

Vítejte!	6
Úvod	8
O této knize	10

Kapitola 1

PŘIPRAVTE SE **12**

Příprava na cvičení	14
Přípravné cviky	16

Kapitola 2

ZAHŘÁTÍ A PROBUZENÍ **20**

Kapitola 3

ZÁKLADNÍ OBLIČEJOVÁ CVIČENÍ **36**



OBSAH

Kapitola 4

ÚSTA V POHYBU 56

Kapitola 5

VYMODELOVANÉ TVÁŘE 68

Kapitola 6

ČELO POD LUPOU 80

Kapitola 7

ŽIVÉ OČI 92

Kapitola 8

ROZJASNĚNÁ PLEŤ 104

Kapitola 9

RYCHLÉ SESTAVY 120

Rychlé rozjasnění a zpevnění 122

Rychlé uvolnění napětí 124

Rejstřík 126

Poděkování 128