

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	6
Лейеринг для кожи лица	8
Этап 1. Снятие макияжа с использованием масла	9
Этап 2. Умывание	15
Этап 3. Применение лосьона	19
Этап 4. Нанесение сыворотки.....	25
Этап 5. Уход за кожей вокруг глаз	27
Этап 6. Нанесение дневного или ночного крема	31
Этап 7. Применение бальзама для губ	37
Лейеринг для волос	46
Этап 1. Масляная ванна	47
Этап 2. Двукратное мытье шампунем	53
Этап 3. Использование кондиционера.....	57
Этап 4. Придание блеска	59
Этап 5. Сушка и укладка	63
Правильное питание: несколько секретов	71
<i>Заключение</i>	79