

Obsah

Úvod	5
OBLIČEJOVÁ JÓGA	
Zrajeme do krásy	8
Minisestava obličejové jógy	11
Zacvičme s vráskami	17
Obličejová jóga v kanceláři	21
Probudme svou vnitřní krásu	26
Mini facelift	30
Lymfatická masáž silikonovou baňkou	32
Tipy pro zářivou pleť	34
ZDRAVÉ OČI	
Zdravé a spokojené oči	38
Slunce a naše oči	42
Pro bystrý zrak našich dětí	46
Krátkozrakost (nejen) u dětí	48
Není změny bez pohybu	53

Kouzlo prostorového vidění	57
Sklivcové zákalky	61
Také máte krátké ruce?	63
Spánek a jeho vliv na kvalitu zraku	66
IMUNITA	
Jak zkrotit strach	72
Očistný dech	74
Lymfa musí volně proudit	79
Jóga pomáhá posilovat imunitu	83
Chronický stres vykolejí hormony	87
Jóga, dar klidu a vyrovnanosti	92
Objevte jin jógu	96
Jógová detoxikace v přímém přenosu	101
Co dokáže Pět Tibeťanů	106
Patnáct minut pro imunitu	112
Závěrem pár praktických rad	117