

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 | |
| 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 | |
| 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 |