

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

WSTĘP ZAŁOŻENIA STYLU SAEKI W OCHRONIE SKÓRY

Wydobądź jak najwięcej z produktów do pielęgnacji skóry	14
Odbieraj piękno wszystkimi zmysłami	15
Uczyń lustro swoim sprzymierzeńcem	16
Ta książka jest dla ciebie, nie dla salonów piękności	18
Wrzuć na niższy bieg w trudnych chwilach	19
Ucz się od Inianej chusteczki	21
Nie przekarmiaj skóry	22

URODOWE PORADY 1

Jedzenie i woda mogą upiększyć twoją skórę w trzy miesiące	23
---	----

ROZDZIAŁ 1 JAK ZACZAĆ

Podstawowe narzędzia w Stylu Saeki 1	26
Podstawowe narzędzia w Stylu Saeki 2	29

ROZDZIAŁ 2 PODSTAWY PIELĘGNACJI I TECHNIKI MASAŻU

Wypoleruj swoją skórę od wewnątrz i na zewnątrz	34
Obserwuj, dotykaj, pytaj	36
Pięć cech pięknej skóry	38
Nawilżenie	40
Gładkość	42
Jędrność	44

Elastyczność	46
Jednolitość	48
Sześć technik masażu w Stylu Saeki	50

URODOWE PORADY 2

Post dla skóry – ostateczna pielęgnacja	56
---	----

ROZDZIAŁ 3 MASAŻ LIMFATYCZNY

Odśwież cerę przy pomocy masażu limfatycznych	58
Limfatyczne punkty nacisku dla świeżej skóry	59
Zadbaj o szyję	62
Walc z podwójnym podbródkiem	60

URODOWE PORADY 3

Eliksir wyobraźni	64
-------------------------	----

ROZDZIAŁ 4 CODZIENNA PIELĘGNACJA

Poranna ochrona	66
Terapia na noc	67
Usuwanie makijażu z oczu i ust	68
Oczyszczanie twarzy	70
Mycie twarzy i uszu	74
Złuszczenie naskórka peelingiem	76
Trzyminutowa maska lotionowa	77
Aplikowanie serum	83

URODOWE PORADY 4

Przeciwdziałaj starzeniu się skóry na co dzień, chroniąc ją przed słońcem	86
--	----

ROZDZIAŁ 5 KURACJE NA PROBLEMY SKÓRNE

Zapobieganie i naprawa problemów skórnych	88
Rozwiązywanie problemów: podstawowe sposoby	89
Zmarszczki	90
Opadanie skóry	94
Przetłuszczanie	99
Pryszcze i wypryski	102
Zablokowane pory i zaskórniki	105

URODOWE PORADY 5

Pokoloruj swój świat	106
----------------------------	-----

ROZDZIAŁ 6 SZEŚĆ SZYBKICH TECHNIK RODEM ZE SPA

Szybka „parówka” czepkiem prysznicowym	108
Ciepłe odprężenie dla umysłu i ciała	110
Chłodząca pielęgnacja odświeżająca ciało i skórę	113
Masaż wodny dodający skórze energii	116
Nawilż usta miodem i masażem limfatycznym	118
Złota formuła Chizu: wyglądaj 10 lat młódziej w jedną noc	120
Poranny specjał: ratunek dla zmęczonej skóry	121

URODOWE PORADY 6

Weź piękno w swoje ręce	122
-------------------------------	-----

DODATEK DIAGNOZOWANIE TYPU TWOJEJ SKÓRY

Sprawdź swój podstawowy typ skóry	124
Skłonności do problemów	126