

Pielęgnacja twarzy

Przedmowa	4
Twarz	5
Skóra – piękna powłoka	6
Co się znajduje pod skórą	12
Zagrożenia dla urody	15
Sposoby na wieczną urodę	21
Młodość przemija – uroda zostaje	22
Dieta piękności	22
Czyszczenie skóry	26
Usuwanie zmarszczek kremami	30
Postępowanie w skrajnych temperaturach	36
Korzyści ze sportu	39
Relaks dla urody	42
Naturalna pielęgnacja	48
Piękna i szczęśliwa	52
Gimnastyka twarzy	57
Cierpliwość popłaca	58
Kark i szyja	62
Usta	68
Policzki	74
Nos	78
Oczy	82
Czoło i skóra głowy	87
Ćwiczenia z akcesoriami	91
Masaż twarzy	93
Dla urody i samopoczucia	94
Techniki masażu i ich działanie	94
Przygotowanie	97
Kark, szyja i broda	101
Usta	108
Policzki	110
Oczy	113
Czoło	116
Masaż z akcesoriami	121
Masaż dopieszczający całą twarz	123
Indeks	128