

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>Co byste měla vědět o kůži</b>	<b>9</b>
Pro hladkou a svěží pleť	10
<b>Odbourání napětí</b>	<b>11</b>
Vrásky patří k životu	11
<b>Lymfatická drenáž na očistění a oživení tkáně obličje a krku</b>	<b>12</b>
Obličejové cvičení je důležité	14
<b>O kostech, svalech a kůži</b>	<b>15</b>
Lebka a svaly na ní	15
Stavba kůže	15
Pokožka	17
Podkožní vazivo	23
Smyslové funkce kůže	25
<b>Akupresura obličje a krku za účelem proudění životní energie</b>	<b>26</b>
Provedení akupresurní masáže	26
Akupresurní body na čele	27
Akupresurní body kolem očí	28
Akupresurní body kolem rtů	29
Kůže jako výrazový prostředek	31
Kůže jako ochranný a imunitní orgán	32
Regulace tělesné teploty	37
Dýchací funkce kůže	38
Stárnutí kůže	39
<b>Váš fitness trénink pro obličej</b>	<b>45</b>
Pro svěží a mladistvý vzhled	47
Příprava na obličejové cviky	47
Přehled svalů obličje	51
Cviky pro půvabný krk a pěknou bradu	53
Správné držení hlavy je plusem pro krk	53
Hladká brada působí mladistvě	57
Cviky pro hezké partie úst, rtů a tváří	69
Cviky na vyhlazení nasolabiálních a retních vrásek	69
Cviky pro hezká ústa	72
Cviky na zpevnění tváří	74
Cviky pro hezké partie očí	81
Trénink očních a okolních svalů	81
Osvězte své unavené oči	84
Cviky pro hezké čelo	89
Uvolněte své čelo – a vyhleďte si čelní vrásky	89
Uvolňování	91
Uvolňování obličje	91
Uvolňování pomocí akupresurní masáže	92
Relaxační dýchání a vizualizace	92
Dechové cviky	97
Masáž obličje a krku	100
Masáž krku a brady	101
Masáž tváří, okolí úst a nosu	102
Masáž oblasti očí a čela	104



<b>Tipy pro svěží, vitální a mladou pokožku</b>	<b>107</b>
Péče o pokožku	108
Sauna a příznivé účinky vody	112
Péče zevnitř	114
Kladný přístup k životu – pozitivní myšlení	115
<b>15 nejlepších tipů pro svěží, vitální a mladou pokožku</b>	<b>116</b>
<b>Váš jednoduchý a rychlý cvičební program č. 1</b>	<b>118</b>
<b>Váš jednoduchý a rychlý cvičební program č. 2</b>	<b>121</b>
<b>O autorce</b>	<b>124</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>125</b>

