

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>Co byste měla vědět o kůži</b>	<b>9</b>
Pro hladkou a svěží pleť	10
Odbourání napětí	11
Vrásky patří k životu	11
Lymfatická drenáž na očistění a oživení tkáně obličeje a krku	12
Obličejové cvičení je důležité	14
O kostech, svalech a kůži	15
Lebka a svaly na ní	15
Stavba kůže	15
Pokožka	17
Podkožní vazivo	23
Smyslové funkce kůže	25
Akupresura obličeje a krku za účelem proudění životní energie	26
Provedení akupresurní masáže	26
Akupresurní body na čele	27
Akupresurní body kolem očí	28
Akupresurní body kolem rtů	29
Kůže jako výrazový prostředek	31
Kůže jako ochranný a imunitní orgán	32
Regulace tělesné teploty	37
Dýchací funkce kůže	38
Stárnutí kůže	39
<b>Váš fitness trénink pro obličej</b>	<b>45</b>
Pro svěží a mladistvý vzhled	47
Příprava na obličejové cviky	47
Přehled svalů obličeje	51
Cviky pro půvabný krk a pěknou bradu	53
Správné držení hlavy je plusem pro krk	53
Hladká brada působí mladistvě	57
Cviky pro hezké partie úst, rtů a tváří	69
Cviky na vyhlazení nasolabiálních a retních vrásek	69
Cviky pro hezká ústa	72
Cviky na zpevnění tváří	74
Cviky pro hezké partie očí	81
Trénink očních a okolních svalů	81
Osvěžte své unavené oči	84
Cviky pro hezké čelo	89
Uvolněte své čelo – a vyhladte si čelní vrásky	89
Uvolňování	91
Uvolňování obličeje	91
Uvolňování pomocí akupresurní masáže	92
Relaxační dýchání a vizualizace	92
Dechové cviky	97
Masáž obličeje a krku	100
Masáž krku a brady	101
Masáž tváří, okolí úst a nosu	102
Masáž oblasti očí a čela	104



<b>Tipy pro svěží, vitální a mladou pokožku</b>	<b>107</b>
Péče o pokožku	108
Sauna a příznivé účinky vody	112
Péče zevnitř	114
Kladný přístup k životu – pozitivní myšlení	115
<b>15 nejlepších tipů pro svěží, vitální a mladou pokožku</b>	<b>116</b>
<b>Váš jednoduchý a rychlý cvičební program č. 1</b>	<b>118</b>
<b>Váš jednoduchý a rychlý cvičební program č. 2</b>	<b>121</b>
<b>0 autorce</b>	<b>124</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>125</b>



# Úvod

Obličejová cvičení představená v této knize jsou ideálním řešením – jsou totiž jednoduchá, přirozená a cenově výhodná.

I přes všechny ty drahé pleťové krémy a kosmetické přípravky se na váš obličej vkradlo pár vrásek a hledáte nyní nové a účinné možnosti řešení? Vaše kamarádka kvůli tomu šla například na lifting, ale vy byste raději sáhla po nekrvavé, ale i přesto účinné alternativě? Anebo čtete v časopisech o výhodách nebo také o rizicích „zábavy s botulotoxinem“, které jsou momentálně tak oblíbené, a nedovedete si takovou metodu představit pro sebe? Je to i váš případ?

Motivy pro „fitness trénink“, který naleznete v této knize, mohou být různé – kosmetická opatření, zdravotní důvody, zvýšení osobního kouzla. Jedná se o metodu jednoduchou, přirozenou a absolutně bez vedlejších účinků, která zachovává zdravou a atraktivní pružnost pleti, zajistí aktivní vzhled obličeje a kromě toho stimuluje regenerační schopnost pokožky.

Obličejová cvičení mají na pokožku mladistvou stejně jako na pokožku zralou různé účinky: Zlepšují její prokrvení a proudění lymfy, odstraňují odpadní látky a starají se o svěží pleť. Kromě toho také pomáhají uvolňovat vaše svaly obličeje (mimické svaly) a výrazně rozhodují o tom, jak atraktivně působíte na své okolí. Obličejová cvičení nezpůsobí záznaky proti tikotu biologických hodin, každou vrásku z vašeho obličeje sice nevyženou, ale posílí vaše sebevědomí tak, že proces stárnutí jednoduše nepřijmete rezignovaně, ale pokusíte se jej zpomalit.

Proč ale krémy apod. ve skutečnosti nepomáhají? Má-li pokožka vypadat i v pozdějších letech zdravá a svěží, musí se péčí o ni v širším slova smyslu začít včas. Bude nám za to vděčná, stejně jako nám má za zlé opak, její zanedbávání. Mnoho nejdříve viditelných účinků krémů je však pouze povrchních a dočasných: Dodají pokožce s vráskami vlhkost a vyhladí ji, ale na úrovni buňky se nic nezmění. Opravdového pozitivního účinku v hlubších vrstvách kůže – tedy tam, kde vznikají nové buňky, nový kolagen a elastická vlákna – nedosáhnete pomocí vhodného krému, ale pomocí aktivního obličejového cvičení. Stav pokožky prostě musíte zlepšit a vybudovat zevnitř. Vnější péče je pouze podporujícím faktorem. Krémy dodávající vlhkost pomáhají zachovat ochranný kyselý plášť kůže a chrání pleť před vysoušením. Všeho ostatního nejlépe dosáhnete vlastní aktivitou, která je přitom levná a vždy dostupná.

Přeji vám hodně vytrvalosti, poté se úspěch nevyhnutelně dostaví. A obličejová cvičení mají mimochodem i relaxační účinek! Přinášejí duševní vyrovnanost a odbourávají stres!