

Содержание

Вместо вступления	6
Кто я?	6
Полюбите себя	17
Часть I. Пластическая гимнастика для лица	21
Тибетские секреты	22
Упражнение «Феникс распушил крылья»	22
Упражнение «Феникс в небесах»	23
Упражнение «Феникс на покое»	24
Упражнение «Феникс чистит перышки»	26
Упражнение «Песня феникса»	27
Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду»	28
Упражнение «Феникс встречает врага»	28
Упражнение «Феникс прихорашивается»	29
Общие рекомендации по выполнению тибетских упражнений	30
Домашний лифтинг — альтернатива пластической хирургии	32
Что такое лифтинг?	32
Лифтинг-кремы	32
Природные лифтинг-средства	35
Аквалифтинг	40
Аромалифтинг	44
Подруга вам поможет	55
Сам себе массажист	64
Точки красоты	64
Основы точечного самомассажа	67

Утренний массаж лица	68
Расслабляющий массаж	69
Тонизирующий массаж	70
Нежный массаж (вокруг глаз)	71
Используем то, что под рукой	72
Растительные масла	72
Минутное дело	75
Чудеса из глины	80
От укуса кукусят?	85
Щепотка соды	95

Часть II. Пластическая гимнастика для декольте 98

Украшение декольте	99
Разминочный комплекс	104
Упражнение «Чайка»	104
Упражнение «Крестик»	105
Упражнение «Пирамида»	105
Упражнение «Твердый орешек»	106
Упражнение «Балет»	107
Упражнение «Ветряная мельница»	108
Упражнение «Баттерфляй»	109
Упражнение «Кофемолка»	110
Основной комплекс	110
Упражнение «Китайский болванчик»	110
Упражнение «Шумел камыш»	111
Упражнение «Качалка»	112
Упражнение «Радуга»	113
Упражнение «Свинцовый дирижабль»	114
Комплекс упражнений с гантелями	114
Упражнение «Кран»	114

Упражнение «Цыпленок жареный»	115
Упражнение «Водоворот»	116
Упражнение «Мотор»	116
Упражнение «Шарнир»	118
Лифтинг груди	118
Верные помощники — ароматические масла	118
Все дело в массаже!	122
Баня в помощь!	124
Натуральные продукты для естественной красоты	126
Рецепты красоты из бабушкиного сундука	129
Солевые ванны	132
Горькая неожиданность	135
Часть III. Повышаем эффективность гимнастики	138
Красиво есть не запретишь!	139
Коктейли красоты	148
Это сладкое слово «шопинг»	150
Вместо заключения	154