

TURINYS

6 ĮŽANGA

- 8 Susipažinkime - mano istorija
- 13 Kodėl verta daryti veido mankštą
- 21 Šiek tiek istorijos

24 VEIDAS

- 25 Veido senėjimas
- 27 Veido ribos
- 27 Veido raumenys
- 29 Kas gi yra raukšlės?
- 39 Veido kalba
- 40 Veido diagnostika

50 VEIDO MANKŠTA

- 51 Kokias problemas padeda išspręsti veido mankšta
- 53 Asimetrija
- 54 Ką duoda veido mankšta
- 55 Kokių pokyčių, darant veido mankštą, nebus
- 56 Ko reikia, kad rezultatas būtų geras
- 58 Taisyklinga veido mankšta
- 60 Metodika
- 61 Kaklas kaip mankštos dalyvis
- 62 Tempas ir pratimai
- 63 Ir jaunam, ir senam
- 63 Veido mankštos kontraindikacijos

- 64 Kaip atsibunda veidas
- 64 Veido mankštos ilgalaikiškumas
- 65 Kitos manualinės veido technikos

66 DAŽNIAUSI KLAUSIMAI

(MITAI IR PATARIMAI)

68 ATSLIEPIMAI

74 PATARIMAI

76 APŠILIMAS

80 PRATIMAI PRADEDANČIOSIOMS

- 81 Kaktos pratimai
- 95 Akių pratimai
- 99 Skruostų pratimai
- 103 Lūpų pratimai
- 113 Kontūro pratimai
- 119 Kaklo pratimai

127 GREITOJI PAGALBA VEIDUI

129 SAVIMASAŽAS „SOS“