

OBSAH

PŘEDMLUVA

7

ČÁST 1

- 1 **Jde o kůži** 13
- 2 **Proč přírodní kosmetika?** 17
- 3 **Víte, co si dáváte na pokožku?** 21
- 4 **Greenwashing** 25
- 5 **S čím se v kosmetice setkáme nejčastěji** 27
- 6 **Prospěšné látky v kosmetice** 33
- 7 **Podle čeho vybírat pleťovou péči** 45
- 8 **Emulzní, či bezvodá kosmetika?** 51
- ROZHOVOR s Martinem Saahsem
- ROZHOVOR s Marianem Spieziou
- 9 **Proč si nemíchám vlastní kosmetiku?** 59
- 10 **Přírodní dekorativní kosmetika** 61
- 11 **Mé rituály pro krásu** 71
- 12 **Krásné vlasy** 79
- 13 **Opalování** 85

14	Tipy pro non-toxic domácnost	89
15	Jak se nalíčit krok za krokem podle vizážisty	95
16	Nejznámější certifikáty přírodní kosmetiky	105
17	Značky, kterým důvěřuji	111

MICHAELA SE PTÁ LUCIE 114

LUCIE SE PTÁ MICHAELY 116

ČÁST 2

18	Proč cvičit obličejovou jógu	121
19	Odkud se vzala obličejová jóga	125
20	Krása podle jógy	129
	ROZHOVOR s Vaškem Krejčíkem	
	ROZHOVOR s Michaelou Bebovou	134
	ROZHOVOR S Alexandrou Hrouzkovou	141
21	Jak cvičit obličejovou jógu	145

ČÁST 3

	Krok 1 – prokrvení pleti	151
	Krok 2 – posílení svalů	155
	Čelo & obočí	159
	Oči & oční okolí	163
	Rty & líce	173
	Brada & krk	183
	Krok 3 – masáž	189

Masáž obličeje	192
Masáž koutků úst a čelistí	194
Masáž uší a potahání vlasů	196
Krok 4 – relaxace	199
Krok 5 – úsměv	201
DESET MINUT S OBLIČEJOVOU JÓGOU	203
DESATERO PÉČE O KRÁSNOU TVÁŘ	205
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	207
O AUTORKÁCH	209