



SPIS TREŚCI

TEORIA

Twoje piękno jest
w twoich rękach

CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

Co dzieje się z twarzą
w procesie starzenia się?

Proces starzenia się
Nie ma tego złego –
można coś zrobić

Jak codzienność

kształtuje twoją twarz

- | | | |
|---|--|----|
| | Mimika | 16 |
| 9 | Postawa ciała | 17 |
| | Oddychaj przez nos,
język do podniebienia | 18 |

11

Aktywne zapobieganie
starzeniu się

- | | | |
|----|-------------------------------|----|
| | | 20 |
| 12 | Joga twarzy | 20 |
| 12 | Gua sha, masaż kamieniem | 21 |
| 14 | Facial cupping, masaż bańkami | 22 |

Cudowne działanie	24
Trzy razy lepiej	24
Nowe życie dla twarzy	27
Extra: Przyjemne skutki uboczne	28

PRAKTYKA

JESTEŚ SWOJĄ NAJLEPSZĄ KOSMETYCZKĄ 31

Joga twarzy	32
Najlepszy sposób na ćwiczenia	33
Extra: W mgnieniu oka	35
Program podstawowy – 10 minut	36
Joga mocy dla twarzy – 30 minut	44
Szybki program	
dla zabieganych – 3 minuty	56
Odprężający program	
dla twarzy – 10 minut	58

Masaż gua sha	64
Kiedy, jak często	
i jak długo masować?	65
Informacje o gua sha	65
Masaż podstawowy	69

Masaż bańkami	72
Kiedy, jak często	
i jak długo masować?	73
Informacje o masażu bańkami	73
Masaż podstawowy	76
Gua sha i masaż twarzy bańkami	79

Programy na	
poszczególne obszary	82
Zmarszczki na czole	83



Zmarszczki na policzkach	
i bruzdzie nosowo-wargowej	89
Obwisłe policzki, drugi	
podbródek i szyja	93
Okolice oczu	100
Usta	106
Extra: Często	
zadawane pytania	110

INFORMACJE

Propozycje programów	
tygodniowych	112
Przyrządy warte polecenia	113
Pomocne książki i adresy	114
Indeks	115