

# FACELIFT FITNESS

15 jaar jonger  
oefeningen  
minuten per dag

Lineke Veenstra

# FACELIFT FITNESS

Natuurlijke huidverbetering bij uitstek



# INLEIDING

Wil je je huid op een natuurlijke manier verbeteren zonder cosmetische ingrepen en met weinig kosten? Dan is dit boekje iets voor jou!

Facelift Fitness is gymnastiek voor je gezicht. Het maakt je huid strakker en zorgt ervoor dat lijntjes in je gezicht vervagen.

Facelift Fitness is doeltreffend als je het elke dag doet. Dit hoeft niet veel tijd te kosten.

Om alle oefeningen onder de knie te krijgen, begin je voor de spiegel. Ken je de oefeningen uit je hoofd, dan kun je ze overal uitvoeren.

Bij iedere oefening is een afbeelding getekend. Dit is om je een idee te geven waar en wanneer je kunt facelift fitnessen. Je kunt ook de volgorde van de bladzijden veranderen door de ringhaak te openen.

Maak een dagelijkse routine van Facelift Fitness en je verbetert je huid zonder dat het je moeite kost. Veel succes en laat je huid weer stralen!

# INHOUD

INLEIDING	3
VOORHOOFD	5
OGEN	8
WANGEN	11
MOND	14
KIN EN HALS	17
RELAX	20
OVER BELLIEV	21

# VOORHOOFD

1



## VOORHOOFDSRIMPELS

1. Leg je vingers stevig op je voorhoofd
2. Trek je vingers omhoog
3. Doe je wenkbrauwen naar beneden
4. 10 tellen vasthouden, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# 2



## WENKBRAUWLIFT

1. Leg je wijsvingers recht boven je wenkbrauwen met je vingertoppen tegen elkaar aan
2. Duw je wenkbrauwen met je vingers naar beneden
3. Kijk omhoog
4. 10 tellen vasthouden, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# 3



## FRONSRIMPEL

1. Frons je wenkbrauwen zodat een fronsrimpel tussen je wenkbrauwen ontstaat
2. Leg je wijsvingers recht boven je wenkbrauwen, een stukje uit elkaar
3. Trek je vingers uitelkaar
4. 10 tellen vasthouden, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# OGEN

# 4



## OOGFITNESS

1. Sluit je ogen en houd je hoofd stil
2. Draai je ogen 15 tellen omhoog
3. 15 tellen naar rechts
4. 15 tellen naar beneden
5. 15 tellen naar links





# 5



## WALLEN EN KRINGEN

1. Knijp je oogleden stevig samen, alsof je tegen de zon in kijkt
2. Leg 2 vingers op je kraaienpootjes
3. Trek je vingers naar buiten
4. Kijk omhoog
5. 10 tellen vasthouden, en ontspan
6. Herhaal 5 keer



# 6



## HANGENDE OOGLEDEN

1. Leg je wijsvingers recht onder je wenkbrauwen en til ze een beetje op
2. Duimen op je kraaiepotjes
3. Sluit je ogen
4. 10 keer knipperen, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# WANGEN

# 7



## HAMSTERWANGEN

1. Open je mond
2. Draai rondjes met je tong in je mond
3. Draai zo ver je kan komen met je tong
4. 15 tellen rechtsboven,  
15 tellen rechtsonder,  
15 tellen linksonder en  
15 tellen linksboven



# 8



## WANGLIFT

1. Sluit je mond
2. Maak aan de linkerkant van je gezicht een halve glimlach, zo breed mogelijk
3. 5 tellen vasthouden en weer loslaten, herhaal 5 keer
4. Daarna rechts hetzelfde
5. Lach nu breeduit met je hele mond, 5 tellen vasthouden en weer loslaten, herhaal 5 keer



# 9



## JUKBEENDEREN

1. Leg je wijsvingers recht onder je ogen op je jukbeenderen
2. Open je mond en maak van je mond een lange 0
3. Klem je lippen over je tanden
4. Maak een glimlach
5. 10 tellen vasthouden, en ontspan
6. Herhaal 5 keer



# MOND

# 10



## PLOOIROKJE

1. Sluit je mond en klem je lippen over je tanden
2. Zet je wijsvingers op je mondhoeken
3. Trek je vingers uitelkaar
4. 10 tellen vasthouden, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# 11



## NEUS-LIP PLOOI

1. Maak van je mond een O
2. Zet je pinken in je mondhoeken
3. Maak de O smaller
4. 10 tellen vasthouden, en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# 12



## VOLLE LIPPEN

1. Neem je bovenlip tussen je duimen en wijsvingers
2. Kneed je bovenlip en onderlip helemaal
3. Ga 5 keer rond







## KALKOEN NEKJE

1. Open je mond zover mogelijk
2. Leg een vuist tegen je kin
3. Druk met je kaak tegen je vuist
4. 10 tellen vasthouden en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# 14



## ONDERKIN

1. Zet je onderlip over je bovenlip
2. Doe je hoofd achterover en kijk naar boven
3. Maak een glimlach met je mond
4. 10 tellen vasthouden en ontspan
5. Herhaal 5 keer



# 15



## HALS EN KAAK

1. Doe je mond wijd open
2. Steek je tong zover mogelijk uit
3. Beweeg nu je tong afwisselend zover mogelijk naar boven en naar beneden
4. Houd je hoofd stil!
5. Herhaal 10 keer naar boven en beneden



grapje

# RELAX



1. Draai met je linkerschouder 5 rondjes naar achteren
2. Dan met je rechterschouder
3. Rol je hoofd voorover en maak een halve cirkel met je hoofd van links naar rechts en terug, 10 keer
4. Kantel je hoofd zover mogelijk naar je rechterschouder, 5 tellen vasthouden, en ontspan
5. Daarna naar je linkerschouder kantelen

## OVER BELLIEV

Lineke is huidspecialiste en ze is gespecialiseerd in allergieën. Ze heeft vanaf haar jeugd te kampen gehad met allergieën en eczeem. Nadat niets uitkomst bleek te bieden, kwam ze in aanraking met de huidverzorging van Dr Baumann Cosmetics. In korte tijd herstelde haar huid en hiermee werd de basis gelegd voor Huid & Schoonheidspraktijk Belliev.

Wist je dat bijna alle huidproducten van grote merken ingrediënten

bevatten die de huid juist kunnen irriteren of zelfs vroegtijdig verouderen? Belliev is al meer dan 10 jaar gespecialiseerd in natuurlijke huidverjonging met behandelingen, producten en huidvoeding die de huid echt herstellen. Je huid wordt gladder, gezonder en gaat weer stralen als nooit tevoren.

Wil je een keer kennis maken? Boek een gratis huidanalyse via de website. Je bent van harte welkom!



Huid & Schoonheidspraktijk Belliev  
Johan Dijkstrasingel 14  
9951 MR Winsum GN

M: 06-51209550

E: [info@belliev.nl](mailto:info@belliev.nl)

W: [www.belliev.nl](http://www.belliev.nl)