

A close-up photograph of a woman's face. She has light brown hair pulled back, blue eyes, and is looking directly at the camera. Her hands are positioned on either side of her face, with her index fingers pointing towards her eyes. The lighting is soft and even, highlighting her skin texture. The overall tone is professional and focused on skincare or beauty.

NATURALNA REWOLUCJA
LIFTINGOWA

JĘDRNIEJ, PROMIENIEJ
I WYRAŹNIE MŁODZIEJ

TRENUJEMY POWRÓT DO
MŁODOŚCI NASZEJ TWARZY

Lifting bez skalpela –
trening mięśni twarzy

Christa Gugler

Christa Gugler

Lifting bez skalpela – trening mięśni twarzy

Naturalna rewolucja liftingowa

Jędrniej – promienniej
i wyraźniej młodziej

Trenujemy powrót do młodości
naszej twarzy



visage formé

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego	6
Na początek	11
Moja historia	13
O metodzie i jej działaniu	20
Ciało utrzymujemy w dobrej kondycji, by pozostało młode – dlaczego nie twarz?	24
Jak zmienia się twarz na skutek treningu?	25
Poglądy aktualne na dziś – jutro mogą okazać się błędne	26
Dlaczego zwióczenie twarzy widoczne jest najszybciej?	28
Operacje plastyczne – tak czy nie?	30
Zalety tej wspaniałej metody	32
Z jakiego powodu napisałam tę książkę i jakie niesie ona korzyści?	34
Co wspólnego ma sylwetka z obniżającymi się konturami twarzy, zmarszczkami i podwójnym podbródkiem?	38
ĆWICZENIA	43
Dlaczego nie potrzebujemy więcej ćwiczeń	44
Krótką dygresja o anatomii	47
Istotne wskazówki	48
Trening – jak często i jak długo należy wykonywać ćwiczenia	49
Postawa królowej – ukażmy na nowo naszą prawdziwą wielkość	50
Wyglądanie i podnoszenie czoła	52
Błyszczące duże oczy	54
Ujędrnianie górnej powieki	56
Wzmacnianie dolnej powieki	57
Pełne i jędrne policzki	58
Wyglądanie zmarszczek wargowo-nosowych	59
Formowanie nosa	60
Piękne i pełne wargi	61
Ujędrnianie dolnej linii podbródka	62

Ujędrnianie bocznej linii podbródka	64
Ujędrnianie i wzmacnianie mięśni szyi	66
Ujędrnianie ramion	68
Odręczenie i łagodne dotknięcie na zakończenie	69
PORADY	71
Dodatkowych kilka słów o zdrowiu, urodzie i atrakcyjności	72
Olej arganowy – konkurencja dla kosmetyków z najwyższej półki	74
Kąpiel w sodzie oczyszczonej – stara wiedza odkryta na nowo	76
Menopauza – mit niedoboru estrogenu	78
Ssanie oleju – terapia i metoda upiększająca z Rosji	80
Witamina D – najnowsze ustalenia	82
Japońska sztuka dotyku jin shin jyutsu – uzdrawiająca energia we własnych rękach	84
Woda – eliksir piękna numer 1	86
Nosimy kolory, które do nas pasują	88
Myśli i uczucia – „nikt mnie nie lubi, nikt mnie nie kocha”	90
Kochajmy się i szanujmy – mimo osobnych sypialni	92
Związki wpływają na urodę i atrakcyjność	94
Otaczajmy się pozytywnymi ludźmi	96
Na zakończenie	98
Częste pytania	100
Bibliografia	106
Linki internetowe	107
Podziękowania	108
O autorce	109
Moje notatki	110