

Содержание

ЧАСТЬ 1. Лифтинг	
для лица и шеи	7
Плюсы и минусы	
пластической хирургии	8
Азы косметического массажа	10
Точки красоты	14
Основы точечного самомассажа . . .	15
Утренний массаж лица	16
Расслабляющий массаж	16
Тонизирующий массаж	17
Нежный массаж (вокруг глаз)	17
Лифтинг-массаж лица и шеи	18
Массаж шеи	18
Массаж подбородка	19
Массаж против	
двойного подбородка	21
Массаж нижней части щек	21
Массаж против	
носогубных складок	21
Массаж верхней части щек № 1 . . .	22
Массаж верхней части щек № 2 . . .	23
Межбровный массаж	23
Массаж лба № 1	24
Массаж лба № 2	24
Массаж лба № 3	25
Что выбрать: косметическое масло для	
массажа или натуральный продукт?	25
Масляные лифтинг-рецепты	27
Голливудская лифтинг-гимнастика	
для лица	30
Подготовительный этап	
лифтинг-программы	30
Лифтинг-комплекс	35
Косметический салон на дому —	
это в ваших силах!	56
Какой лифтинг-крем выбрать?	56
Природные лифтинг-средства	58
Лифтинг-кулинария	60
Аквалифтинг	62



Аромалифтинг	64	ЧАСТЬ 5. Лифтинг-кулинария	163
Аэролифтинг по знакам Зодиака ...	71	Худеть или не худеть? —	
Используй то, что под рукою и не ищи себе другое	73	Вот в чем вопрос!	164
ЧАСТЬ 2. Лифтинг для декольте и бюста	83	Существуют ли идеальные формы?	164
Подготовительный этап	84	Настройтесь психологически!	166
Аромаванна	84	Как можно худеть?	168
Разминка	86	Как нельзя худеть?	170
Основной комплекс	88	С чаем по жизни!	172
ЧАСТЬ 3. Лифтинг для тела	105	Чайная история	172
Уникальная лифтинг-система для тела – система Джозефа Пилатеса	106	Свойства чая	175
Принципы пилатеса	107	Виды чая	176
Правильное выполнение упражнений — залог прекрасного результата	111	Есть, чтобы худеть	179
Комплекс базовых упражнений	114	Ананас	179
Основной комплекс	121	Арбуз	179
Комплекс для «продвинутых пользователей»	130	Грейпфрут	180
Добавьте в свою жизнь физические нагрузки!	139	Яблоки	180
Аквафитнес	139	Капуста	181
Ролики	144	Огурец	182
Велосипед	144	Шпинат	182
Секс	146	Петрушка	183
Косметический салон на дому	149	Энергетические коктейли красоты и здоровья	184
Целлюлит — его не надо бояться! С ним надо бороться!	149	Разгрузочные дни	185
Правильный загар	151	Очищение соками	188
ЧАСТЬ 4. Лифтинг-программа для беременных	155	Почему необходимо очищение? ...	188
Беременность без варикоза — это реально!	162	Как уберечь себя от токсинов? ...	190
		Как увеличить продолжительность жизни?	192
		Очищение кишечника фруктово- ягодными соками	194
		Очищение почек овощными соками	197
		Очищение печени овощными соками	199
		Очищение сосудов фруктово- ягодными соками	200
		ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	202