

TURINYS

DRUGELIO EFEKTAS IŠ ARTI	9
LIESTI AR NELIESTI? – ŠTAI KUR KLAUSIMAS.....	11
SAVIMASAŽAS – 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 LINIJOS	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