

TEORIE

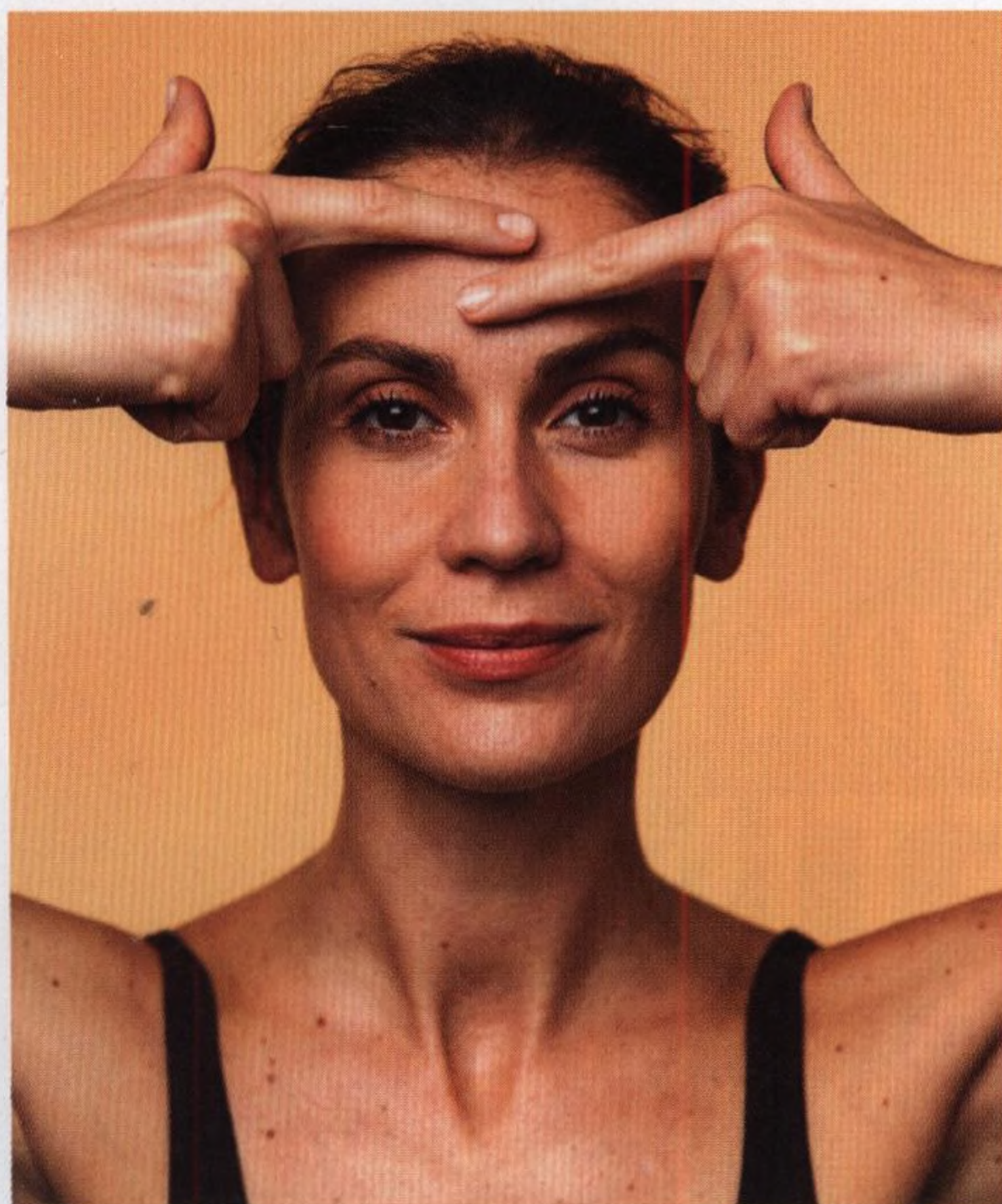
Svoji krásu máte ve svých rukou 5

CO POTŘEBUJE ZRALÁ TVÁŘ 7

Co se děje s obličejem, když stárneme? 8

Procesy stárnutí 8

Všechno jde od desíti k pěti – je načase
s tím něco udělat 11



Jak každodenní život formuje
naš obličej 12

Mimika 12

Držení těla 13

Dýchání nosem s jazykem na patře 15

Aktivní boj se stárnutím 16

Obličejová jóga 17

Kua-ša, škrábací masáž 17

Baňkování obličeje, baňková masáž 18

Skvělé výsledky 20

Do třetice všeho dobrého 20

Nový život v tváři 23

Něco navíc: Příjemné vedlejší účinky 24

PRAXE

JSTE SVÁ NEJLEPŠÍ
ESTETICKÁ LÉKAŘKA 27

Obličejová jóga 28

Nejlepší způsob cvičení 29

Něco navíc: V kostce 31

Základní program – 10 minut	32
Obličejová power jóga – 30 minut	40
Mini program pro ty, kteří spěchají – 3 minuty	52
Relaxační program pro obličej – 10 minut	54
 Masáž kua-ša	 59
Kdy, jak často a jak dlouho masírovat?	60
Fakta o kua-ša	60
Základní masáž	64
 Baňková masáž obličeje	 67
Kdy, jak často a jak dlouho?	68
Fakta o baňkování obličeje	68
Základní masáž	71
Kua-ša a baňkování obličeje	74
 Programy pro zvláštní oblasti	 76
Vráska na čele a mračné vrásky	77
Tváře a nosoretní rýhy	83
Povislé tváře, dvojité brada a krk	87
Oblast očí	94
Rty	100
Něco navíc: Často kladené otázky	104



ČTENÁŘSKÝ SERVIS

Návrhy týdenních programů	106
Doporučené pomůcky	107
Knihy a adresy, které pomáhají	108
Věcný rejstřík	109
Tiráž	112