

TURINYS

I KAS YRA „RIEBUS VEIDAS“?	13
Priežastys, kodėl veidas praranda gražią išvaizdą	16
II VEIDO MANKŠTA:	
FAKTAS AR PRASIMANYMAS?	27
Kodėl pratimai, o ne „Botox“ ar?..	31
III KODĖL VERTA MANKŠTINTI VEIDĄ?	33
Dažniausios kliūtys, stabdančios veido mankštos pratimų efektyvumą	38
Dažniausiai pasitaikanti klaida	39
Mituai	40
IV VEIDO ASIMETRIJA	43
V „VEIDO MANKŠTOS FORMULĖ“ IR KOSMETIKOS PRIEMONĖS	47
VI PASIRENGIMAS ATLIKTI PRATIMUS	51
Ir vis dėlto ką daryti, jei nepavyksta atsipalaiduoti ?	58
Kada geriausia atlikti veido mankštos pratimus?	59

VII DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI 61**VIII VEIDO MANKŠTOS PRATIMAI 67**

1 PRATIMAS.....	69
2 PRATIMAS.....	73
3 PRATIMAS.....	77
4 PRATIMAS.....	81
5 PRATIMAS.....	85
6 PRATIMAS.....	89
7 PRATIMAS.....	93
8 PRATIMAS.....	97
9 PRATIMAS.....	101
10 PRATIMAS.....	105
11 PRATIMAS.....	111
12 PRATIMAS.....	115
13 PRATIMAS.....	120
14 PRATIMAS.....	124
15 PRATIMAS.....	129
16 PRATIMAS.....	134
17 PRATIMAS.....	140
18 PRATIMAS.....	145
19 PRATIMAS.....	150
20 PRATIMAS.....	154

21 PRATIMAS.....	159
22 PRATIMAS.....	164
23 PRATIMAS.....	169
24 PRATIMAS.....	172
25 PRATIMAS.....	175
26 PRATIMAS.....	180
27 PRATIMAS.....	182
28 PRATIMAS.....	184

IX „VEIDO MANKŠTOS FORMULĖ” 189

1 SAVAITĖ.....	192
2 SAVAITĖ.....	192
3 SAVAITĖ.....	193
4 SAVAITĖ.....	195

X ATSILIEPIMAI