

Předmluva od Fumiko Takatsu	6
Můj příběh	7
Co je Yoga4Face?	12
Dárek pro tělo	14
Dárek pro mysl	14
Dárek pro duši	15
Dárek pro jedinečnost	15
Krása – co dělat a co nedělat	16
Faktory urychlující proces stárnutí	16
Sbohem stresu – od hlavy až k patě	20
Meditace – dýcháme, cítíme, jsme	24
Meditace: Pod vodopádem	25
Soustředění a nastavení mysli	27
Cvičení u zrcadla	28

Cvičení metodou Yoga **4** Face

Tipy a triky, jak na každodenní trénink	32
Čeho se během cvičení vyvarovat	33
Využití esenciálních olejů	35
Rozehřátí	37
Rotace trupu	38
Otevírání srdce	40
Rotace ramen	42
Wow efekt	44
Čelo	47
Masáž čela	48
Akupresura čela	50
Přírodní lifting čela	52
Oči	54
Otevírání očí	56
Zářivě krásné oči	58
Oční koutky bez vrásek	60
Sbohem, kruhy pod očima	62
Uvolnění očí	64
Osvěžení očí	66
Ústa	69
Obličej labužníka	70
Vytvořte si úsměv	72
Symetrická ústa	74

Rty	77	Krk a čelist	90
Polibek.....	78	Labutí šíje	92
Posílení rtů	80	Vyplazování jazyka.....	94
Nosoretní rýhy	83	Procvičení krku a čelisti	96
Velké O	84	Sbohem, dvojitá brado.....	98
Lichotník.....	86	Relaxace	101
Kroužení jazykem	88	Ťukání	102

Esenciální oleje – nejstarší léčebné umění na světě 110

Dárek stoprocentních esenciálních (éterických) olejů.....	111
Proč jsou esenciální oleje tak důležité?	114
Zvláštnosti vůně esenciálních olejů	115
Esenciální oleje a jejich účinky	117
Jak si vyrobit vlastní směsi esenciálních olejů	131

Kouzelné tipy na zkrášlení pleti..... 135

Kouzelný lifting	135
100 zlatých doteků chladné vody – zažijte jemnost.....	136
Kouzelné účinky nahřátého ručníku.....	137
Jogurtová maska – jednoduchá a účinná.....	138
Hydratace a regenerace	139

Bonus: Voda..... 140

Proč je voda pro naše tělo tak důležitá.....	140
Proč máme žízeň?.....	140
Rozdíly v kvalitě vody	141
Tipy na využití vody	143

Bonus: Sůl **145** |

Proč je sůl pro naše tělo tak důležitá.....	145
Tipy na využití soli	146

Závěrem **148** |

Poděkování **149** |

Doslov od dr. Dietharda Stelzla **150** |

O autorce	151
O fotografovi	151
Zdroje fotografií	152