

Preporučamo vježbati:

- pred zrcalom
- strpljivo i čim pravilnije
- više puta dnevno u trajanju od 15 do 20 minuta



*Osmijeh je besplatan
način da istog trena
uljepšate svoj izgled :-)*



THE NEW YOU

KLINIKA ZA KIRURGIJU LICA,
ČELJUSTI I USTA
MEDICINSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
ZAGREB, 2018.

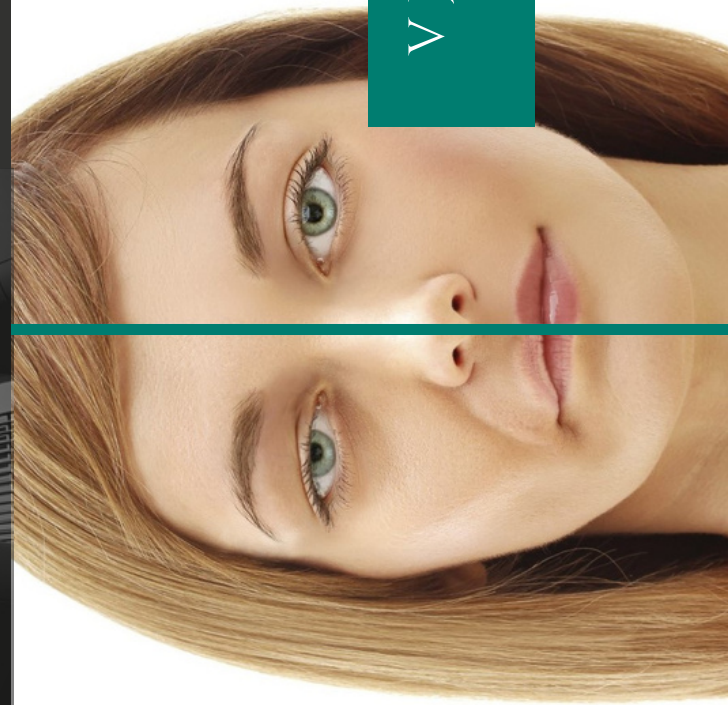
KLINIČKA
BOLNICA
DUBRAVA

VJEŽBE ZA MIMIČNE MIŠIĆE

KOD KLJENUTI LIČNOG ŽIVCA

KONTAKT

(01) 2903 525
predstojnik.mfk@kbd.hr
www.kbd.hr



NABRATI ČELO -
VISOKO PODIĆI
OBRVE



NAMRŠTITI SE -
SPOJITI OBRVE



OČI ČVRSTO ZATVORITI
A ZATIM IH ŠIROKO
OTVORITI



BRZO TREPTATI



NAPRČITI NOS



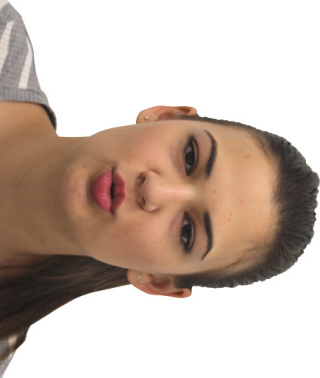
POKAZATI GORNJE
ZUBE



POKAZATI DONJE
ZUBE



NAPUĆITI USTA -
FUČKATI - PUHATI



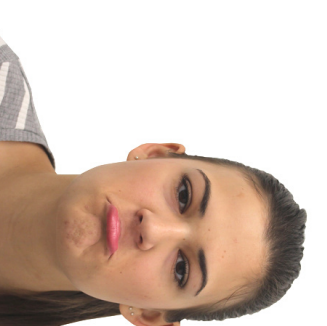
NASMIJATI SE
SPOJENIH USANA



POVUĆI KUT
USANA PREMA
DOLJE



POVUĆI DONJU
USNICU PREKO
GORNJE



POVUĆI GORNJU
USNICU PREKO
DONJE



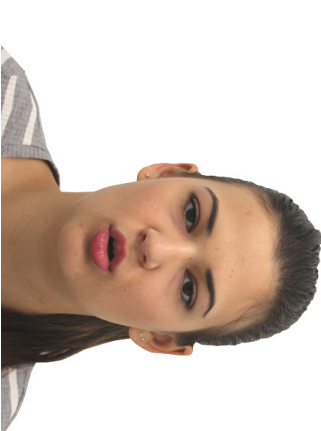
ČVRSTO STISNUTI
USNICE



NAPUHATI
OBRAZE



IZGOVARATI RIJEČI
KOJE POČINJU
SLOVOM "O" I "P"



KLINIČKA
BOLNICA
DUBRAVA