

OBSAH

Úvod	9
Výklad	11
Svaly vašeho obličeje	12
Jak užívat tuto knihu s co nejlepšími výsledky	14
Rozcvičení před začátkem	16
ZÁKLADNÍ CVIČENÍ	23
ROZŠÍŘENÉ ZÁKLADNÍ CVIČENÍ	31
CVIČENÍ PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	38
ROZŠÍŘENÉ CVIČENÍ PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	46
CVIČENÍ PRO POKROČILÉ	53
Zpevnění a posílení lícních svalů	56
Posílení horních víček	60
Posílení svalů pod očima	61
Posílení rtů a okolních svalů	63
Vyhazení vrásek na horním rtu	66
Posílení dolního rtu	68
Posílení svalů brady	70
Procvičení svalů šje a linie čelistí	72
Zpevnění svalů pod bradou a pomoc při odstraňování dvojité brady	73
Odstranění podbradku a zlepšení linie brady a šje	74
Tvarování a zestřhnutí tváří	75
Vyplnění propadlých tváří	76
Prevence proti vráskám z mračení a jejich vyhlazení	77
Odstranění vrásek vzniklých mimikou	78
Odstranění vrásek u kořene nosu	79
Odstranění horizontálních vrásek na čele	80
DIETA	82
LÍČENÍ A VLASY	97

KŮŽE A JEJÍ STÁRNUTÍ 121**PÉČE O KŮŽI 123****ZÁKLADNÍ TĚLESNÉ A KONDIČNÍ CVIČENÍ 126****Cviky po probuzení 127****Protážení celého těla 128****Posílení svalstva paží 129****Posílení rukou, paží a ramen 130****Cvik na protážení paží 132****Rozšíření a posílení hrudních svalů 133****Posílení paží a hrudních svalů 134****Cvičení pro paže, ramena a strany těla 135****Posílení břišních svalů 136****Cvičení zaměřené na pas a boky 137****Posílení boků a pasu 138****Posílení vnitřních svalů stehů 139****Zeštíhlení boků a stehů 140****Zpevnění hýžďových svalů 141****Zeštíhlení nohou 142****Zvýšení ohebnosti 143****Jednoduchý cvik na protážení celého těla 144****Posílení svalů lýtek a stehů 145****PÉČE O RUCE 146****Získání celkové pružnosti a zabránění ztuhlosti 147****Ohebnost rukou a prstů 148****Celkový oběh a pohyblivost kloubů 150****Pohyblivost prstů a rukou 151****Ohebnost prstů 152****Uvolnění ztuhlých prstů 154****Výborný cvik pro protážení paží, rukou a prstů 156**

MASÁŽ A OBĚHOVÁ SOUSTAVA	158
Než začnete	158
Povzbuzení činnosti lymfatických žláz	159
Zlepšení krevního oběhu v obličeji	160
Stimulace oblasti kolem očí	162
Uvolnění čela	163
Uvolnění napětí ve spáncích	164
Stimulace kůže hlavy	165
Stimulace trupu	166
Stimulace oblasti pod bradou	167
Příkládání dlaní	168
Tlakové body obličeje	169
Stimulace uší	172
Tlakové body pro oblast očí a nosu	174
Metoda poklepu	176

NÁVODY A RADY 178

PODEKOVÁNÍ 183