

# Spis treści

Wstęp	5
Ty i twoja skóra	13
Joga twarzy a ty	37
Czoło	81
Oczy	91
Policzki	99
Usta	107
Szczęka	115
Szyja	125
Piękno jest wewnątrz	135
Słowo końcowe	167