

GALAKTYKA

# SKÓRA     Harold Lancer PEŁNA BLASKU

Przełomowa metoda  
anti-aging



SKÓRA Harold Lancer  
PEŁNA BLASKU

Przełomowa metoda  
anti-aging

GALAKTYKA

# SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	ix
Od autora.....	xi
Najlepsza technika anti-aging: naturalna autoregeneracja skóry.....	xv

## **Część pierwsza:**

### METODA LANCERA

1 W pułapce piękna.....	3
2 Naturalny proces odnowy skóry.....	25
3 Podstawowa odmładzająca metoda Lancera.....	37
4 Metoda Lancera odmładzająca ciało.....	63

## **Część druga:**

### ZAAWANSOWANA METODA LANCERA

5 Analiza drzewa genealogicznego.....	85
6 Zaawansowana odmładzająca metoda Lancera.....	95
7 Odmładzająca metoda Lancera dla skóry trądzikowej.....	119
8 Odmładzająca metoda Lancera dla skóry z trądzikiem różowatym.....	141
9 Odmładzająca metoda Lancera dla skóry wrażliwej.....	161

**Część trzecia:**

**ODMŁADZAJĄCY STYL  
ŻYCIA LANCERA**

10	Wycisz umysł, uspokój ciało.....	177
11	Odmładzająca dieta Lancera .....	197
12	Rusz w stronę młodości .....	217

	Posłowie .....	235
--	----------------	-----

**Załączniki:**

1	Więcej niż pielęgnacja domowa .....	239
2	Produkty do pielęgnacji skóry dr. Lancera .....	249
3	Polskie produkty do pielęgnacji skóry zatwierdzone przez dr. Lancera.....	251

	Indeks.....	257
--	-------------	-----