

Содержание

ЧАСТЬ 1. Лифтинг для лица и шеи.....	5
Плюсы и минусы пластической хирургии	6
Азы косметического массажа	11
Точки красоты.....	16
Основы точечного самомассажа	22
Утренний массаж лица.....	23
Расслабляющий массаж.....	24
Тонизирующий массаж.....	25
Нежный массаж (вокруг глаз).....	25
Лифтинг-массаж лица и шеи.....	26
Массаж шеи.....	28
Массаж подбородка.....	30
Массаж против двойного подбородка.....	31
Массаж нижней части щек	33
Массаж против носогубных складок.....	34
Массаж верхней части щек № 1.....	35
Массаж верхней части щек № 2.....	36
Межбровный массаж	38
Массаж лба № 1	39
Массаж лба № 2	40
Массаж лба № 3	41

4 • • • Содержание

Что выбрать: косметическое масло для массажа или натуральный продукт?	43
Масляные лифтинг-рецепты	46
Голливудская лифтинг-гимнастика для лица	52
Подготовительный этап лифтинг-программы	52
Лифтинг-комплекс	60
Косметический салон на дому — это в ваших силах!	104
Какой лифтинг-крем выбрать?	105
Природные лифтинг-средства	109
Лифтинг-кулинария	114
Аквалифтинг	115
Аромалифтинг	119
Аэролифтинг по знакам Зодиака	132
Используй то, что под рукою и не ищи себе другое	137
ЧАСТЬ 2. Лифтинг для декольте и бюста	153
Подготовительный этап	154
Аромаванна	154
Разминка	157
Основной комплекс	162