

Lifting zdarma-Fitness pro váš obličej



[Heike Höfler](#)

Lifting zdarma-Fitness pro váš obličej - Heike Höfler ke stažení PDF Chcete mít svěží, mladou a pevnou pleť i bez zásahu plastických chirurgů? A dokonce zadarmo? Naučte se podle této knihy sadu mimických cviků a masážních hmatů, které vaši pleť přinesou zpevnění a osvěžení, takže váš obličej viditelně omládne! V knize naleznete:

- Mimické cviky pro jednotlivé partie obličeje a krku (tváře, čelo, okolí očí, úst, rtů).
- Akupresurní hmaty, návody na vizualizace a dechová cvičení pro dokonalé uvolnění obličeje.
- Masáž obličeje a krku a doporučenou péči o pleť.
- Jak si sama provést lymfatickou drenáž obličeje na pročištění a oživení tkáně.
- Důležité informace o pokožce a obličejových svalech, abyste lépe porozuměla významu masáže a cvičení.
- Jak upravit stravu a životní styl, aby vaše pleť byla dokonale vyživována a odpočatá.
- Celou řadu tipů pro váš svěží vzhled.
- Dva kompletní cvičební programy na doma pro každý den.

Autorka vede kurzy obličejového cvičení a relaxace, je známá také z televizních pořadů. Kromě toho pracuje jako fitness instruktorka. Žije v Německu.

