

Obsah

.....

Úvod: 11

ČÁST PRVNÍ

Úvod k praktickému cvičení:	15
Proč máme procvičovat obličej?	16
Jak ovlivníme krásu obličej?	16
Co je obličejové fitness?	17
Jaké výsledky můžeme očekávat?	19
Jak zvýšit efektivitu cvičení?	20
Pravidelnost cvičení	21
Technika provádění cviků	22
Jak používat tuto knihu	22

ČÁST DRUHÁ

Anatomická exkurze: svalstvo hlavy a krku	25
Naše svalstvo	26
Svalstvo hlavy	28
Mimické svalstvo	29
Svalstvo čela	29
Ušní svaly	30
Svalstvo očí a obočí	30
Svalstvo nosu	31
Svaly rtů a čelisti	31
Žvýkácké svalstvo	33
Svalstvo krku	34
Seznámení s vlastní tváří	36

ČÁST TŘETÍ

Aktivování vlastní energie	41
Úprava dýchání	42
Protážení zad a ramen	43
Úprava držení těla	47
Oživení krevního oběhu	48
Masáž a cvičení krku	53
Masáž krku	54
Rozcvička krku	55
Cvičení pro krk	60

ČÁST ČTVRTÁ

Základy obličejového liftingu	67
Rychlá rozcvička	68
Brada a lícní kosti	73
Rozcvička žvýkacích svalů	73
Masáž brady a lícních kostí	74
Cvičení pro dolní část tváře	76
Rty a ústa	84
Zvedáme koutky úst	84
Vyhlazujeme nasolabiální rýhu	87
Vyhlazujeme vrásky okolo úst	89
Posilování rtů	90
Čelisti a nos	91
Tvarujeme líčka jako jablíčka	92
Upravujeme tvar nosu	96
Lymfodrenáž oblasti nosu a tváře	97
Oči	98
Oční gymnastika	99
Masáž na odstranění váček pod očima a vrásek kolem očí	100
Lifting v oblasti očí	104
Trénování povislých víček	108

Čelo	110
Rychlý lifting	115

ČÁST PÁTÁ

Relaxace podle volby: akupresura,

gymnastika nebo masáž 119

Relaxační cvičení pro obličej	120
Masáž hlavy	124
Lymfodrenáž obličejce.....	126
Stručně o lymfě	126
Stagnace odtoku lymfy je příčinou otoku obličejce ..	127
Lymfodrenáž obličejce.....	128
Akupresura bodů krásy	131
Filosofie akupresury	132
Akupresura obličejce v praxi	134

ČÁST ŠESTÁ

Podpora účinku zevnitř pomocí diety,

ošetření pleti a spánku 139

Ošetřování pleti obličejce a krku	140
Volba vhodného krému pro vaši pleť	141
Opalování v rámci zdravého rozumu	144
Ultrafialové paprsky A, B, C	145
Proč je škodlivé příliš se opalovat?	146
Individuální „sluneční kapitál“	147
Ochrana před slunečním zářením	148
Voda před sluncem neochrání!	149
Výživa a vitaminy	150
Co máme správně jíst?	150
Hlavní antioxidanty – vitaminy A, C, E.....	152
Vitaminy skupiny B jsou zdrojem mládí!	153
Minerály pro zdravou kůži.....	154
Prospěšné a škodlivé tuky.....	156

Sport namísto tabáku.....	157
Chcete vypadat mladě? Pomůže vám sport!	158
Pohybem ke krásnějšímu obličejí	159
Zdravý spánek.....	161
Jednoduchá pravidla dobrého spánku	161
Cvičení před spaním	162
Jak „nabít baterie“ organismu na celý den?	166
Spánek a strava	169
Potírání stresu.....	170
První pomoc při stresových situacích	171
Cvičením proti stresu	172
Nácvik mentálního uvolnění	177
Závěr:	178