

<i>Einleitung</i>	8
Übungen 16	
<i>Vorbereitung</i> 16	
Was du brauchst	18
Grundhaltung	18
Ein paar praktische Hinweise	18
Mimische Muskulatur.....	19
<i>Aufwärmen und Lockern</i> 22	
Atemübung	23
Schulterlockern.....	23
Kopfhaut aktivieren	24
Atlasbogen aktivieren	27
<i>Obrenwackeln</i> 28	
1. Trick: Trocken kauen.....	29
2. Trick: Brille hoch ziehen ...	30
3. Trick: Vorderen Ohrmuskel stimulieren	30
Ohrenwackeln – die Übung ..	32
<i>Die Stirn</i> 35	
Stirnglättter	36
Stirnstraffer Neandertaler ...	38
Schläfenanheber.....	39
Zornesfaltenglätter.....	42
Stirnmassage.....	40
Zornesfalten- und Brauen-Massage	43
<i>Die Augen</i> 45	
Wimpern klimpern	46
Unterlidstraffer	47
Augen-Uhr.....	48
<i>Die Wangen</i> 51	
Die zahnlose Hexe.....	52
Variante: Lachende zahnlose Hexe	53
<i>Die Nase</i> 55	
Häschen-Übung	56

<i>Der Mund</i>	59		
Korkenpresse	60	Luftpfeife	63
Querflötistin	61	Korkenzieher	64
Mundexpander	62	Küssende Comic-Ente	66
<i>Das Kinn</i>	69		
Karpfen	70	... oder Saures	74
Völlig Gaga	72	Lippenflattern	75
Süßes	74	Yoga-Löwe	76
<i>Der Hals</i>	79		
Kiss the Sky	80	Kieferlockern	84
Löffelheber	83	Kinnschieber	85
<i>Die Haltung</i>	87		
Herabschauender Hund	90	Nackenlifter	91
<i>Kurzübungsprogramme</i>	92		
2-Minuten-Allround-Übung ..	92	17- Minuten Programm	
8- Minuten Kurzprogramm		für zu Hause	93
für die Mittagspause	93		
<i>Programme für spezielle Probleme</i>	94		
Gegen Stirnfalten:	94	Gegen einen faltigen Hals:	95
Bei hängenden Wangen		Gegen Hängebäckchen	
und Mundwinkeln:	94	an der Kinnlinie:	95
Gegen Tränensäcke		Gegen ein Doppelkinn:	95
und Krähenfüße:	94	Bei faltiger Oberlippe:	95
<i>Akupressur-Punkte</i>	96		
Touwei Punkt Ma 8	98	Dicang Punkt Ma 4	99
Yanhbai Punkt Gb 14	98	Jiache Punkt Ma 6	99
Sizhukong Punkt Sj 23	98	Yintang Punkt 7	99
Dicang Punkt Ma 3	99	Renzhong Du 26	99

Ernährungstipps für eine schöne Haut

100

<i>Iss dich schön</i>	100
Mineralstoffe	102
Vitamine und Antioxidantien	105
Was steckt wo drin?	107
Vorsicht Zucker!	109

<i>Meine Lieblingsnahrungsmittel für die Schönheit</i>	110
Aprikosen	110
Himbeeren	111
Soja-Produkte	112
Das volle Korn	113
Kurkuma	114
Kurkuma-Mango-Lassie	114
Weißenkohl	116
Goldener Krautsalat	116
Spargel	117
Spargelsalat	117
Kichererbsen	118
Kichererbsen-Salat:	118
Öle	119

<i>Trink dich schön</i>	120
Wasser	120
Grüner Tee	120
Ingwer-Tee	121
Vitaminbombe Bier	121

Kosmetik 122

<i>Hautpflegetipps</i>	122
Wirkstoffe in Kosmetika: Der schöne Schein	123

<i>Natürliche Schönheitsrezepte</i>	126
Masken	126
Die Avocadomaske	126
Die Karottenmaske	127
Die Heilerde-Arganöl-Maske	127
Hausmittel gegen Augenringe	128
Gesichtswasser	128
Nachtcreme	129
Arganöl	129
Aprikosenkernöl	129
Peeling	130
Haarpflege	131

Haarfestiger	131	Haarkur	131
Haarspülung.....	131		
<i>Sonnenschutz</i>			133
<i>Make-up</i>			135
Schminktipps.....	137	Die Augen	140
Die Haut.....	137	Der Mund.....	141
<i>Die innere Einstellung</i>			143
<i>Schlussendlich</i>			150
<i>Die Autorin</i>			151
<i>Anhang</i>			152
Bedenkliche Stoffe in Kosmetika	152		
<i>Literatur</i> :			158
<i>Die App zum Buch – für dein Smartphone oder Tablet</i>			159