

MS 36



TIP MUDAH UNTUK PENJAGAAN KULIT

- 1 "Fokus terhadap matlamat utama dan bukan langkah untuk •mencapainya" - Berdiri, berjalan pantas dua kali dan duduk di kerusi tanpa menggunakan tangan anda. Ulang sebanyak dua kali.
- 2 "Kegembiraan adalah mencari keindahan dalam rutin harian" - (Usah risau, cari kegembiraan) Hela nafas selama empat saat dan naikkan bahu ke telinga anda, tunggu selama tiga saat dan lepaskan dan hembus nafas selama lima saat.

- 3 "Benarkan diri anda mengatakan tidak" - Hela nafas, dongakkan kepala ke siling dan hembus. Hela, tundukkan kepala ke lantai sambil menghembus nafas. Ulangkan langkahlangkah di atas tetapi memusingkan kepala ke kiri dan kanan untuk pergerakan "Tidak" tersebut.
- 4 Genggam jari dan buat 10 bulatan ikut arah jam dan sebaliknya. Anda juga boleh turut membuat pergerakan kaki mengikut arahan yang sama.

- 5 "Kekalkan semangat dan minat anda" - Letakkan tangan di depan anda dan tudung jari ke arah siling. Gunakan tangan yang lain untuk menarik jari ke arah badan sehingga anda merasa kesan regangan. Ulang untuk tangan yang satu lagi. Kemudian, genggam jari dan gunakan tangan yang satu lagi untuk menolaknya ke arah lantai.
- 6 "Pupuk impian yang besar dan feksibel" - Bagi meregangkan bahagian kiri badan, Pusing ke kiri dan guna tangan kiri untuk memegang bahagian belakang kerusi dan guna

tangan kanan untuk menstabilkan diri di kerusi tersebut. Ulangkan untuk bahagian kanan.

- 7 "Sayangi keunikan diri anda" - Peluk diri dan cuba capai bilah bahu. Tundukkan badan sehingga anda merasa regangan di bahagian atas belakang badan anda.

- 8 #EyesUp - Rangkaikan jari dan regangkan tangan anda di atas kepala. Pusingkan tapak tangan ke arah siling sambil mendorong ke belakang sehingga anda merasa kesan regangan di leher anda.