



## Gesichtsmuskeltraining!

*Wozu kann das gut sein, werden Sie vielleicht fragen, wenn Sie die Bilder auf dieser Seite betrachten. Zwei Frauen unterschiedlichen Alters, die alle dasselbe wollen: straffe Ge-*

*sichtszüge und ein jugendliches Aussehen. Wie dieses Ziel ohne Botox-Spritzen und ohne kostspielige Operationen erreicht werden kann, haben **Zorica Markovic** und **Uschi Stoxreiter** herausgefunden: erschlaffte Gesichtsmuskeln können durch regelmäßiges Training genauso gestrafft werden wie die großen Körpermuskeln.*

*Wie das geht, erfährt man beim **Face-Shine Training**, das die beiden Damen zusammengestellt haben und jetzt über das Internet anbieten. Das Konzept ist denkbar einfach: Gezielte Übungen kräftigen die direkt unter der Haut liegenden Muskeln, was dem Gesicht die natürliche Spannkraft wiedergibt und die Falten reduziert. Anwendungsbe-*



*reiche sind Stirn, Augen, Wangen, Mund, Kinn und Hals. Die Übungen sind leicht erlernbar und in den Alltag integrierbar. Sie sind in Form von Online Videos im Internet zu bestellen und dort als Einsteiger-, Aufbauendes und Fortgeschrittenes-Work-out zu je € 28 erhältlich.*

*Damit das tägliche Training in Fleisch und Blut übergeht, ist der Online-Zugang zu den Workouts zeitlich auf 5 Wochen begrenzt. „Wir wollen, dass unsere Kundinnen tatsächlich jeden Tag üben“, erklärt Face-Shine-Gründerin **Zorica Markovic**. „Gerade am Anfang ist Disziplin wichtig. Denn nur so kann sich eine neue Routine bzw. noch besser, eine neue Gewohnheit etablieren“. Tägliches 5 bis 10 Minuten-Training genügen für den Erfolg. Näheres unter: [www.face-shine.com](http://www.face-shine.com). Übrigens: Für EURAG-Mitglieder gibt es 10 Prozent Rabatt.*