

Obsah

Úvod 7

Čo by ste mali vedieť o koži 9

Pre hladkú a sviežu pleť 10

Odbúranie napätia 11

Vrásky patria k životu 11

Lymfatická drenáž na očistenie a oživenie tkaniva tváre a krku 12

Tvárové cvičenie je dôležité 14

O kostiach, svaloch a koži 15

Lebka a svaly na nej 15

Stavba kože 15

Štruktúra kože 16

Pokožka 17

Podkožné vazivo 23

Zmyslové funkcie kože 25

Akupresúra tváre a krku za účelom prúdenia životnej energie 26

Akupresúrna masáž 26

Akupresúrne body na čele 27

Akupresúrne body okolo očí 28

Akupresúrne body okolo pier 29

Koža ako výrazový prostriedok 31

Koža ako ochranný a imunitný orgán 32

Regulácia telesnej teploty 37

Dýchacia funkcia kože 38

Starnutie kože 39

Váš tvárový fitness tréning 45

Pre svieži a mladistvý vzhľad 47

Príprava na tvárové cviky 47

Prehľad tvárových svalov 51

Cviky pre pôvabný krk a peknú bradu 53

Správne držanie hlavy je plusom pre váš krk 53

Hladká brada pôsobí mladistvo 57

Cviky pre pekné partie úst, pier a tváre 69

Cviky na vyhladenie nasolabiálnych a perových vrások 69

Cviky pre pekné ústa 72

Cviky na spevnenie tváre 74

Cviky pre pekné partie očí 81



Tréning očných svalov a svalov okolo očí	81
Osviežte unavené oči	84
Cviky pre pekné čelo	89
Uvoľnite svoje čelo – a vyhladte si čelové vrásky	89
Uvoľňovanie	91
Uvoľňovanie tváre	91
Uvoľňovanie pomocou akupresúrnej masáže	92
Relaxačné dýchanie a vizualizácia	92
Dychové cvičenia	97
Masáž tváre a krku	100
Masáž krku a brady	101
Masáž tváre, okolia úst a nosa	102
Masáž oblasti očí a čela	104
Tipy pre sviežu, vitálnu a mladú pokožku	107
Starostlivosť o pokožku	108
Sauna a priaznivé účinky vody	112
Starostlivosť zvnútra	114
Pozitívny prístup k životu – pozitívne myslenie	115
15 najlepších tipov pre sviežu, vitálnu a mladú pokožku	116
Váš jednoduchý a rýchly cvičebný program č. 1	118
Váš jednoduchý a rýchly cvičebný program č. 2	121
Register	124

