

SPIS TREŚCI

TEORIA

Twoje piękno jest
w twoich rękach

CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

11

Co dzieje się z twarzą
w procesie starzenia się?

12

Proces starzenia się

12

Nie ma tego złego –
można coś zrobić

14

Jak codzienność

kształtuje twoją twarz

16

Mimika

16

9 Postawa ciała

17

Oddychaj przez nos,

język do podniebienia

18

Aktywne zapobieganie
starzeniu się

20

Joga twarzy

20

Gua sha, masaż kamieniem

21

Facial cupping, masaż bańkami

22

Cudowne działanie	24
Trzy razy lepiej	24
Nowe życie dla twarzy	27
Extra: Przyjemne skutki uboczne	28

PRAKTYKA

JESTEŚ SWOJĄ NAJLEPSZĄ KOSMETYCZKĄ 31

Joga twarzy	32
Najlepszy sposób na ćwiczenia	33
Extra: W mgnieniu oka	35
Program podstawowy - 10 minut	36
Joga mocy dla twarzy - 30 minut	44
Szybki program	
dla zabieganych - 3 minuty	56
Odprężający program	
dla twarzy - 10 minut	58

Masaż gua sha	64
Kiedy, jak często	
i jak długo masować?	65
Informacje o gua sha	65
Masaż podstawowy	69

Masaż bańkami	72
Kiedy, jak często	
i jak długo masować?	73
Informacje o masażu bańkami	73
Masaż podstawowy	76
Gua sha i masaż twarzy bańkami	79

Programy na	
poszczególne obszary	82
Zmarszczki na czole	83



Zmarszczki na policzkach	
i bruzdzie nosowo-wargowej	89
Obwisłe policzki, drugi	
podbródek i szyja	93
Okolice oczu	100
Usta	106
Extra: Często	
zadawane pytania	110

INFORMACJE

Propozycje programów	
tygodniowych	112
Przyrządy warte polecenia	113
Pomocne książki i adresy	114
Indeks	115