

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
Was ist Beautygym?	11
Wie ist dieses Buch aufgebaut?	11
 <i>Wie entstehen Falten?</i>	13
DIE GRAVIERENDE ROLLE DER HALTUNG	13
DAS ZUSAMMENSPIEL VON HAUT UND MUSKELN	17
Wie funktioniert das Zusammenspiel?	19
DIE AUFGABE DES LYMPHSYSTEMS	22
 <i>Warum Beautygym?</i>	26
 <i>Unsere Haut als Projektionsfläche unserer Organe</i>	31
PROJEKTIONSZONEN IM GESICHT	34
IM GESICHT LESEN UND VERSTEHEN LERNEN	37

DER MYTHOS DER PFLEGEKOSMETIK	41
Die tatsächliche Rolle der Pflegekosmetik	44
Feuchtigkeitspflege – Was bedeutet das genau?	47
Vor- und Nachteile der Pflegeprodukte	48
<i>Mit Lebensveränderung gegen das Alter</i>	52
DIE NAHRUNG FÜR DIE HAUT	52
Eine Auswahl an »Ja«-Produkten.	54
Wasser-Hydratation von innen	56
<i>Beautygym</i>	61
UNSER KÖRPER IST WIE EIN HAUS	61
Hier einige Feedbacks von begeisterten	
Beautygym-Anwendern	64
BODY-KOMPLEX.	75
100 Sprünge	75
Der Goldfisch	78
Der Käfer	81
Die Ballerina-Haltung	83
»W« – Rautenmuskel stärken	85
Das Dekolleté öffnen	90
HALS-KOMPLEX.	93
Nacken entspannen	94
Trapezmuskeln entspannen	97
Seitliche Halsmuskeln dehnen	99

<i>Platysma dehnen</i>	101
<i>Kopfwender entspannen</i>	103
KAUMUSKELN-KOMPLEX	105
<i>Masseter-Muskel entspannen</i>	107
<i>Tiefen mittleren Flügelmuskel massieren</i>	111
<i>Schläfen dehnen</i>	113
ZUNGEN-KOMPLEX	115
<i>Schnalzende Zunge</i>	117
<i>Kreisende Zungenspitze</i>	119
<i>Fixierte Zungenspitze</i>	121
<i>Maxilla dehnen</i>	123
GESICHTS-KOMPLEX	126
<i>Kopfmassage</i>	126
<i>Lifting</i>	128
<i>Stirnfalten glätten</i>	130
<i>Zornesfalte glätten (1)</i>	134
<i>Zornesfalte glätten (2)</i>	137
<i>Augenmassage gegen Schwellungen</i>	139
<i>Nasenmassage</i>	142
<i>Wangenlifting (1)</i>	144
<i>Wangenlifting (2)</i>	146
<i>Marionettenfalten behandeln</i>	150
<i>Lachfältchen glätten</i>	152
<i>Nasolabialfalte reduzieren</i>	156
<i>Volle Lippen</i>	158

<i>Beauty-Taping mit Kinesiotape</i>	161
WAS IST BEAUTY-TAPING?	162
WIE FUNKTIONIERT BEAUTY-TAPING	164
Kontraindikationen	165
Allergietest	166
Variationen des Beauty-Tapings	173
Lifting-Applikation »I«	177
Lifting-Applikation »Monobraue«	180
Lifting- Applikation »Sonne«	183
Lifting-Applikation »Gitter«	193
Lymphdrainage-Applikation »Oktopus«	195
Lymphdrainage-Applikation gegen Tränensäckchen	199
 <i>Schlusswort</i>	 201
HOLISTIC BEAUTYGYM-ONLINEKURS	202
 <i>Danksagung</i>	 204
 <i>Autorenvitae</i>	 206