

Obsah

Předmluva	5
Úvod	7
Systém self-liftingu	12
Odpovědi na každou otázku	14
Příprava na cvičení self-liftingu	16
Krk	18
Žirafa	18
Pták	20
Hroch	23
Jablko	26
Lev	29
Brada	31
Ryba	31
Kachna	34
Delfín	37
Veverka	39
Ústa	41
Polibek	41
Ještěrka	44
Písmeno U	46
Marilyno písmeno O	48
Tváře	50
Kuře	50

Kdo chce být hezký, musí se umět smát	53
Křeček	56
Písmeno I	58
Oči	60
Číňan	60
Želva	63
Šípková Růženka	65
Výr	68
Chameleon I	70
Chameleon II	72
Čelo	74
Býk I	74
Býk II	77
Pozice pro krásu	79
Tajemství věčné krásy	81
Masáže self-liftingu	83
Masáž krční partie	85
Masáž od brady k ústům	87
Masáž tváří	89
Masáž od úst k obočí	91
Masáž od nosu k uším	93
Masáž mezi obočím	95
Masáž od nosu ke spánkům	97
Masáž čela I	99
Masáž čela II	101
Masáž čela III	103
O třicet let později	105
Self-lifting – nikdy není příliš brzy ani příliš pozdě	108
Self-liftingová kosmetika	111