

WSTĘP

5

ROZDZIAŁ I
JOGA PIĘKNA
— NATURALNE ODMŁADZANIE

13

ROZDZIAŁ II
PROCES STARZENIA SIĘ TWARZY,
CZYLI DLACZEGO
KREM PRZECIWMARSZCZKOWY
CI NIE POMOŻE

25

ROZDZIAŁ III
NAWYKI WPŁYWAJĄCE
NA WYGLĄD TWARZY

51

ROZDZIAŁ IV
STYL ŻYCIA

69



362 877

ROZDZIAŁ V
JOGA TWARZY

107

ROZDZIAŁ VI
RĘCE, KTÓRE LECZĄ,
CZYLI ROLA MASAŻY W ODMŁADZANIU

147

ROZDZIAŁ VII
PIELĘGNACJA SKÓRY I WŁOSÓW

189

ROZDZIAŁ VIII
AROMATERAPIA DLA URODY

247

ROZDZIAŁ IX
PIĘKNO WEWNĘTRZNE

255

TEST NA DOSZE

276