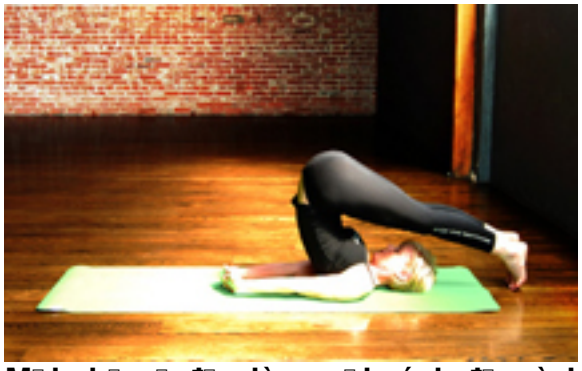


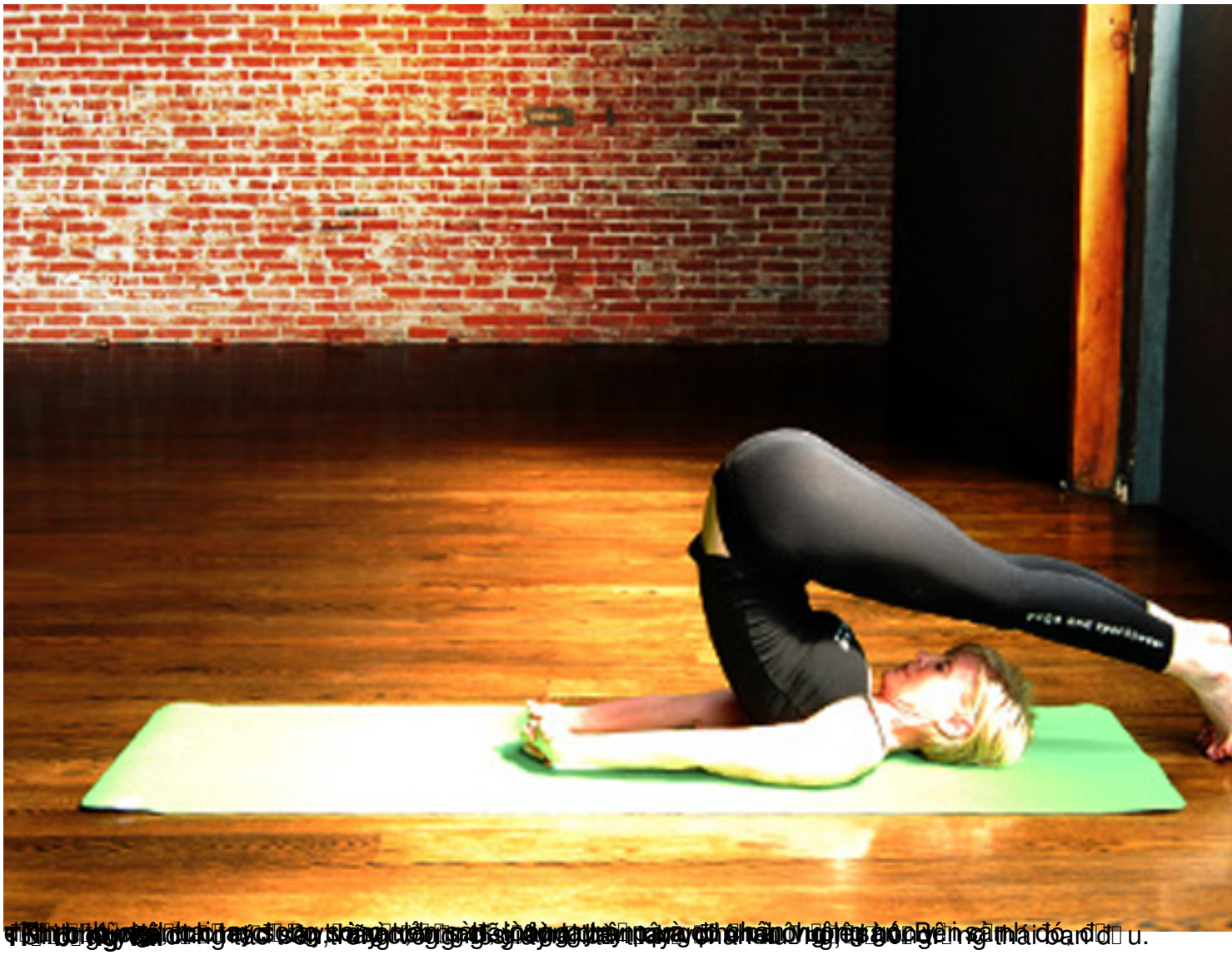
M□i ph□ n□ đ□u làm m□i cách đ□ mình đ□□c tr□ trung nh□ t□p th□ thao, ăn u□ng và k□ là dùng thu□c.

Trong s□ đó, t□p Yoga có l□ là ph□□ng th□c t□t nh□t giúp b□n gìn gi□ nét t□□i tr□ c□a mình theo năm tháng.Hãy th□ khám phá 6 đ□ng tác Yoga sau đ□ t□ b□o v□ nét thanh xuân cho chính mình.

B□n s□ nh□n th□y r□ng, 6 đ□ng tác Yoga sau đ□u là nh□ng đ□ng tác mà m□t s□ cúi th□p h□n vai. Ph□□ng pháp này s□ giúp b□n kích thích tu□n hoàn máu □ m□t và □ đ□u. Chính vì v□y mà làn da s□ đ□□c cung c□p oxy và d□□ng ch□t nhi□u h□n.

Bên c□nh đó, m□t làn da kh□e m□nh s□ ti□t nhi□u collagen h□n và t□ th□i nh□ng ch□t c□n bã sâu bên trong. Nh□ đó, g□□ng m□t c□a b□n s□ căng m□n, tr□ng s□ch và gi□m thi□u t□i đa nh□ng n□p nhăn đáng ghét.

Nâng chân qua đ□u



[illegible] u.

Cúi người [illegible] thành hình chữ V. [illegible] song song với sàn.

Đ[illegible] giây.

[illegible] cúi

[illegible]