

SPIS TREŚCI

Przedmowa 4

Wprowadzenie 6

Cztery powody, by zacząć
stosować kobido 6

Czym jest kobido? 8

Rozpocznij swój
codzienny automasaż 10

Opanuj techniki automasażu 16

Zestawienie
stosowanych technik 26

Część 1
MASAŻE DLA
POPRAWY KRAŻENIA 29

Mięśnie twarzy przyczyną
zmarszczek mimicznych 30

Zdrowe nawyki żywieniowe 36

Masaż poprawiający
krążenie: naciski statyczne
i ruchy ślizgowe z naciskiem 42

Masaż relaksujący:
rysowanie linii 48

Kontur oczu 50

Masaż skóry głowy 56



Część 2

MASAŻE

UJĘDRNIAJĄCE SKÓRĘ 59

Dostosuj zabiegi
do indywidualnych potrzeb,
aby złagodzić skutki starzenia 60

Propozycje porannych
lub wieczornych
zabiegów pielęgnacyjnych 66

Masaż ujędrniający 72

Masaże i ćwiczenia
poprawiające owal twarzy 76

Masaż stymulujący: delikatny
masaż uniesionymi dłońmi
(muskanie) i oklepywanie 78

Masaż kości policzkowych 80

Dół twarzy 86

Część 3

MASAŻE

WSPIERAJĄCE

WALKĘ ZE

STARZENIEM SIĘ 91

Starzenie się jako naturalny
i nieuchronny proces 92

Chroń się przed działaniem
czynników zewnętrznych 100

Masaż przeciwstarzeniowy:
na zmarszczki
i wiotczenie skóry 110

Czoło 112

Usta i broda 120

Szyja 124