

Inhalt

Vorwort	1
Ihre Schönheit liegt in Ihren Händen.	3
Schönheit kommt von innen!	7
Gesichtsfalten und ihre Ursachen	8
Schlechte Gesichtsmuskulatur vs. der reale Alterungsprozess	13
Die Muskelkontraktion	19
Gezieltes Muskeltraining für bestimmte Bereiche	24
Gesundheitliche Beschwerden.	29
Gesichts-yoga: Was ist das eigentlich?	29
Entspannung!	31
Gesichts-yoga gegen Kopfschmerzen, Verspannungen & Co.	40
Die 10 besten Gesichts-yoga-Übungen	45
Bye, bye Beautydoc! –	57
Stirnpartie	57
Augen	63
Nasolabialfalten	68
Mund	74
Kinn	79
Die perfekte „Jawline“	85
Hals	91
Strahlende Haut	96

Die persönliche Routine	99
Anleitung	99
Tipps & Tricks für ein umwerfendes Antlitz	105
Die Basis: Hydration von innen & aussen	105
Rosige Wangen & glatte Haut – Durchblutungsförderung	118
Kräuter gegen Wassereinlagerungen	124
Guten Morgen, Sonnenschein! Augenringe adé	130
Einsatz von Tools	133
Du bist, was du isst	145
Die persönliche Balance finden	145
Gesunde Fette & antientzündliche Ernährung	147
Mehr Nährstoffdichte statt Restriktionen	153
Mikronährstoffe & Supplemente	154
Schönheit aus der Natur	161
Reinigung	161
Pflege	165
Masken	169
Peeling	172
Bonus: Die 4-Wochen-Gesichtstransformation!	175
So sagen Sie Hautalterung den Kampf an!	183