

I	Wprowadzenie	4
II	Anatomia twarzy	22
III	Powieź	50
IV	Automasaż	80
V	Układ limfatyczny	106
VI	Gimnastyka (trening) twarzy	158
VII	Masaż twarzy różnymi przyrządami	182
VIII	Kinesiotaping	228
IX	Jak łączyć ze sobą wszystkie techniki?	256
	Zakończenie	268
	Bibliografia	271