

## TURINYS

DRUGELIO EFEKTAS IŠ ARTI.....	9
LIESTI AR NELIESTI? - ŠTAI KUR KLAUSIMAS.....	11
SAVI MASAŽAS - AR TAI MAN?.....	14
MOKSLAS SAKO - TAIP!.....	15
12/60 TAISYKLĖ.....	18
LAIMINGA PINIGINĖ.....	21
PAGALIAU KOSMETIKA VEIKIA.....	24
LAIMĖ TAVO PIRŠTŲ GALIUKUOSE.....	25
TIESIOGINIS SAVIMASAŽO POVEIKIS.....	26
NETIESIOGINIS SAVIMASAŽO POVEIKIS.....	32
SAVIMASAŽO KONTRAINDIKACIJOS.....	33
SAVIMASAŽO TRUKMĖ.....	37
SAVIMASAŽO REZULTATAI.....	38
SAVIMASAŽAS IR VEIDO ODOS SENĖJIMO TIPAI.....	41
SAVIMASAŽO TECHNIKOS.....	44
SAVIMASAŽO TEMPAS.....	45
VEIDO MASAŽINĖS UNIJOS.....	45
REGULIARUMAS.....	47
KO REIKIA PUIKIAM SAVIMASAŽUI.....	48
NUO KO PRADĖTI.....	53
„JAUNINANTIS“ VEIDO SAVIMASAŽAS.....	55
„SAVAITĖS“ VEIDO SAVIMASAŽAS („MOZAIKA“).....	123
I. DEKOLTĖ IR KAKLAS.....	127
II. PAGURKLIS IR VEIDO KONTŪRAS.....	147
III. BURNA IR SMAKRAS.....	165
IV. SKRUOSTAI IR AUSYS.....	185
V. AKYS IR SMILKINIAI.....	205
VI. SRITIS TARP ANTAKIŲ IR ANTAKIAI.....	223
VII. KAKTA IR GALVA.....	243
SAVIMASAŽŲ SCHEMOS.....	260