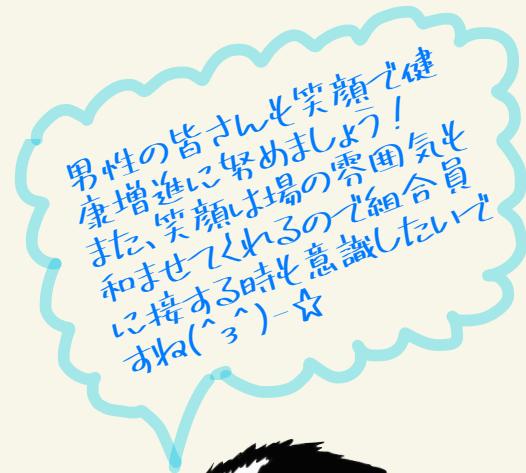




★自然と笑顔を作るためのトレーニング方法!

前回のせんつぶで女性部研修の報告をしましたが、今回はその研修の中で紹介のあった「自然と笑顔を作るためのトレーニング方法」を伝授しちゃいます 😊



〈トレーニングの方法〉

笑顔トレーニングをする事で表情筋を鍛え、笑顔を出しやすくできます 😊

①ベースのトレーニング

口を「う」の形にして30秒キープ。次に「い」の形にして30秒キープ。

②目尻を意識したトレーニング

目尻を意識して、通常の150%の笑顔を10秒キープ。
次に100%の笑顔を5秒キープ。

③口角を意識したトレーニング

割り箸を歯で咥えて30秒キープ。
次に歯を見せて10秒キープ。



以上を一日1回行うことで笑顔を素敵に演出できるそうですね
お風呂上がりなどの筋肉が柔らかくなっている時がオススメです