

Obsah

Úvod	6		
Moje cesta k omlazujícím technikám	7		
Představení metody Aktivace přirozeného omlazení START	10		
Metoda Aktivace přirozeného omlazení START	10		
1. krok: Zpomalení stárnutí pleti pomocí pokročilé péče o pleť	13		
Určení typu pleti	14		
• Mastná pleť	14		
• Normální pleť	14		
• Suchá pleť	15		
• Smíšená pleť	15		
Základní péče o pleť	16		
Ranní péče	16		
Večerní péče	18		
Péče o oční okolí	19		
Fakta o kosmetické péči	20		
Pokročilé hýčkání pleti	22		
• Enzymatický peeling: Jemná cesta k obnově pleti	22		
• Pleťové masky: Intenzivní výživa pro pleť	22		
Masáže pro podporu pevnosti a pružnosti pleti: Povzbuzení přirozené krásy pleti	25		
• Jednoduchá masáž pleti	26		
• Jak na masáž pleti	26		
2. krok: Uvolnění napětí v obličejových svalech a zjemnění mimických vrásek		38	
Techniky pro uvolnění mimických svalů a zjemnění vrásek		41	
• Uvolnění čela		44	
• Uvolnění očního okolí		47	
• Uvolnění okolí úst		49	
3. krok: Vypnutí pleti pomocí krátké Ranní rozcvičky obličejové jógy		56	
Posílení obličejových svalů pro pevnější a mladší pleť		57	
• Ranní rozcvička obličeje pro svěží start dne		58	
4. krok: Šťastná mysl a vitální tělo jako úrodná půda pro vaši krásu a vitalitu		74	
Objevte sílu mysli a omládněte zevnitř ven		77	
1. Tříkrokový proces pro snadnou změnu myšlení		78	
2. Audit činností: Získejte čas na péči o sebe a zároveň získejte více energie		83	
Držení těla pro větší sebevědomí, mladší vzhled a tělo bez bolesti		86	
• Jak správně sedět		88	
• Jak správně stát		90	
• Jak na správnou polohu jazyka		92	
• Jak správně dýchat		93	