

# TURINYS

1. Įvadas - 9
2. Kodėl dabar labiau nei bet kada  
verta užsiimti veido joga - 21
3. Apie tai, kaip atlikti veido joga  
ir kodėl ji veiksminga - 35
4. Praktiniai patarimai, kaip atlikti joga  
ir gauti didžiausią naudą - 45
5. Veido joga  
ir atskirų veido zonų masažai - 59
6. Veido joga  
prieš svarbias akimirkas -141
7. Kiti veidui įtaką darantys niuansai -171
8. Šventa japoniškoji  
veido priežiūros rutina -193
9. Menas gražiai senti - 201
- Padėka - 205