

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

Grundlagenwissen

Haut und Muskulatur des Gesichts	9
--	---

Aufbau und Funktion der Haut	10
------------------------------------	----

Wenn die Haut altert	15
----------------------------	----

Gesichtsmuskeln	18
-----------------------	----

Ein gesunder Lebensstil

für Ihr Gesicht	25
-----------------------	----

Die Bedeutung von Schönheit	26
-----------------------------------	----

Hautgesunde Ernährung	32
-----------------------------	----

Darm und Leber für schöne Haut	42
--------------------------------------	----

Wasser	47
--------------	----

Gesunder Schlaf	49
-----------------------	----

Was die Haut in Stress versetzt	51
---------------------------------------	----

Pflegegeheimnisse	54
-------------------------	----

Gesichtstraining -

Theorie und Vorbereitung	63
--------------------------------	----

So wirkt Gesichtsmuskeltraining auf körperlicher Ebene	64
--	----

So wirkt Gesichtsmuskeltraining auf psychischer Ebene	65
---	----

Bevor du mit dem Training beginnst	68
--	----

Die Programme	71
Aufbau und Anwendung der Programme	72
Das 7-Wochen-Programm	
Übungen, die unter die Haut gehen	73
Das 7-Wochen-Programm: Der Trainingsplan	76
Die Übungen	80
Dein persönliches Workout	
Übungen für Problemzonen	116
Workout für eine glatte Stirn: Für einen freundlichen Blick	117
Workout für einen strahlenden Blick: Lasse Augenringe, fallende Augenlider und Krähenfüße verschwinden!	121
Workout für ein jugendliches Aussehen: Gegen Hängebacken und Nasolabialfalten	127
Workout für volle Lippen: Festige die Mundpartie für eine positive Ausstrahlung	132
Workout für einen straffen Hals: Verabschiede dich von deinem Doppelkinn!	135
Übungen für Zwischendurch	140
Workouts zur Entspannung	144
Anwendung der Gesichtsmassage	145
Akupressur gegen fahle Haut: Lasse dein Gesicht erstrahlen!	160
Literaturempfehlungen	168
Stichwortverzeichnis	171
Dank	174
Über die Autorinnen	175

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

Grundlagenwissen

Haut und Muskulatur des Gesichts	9
--	---

Aufbau und Funktion der Haut	10
------------------------------------	----

Wenn die Haut altert	15
----------------------------	----

Gesichtsmuskeln	18
-----------------------	----

Ein gesunder Lebensstil

für Ihr Gesicht	25
-----------------------	----

Die Bedeutung von Schönheit	26
-----------------------------------	----

Hautgesunde Ernährung	32
-----------------------------	----

Darm und Leber für schöne Haut	42
--------------------------------------	----

Wasser	47
--------------	----

Gesunder Schlaf	49
-----------------------	----

Was die Haut in Stress versetzt	51
---------------------------------------	----

Pflegegeheimnisse	54
-------------------------	----

Gesichtstraining -

Theorie und Vorbereitung	63
--------------------------------	----

So wirkt Gesichtsmuskeltraining auf körperlicher Ebene	64
--	----

So wirkt Gesichtsmuskeltraining auf psychischer Ebene	65
---	----

Bevor du mit dem Training beginnst	68
--	----

Die Programme	71
Aufbau und Anwendung der Programme	72
Das 7-Wochen-Programm	
Übungen, die unter die Haut gehen	73
Das 7-Wochen-Programm: Der Trainingsplan	76
Die Übungen	80
Dein persönliches Workout	
Übungen für Problemzonen	116
Workout für eine glatte Stirn: Für einen freundlichen Blick	117
Workout für einen strahlenden Blick: Lasse Augenringe, fallende Augenlider und Krähenfüße verschwinden!	121
Workout für ein jugendliches Aussehen: Gegen Hängebacken und Nasolabialfalten	127
Workout für volle Lippen: Festige die Mundpartie für eine positive Ausstrahlung	132
Workout für einen straffen Hals: Verabschiede dich von deinem Doppelkinn!	135
Übungen für Zwischendurch	140
Workouts zur Entspannung	144
Anwendung der Gesichtsmassage	145
Akupressur gegen fahle Haut: Lasse dein Gesicht erstrahlen!	160
Literaturempfehlungen	168
Stichwortverzeichnis	171
Dank	174
Über die Autorinnen	175