

/ Obsah

/ Předmluva	9
/ Obličej	11
Kůže – praktický obal těla	11
<i>Stavba a struktura</i>	11
<i>Různé typy kůže</i>	13
<i>Ke kterému typu pleti mám sklony?</i>	13
<i>Problémy s pletí</i>	14
Co máme pod kůží	15
Co krásu ohrožuje	17
<i>Vlivy životního prostředí</i>	18
<i>Přirozený proces stárnutí</i>	18
<i>Mimika a její následky</i>	19
/ Jak zůstat stále krásná	21
Jak stárnout a zůstat přitom krásná	21
Jídlem ke krásě	21
<i>Jak přispívají potraviny k vašemu vzhledu?</i>	22
Čištění pleti	24
<i>Jak se pleť čistí</i>	24
<i>Víc než pouhé mytí</i>	25
Jak se snadno zbavit vrásek	26
<i>Látky obsažené v kosmetice</i>	26
<i>Botox atd.</i>	29
Jak zvládnout extrémní situace	30
<i>Když je chladno</i>	30
<i>Když je horko</i>	31
Sportováním ke krásné pleti	32
<i>Jaké účinky má sport?</i>	32
<i>Všeho s mírou</i>	33
Jak v klidu dosáhnout skvělého vzhledu	34
<i>Jak uniknout stresu</i>	34
<i>Síla pozitivních myšlenek</i>	37
Přirozená péče	37

<i>Kneippova metoda</i>	38
<i>Sauna</i>	39
Jak zůstat krásná a šťastná	40
<i>Co je krása?</i>	40
<i>Pěkný vzhled podporuje sebedůvěru</i>	40
<i>Jak vypadat usměvavě, krásně a šťastně</i>	42
/ Gymnastika obličeje	45
Trpělivostí k úspěchu	45
<i>Co je dobré vědět</i>	45
<i>Začínat pomalu</i>	46
<i>Rozehrívání</i>	47
Šije a krk	48
<i>Uvolněná šije – uvolněný obličej</i>	48
<i>Aby byl krk hladký</i>	50
<i>Co dělat proti dvojité bradě</i>	50
Ústa	52
<i>Jak uvolnit svalstvo čelisti</i>	53
<i>Jak napnout partii kolem úst</i>	53
<i>Jak zpevnit rty</i>	54
<i>Co dělat proti vráskám kolem úst</i>	55
<i>Jak zvednout koutky úst</i>	56
Tváře	57
<i>Jak získat napjatější tváře</i>	57
Nos	60
<i>Co dělat proti nosoretním vráskám</i>	60
<i>Co dělat proti vráskám na kořeni nosu</i>	62
Oči	63
<i>Základní cvičení pro celou oblast očí</i>	64
<i>Co dělat pro hladká obočí</i>	64
<i>Co dělat pro dolní víčka</i>	65
<i>Co dělat proti „vráním nohám“</i>	66
Čelo a pokožka hlavy	67
<i>Co dělat proti „vrásce hněvu“</i>	67
<i>Co dělat proti horizontálním vráskám na čele</i>	68
<i>Co dělat pro pokožku hlavy</i>	69
Gymnastika s pomůckami	70
<i>Expandér rtů</i>	70
<i>Činka na rty</i>	71
<i>Tréninkový přístroj „facial flex“</i>	71

/ Masáž obličeje	73
Jak docílit hladké a napjaté pokožky pomocí masáže	73
Techniky a jejich účinky	74
<i>Klasická masáž</i>	74
<i>Akupresura a shiatsu</i>	75
<i>Manuální lymfodrenáž</i>	75
Příprava	76
<i>Okolí</i>	76
<i>Pomůcky</i>	77
Šije, krk a brada	79
<i>Jak vyhladit krk</i>	79
<i>Masáž šije</i>	80
<i>Tlaková masáž</i>	80
<i>Závěrečná poklepávací masáž</i>	81
<i>Masáž oblasti brady</i>	82
Ústa	84
<i>Oblast okolo úst</i>	84
<i>Co dělat pro krásné rty</i>	85
Tváře	86
Oči	88
<i>Oblast kolem očí</i>	89
<i>Masáž tlakových bodů</i>	90
<i>Uvolnění</i>	90
Čelo	91
<i>Lehká masáž</i>	91
<i>Natahování, hnětení a tahání</i>	91
<i>Masáž tlakových bodů</i>	93
<i>Uvolnění</i>	94
Masáž s pomůckami	94
<i>Masážní ježek</i>	94
<i>Masážní kartáč</i>	94
Blahodárná masáž celého obličeje	95
<i>Příprava</i>	95
<i>Ošetření teplem</i>	96
<i>Péče o pleť</i>	96
<i>Uvolnění</i>	97
<i>Závěrečné ošetření teplem a chladem</i>	98