

Obsah

Předmluva	5
Nepříjemné přibývání vrásek	7
Jak vznikají vrásky	8
Co můžete dělat	11
Přejídání	12
Nedostatek vitamínu A	14
Nedostatek vitamínu B ₂ (Riboflavinu)	16
Nedostatek vitamínu C	19
Nedostatek vitamínu E	21
Suchost kůže	24
Sluneční záření	27
Vítr	29
Znečištění životního prostředí	29
Volné radikály	33
Kouření	36
Alkohol	39
Léky	41
Stres	43
Menopauza	49
Mimické vrásky	51
Strava	54
Voda – zdroj mládí	56
Šťávy z čerstvého ovoce	61
Detoxifikační účinky půstu	65
Tuky a oleje	68

Cvičení	76
Čištění pleti	84
Proč potřebujeme osvěžovač pleti?	86
Hydratační krémy	88
Odírání kůže	97
Trojitá péče o pleť	99
Jak se zbavit vrásek a dosáhnout hladké a vypnuté pleti	100
Masáž obličeje	101
Menu	103
Program péče o pleť	166
Některé další recepty	169
Obiloviny	169
Saláty	172
Salátové dresinky	177
Deserty	180
Pomazánky	182
Zdravé nápoje	184
Rejstřík	188