

OBSAH

ÚVOD	6
ANATOMICKÁ ČÁST	10
Obličejové a lebeční kosti	11
Svaly hlavy	12
Svaly krku	18
Lymfatický a krevní oběh v obličeji	19
Anatomie lidské kůže	20
Stárnutí kůže	22
Vrásky	25
Slunce a jeho vliv na kůži	26
Solárium	28
Jak strava ovlivňuje tělo a kůži	28
Vliv způsobu života a stravy na kůži	36
Kosmetika aneb jak podpořit vyhlazení vrásek, omlazení a zpevnění pleti	38
ÚČINKY OBLIČEJOVÉ JÓGY	40
Co se děje s tělem, když začneme cvičit obličejovou jógu	42
Dosažení viditelných výsledků	43
Zdravotní hledisko	44
Porovnání metod omlazení obličeje	45
ZÁSADY A DOPORUČENÍ	48
Ranní a večerní příprava pleti	49
Doporučení před cvičením	49
Základní zásady	50

FÁZE A TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA OBLIČEJOVÉ JÓGY	52
Jednotlivé fáze vývoje a změn	53
Tréninková jednotka	55
Intenzita tréninku aneb jak často cvičit	55
Kde a jak cvičit	57
Komplexní přístup ke cvičení	57
Jak používat cviky	58
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A ZAJÍMAVÉ TIPY	60
Chyby při cvičení	61
Tipy, kde a jak cvičit v praxi	63
Tipy pro krásnou a zdravou pleť	64
Domácí rady pro omlazení pleti	65
Péče o strie	68
Přírodní péče o spálenou pokožku	69
PRAKTICKÁ ČÁST	
Krok za krokem pro začátečníky	74
Cviky pro začátečníky	85
Relaxační část pro začátečníky	120
Krok za krokem pro mírně pokročilé	134
Cviky pro mírně pokročilé	143
Relaxační část pro mírně pokročilé	176
SEZNAM CVIKŮ	182
POUŽITÁ LITERATURA	184
PODĚKOVÁNÍ	187
O AUTORCE A SPOLUAUTORCE	189