

OBSAH

POJĎME SE SEZNÁMIT	6
VÍTÁM TĚ, NÁDHERNÁ ŽENO	7
DĚKUJI VÁM, VY ZA TO MŮŽETE	11
MOJE ZPOVĚĎ A CESTA ZA OMLAZUJÍCÍMI TECHNIKAMI	15
TVÁŘÍ V TVÁŘ ANEB CO VŠE PROZRADÍ PRVNÍ POHLED	22
IDEÁL KRÁSY HODNOTÍ ZLATÁ MASKA OBLIČEJE	23
POVAHU Z NAŠÍ TVÁŘE ČTE FYZIOGNOMIE	27
ZDRAVÍ ZRCADLÍ VE TVÁŘI MERIDIÁNY ORGÁNŮ	33
ŽIVOTNÍ ENERGII ČTEME Z TVÁŘE DÍKY AKUPRESUŘE	37
VĚK PROZRAZUJE ANATOMIE NAŠÍ TVÁŘE	43
PILÍŘE DLOUHODOBĚ VITÁLNÍ PLETI	54
SLUNCE A PŘEDČASNÉ STÁRNUTÍ PLETI	55
PLEŤ A HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA	59
ANTI-STRES	61
NEVĚDOMÉ NÁVYKY, KTERÉ TVOŘÍ VRÁSKY, ASYMETRIE	67
JÍDELNÍČEK PRO ŠŤAVNATOU PLEŤ	77
SPÁNEK JAKO NEJDOSTUPNĚJŠÍ OMLAZUJÍCÍ TECHNIKA	79
MLADISTVÝ POSTOJ ANEB GRAVITAČNÍ OSA	83
LABUTÍ KRK	87
AKTIVACE LYMFATICKÝCH UZLIN	91
NADECHNI SE ZHLUBOKA – DECH S VIZUALIZACÍ	95
JEDLÁ KOSMETIKA	101
CÉVNÍ GYMNASTIKA ANEB OTUŽOVÁNÍ	107
OČISTY ORGANISMU	109
HYDRATUJ ZE VNITŘ	113
ČISTI PLEŤ	115
PRAVIDELNOST RŮŽE PŘINÁŠÍ	117
PŘEPNI PROGRAM MYSLI Z „MUSÍM“ NA „CHCI“	119

OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY PRO ZDRAVOU PLEŤ BEZ VRÁSEK	126
ŘEKNI „NE“ JEHLÁM, SKALPELŮM, JEDŮM, KYSELINÁM	127
PROCES STÁRNUTÍ PLETI	131
JAK JE MOŽNÉ, ŽE FUNGUJÍ ZDRAVÉ OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY?	135
OMLAZOVÁNÍ POHYBEM ANEB OBLIČEJOVÁ JÓGA	139
BAŇKOVÁNÍ Z MEZOPOTÁMIE	171
HMATOVÉ TECHNIKY	177
MADEROTERAPIE Z KOLUMBIE	183
ČÍNSKÁ GUA SHA	187
JAPONSKÉ TEJPOVÁNÍ	193
FASCIÁLNÍ MÍČKOVÁNÍ Z ČECH	201
REFLEXNÍ TERAPIE Z INDIE, ČÍNY, EGYPTA	207
COOLING ANEB KRYOTERAPIE	213
DERMAROLLER ANEB DOMÁCÍ MEZOTERAPIE	219
MEWING ANEB POSTAVENÍ JAZYKA	225
HEDVÁBNÉ RUKAVIČKY OD PLZNĚ	231
INTRAORÁLNÍ MASÁŽ	237
HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE Z BRAZÍLIE	243
ELEKTRO OMLAZOVÁNÍ	283
CHRAŇ SE PŘED OPAKOVANÝM KLAMEM	290
KOLAGEN, JAK SI VYRÁBĚT VLASTNÍ?	291
CHEMICKÝ RETINOL VS. PŘÍRODNÍ BAKUCHIOL	295
BONUSOVÁ KAPITOLA OD UZNÁVANÉ KOSMETICKÉ PORADKYNĚ	298
JAK NA PERFEKTNÍ PLEŤ V KAŽDÉM VĚKU	299
KONEC? NE, JE TO ZAČÁTEK	310
ČAS NA ZMĚNU JE TEĎ	311
POUŽITÁ LITERATURA	321