

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Сам себе косметолог	7
Какой лифтинг-крем выбрать?	8
Природные лифтинг-средства	11
Лифтинг-кулинария	16
Аквалифтинг	18
Аромалифтинг	22
Баня как лифтинг-терапия	37
Глава 2. Сам себе массажист	57
Тайский косметический массаж	58
Вьетнамский точечный массаж	60
Итальянский косметический массаж	72
Французский лифтинг-массаж лица и шеи	75
Русский самомассаж красоты	90
Американская методика «омолаживающих прикосновений»	96
Тибетская лифтинг-методика	103
Антицеллюлитный самомассаж	113
Глава 3. Сам себе доктор	129
Узнайте о своем здоровье по лицу	130

Глава 4. Как сделать массаж более эффективным?141

Выбираем массажное масло. 142

Масляные лифтинг-рецепты 145

Вместо заключения153