

*Naturalny lifting :
trenuj swoją twarz, cofnij czas*
Alina Korytkowska

KINESIOTAPING, AUTOMASAŻ, GIMNASTYKA TWARZY, SZYI I
DEKOLTU!

Chcesz wyglądać młodziej, mieć jędrną i świetlistą skórę? Alina Korytkowska pokaże ci, jak bez skalpela oraz sztucznych wypełniaczy zniwelować oznaki starzenia i poprawić kondycję mięśni twarzy, szyi i dekolту. Wyjaśni ci, jak duży wpływ na zdrowie całego organizmu ma praca z mięśniami twarzy. Dowiesz się m.in., co mają wspólnego blizny i stopy z wyglądem naszej twarzy, a także w jaki sposób nasze emocje i postawa ciała wpływają na powstawanie zmarszczek.

W książce znajdziesz skuteczne porady i ćwiczenia, które możesz wykonać w domowym zaciszu, m.in.:

masaż płytkami gua sha, bańkami oraz łyżkami
instruktaż szczotkowania twarzy
masaże na określone problemy: zatkane zatoki, bóle głowy, wdowi garb, cienie i worki pod oczami

Masz na masaż tylko 5, 10 lub 30 minut? Przekonaj się, że możesz w tym czasie wykonać ćwiczenia, dzięki którym będziesz czuć się świetnie i wyglądać olśniewająco!