

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
РАЗДЕЛ 1. Расставляем все точки над <i>i</i>	10
Глава 1. Как нас пытаются обмануть	12
Глава 2. Как все устроено на самом деле	38
Глава 3. Капремонт в организме: с чего начать	62
РАЗДЕЛ 2. Это не мое лицо! Как наладить кровообращение	88
Глава 4. Приток: избавляемся от 50 оттенков серого	90
Глава 5. Отток. Дренаж: расправляемся с отеками	112
РАЗДЕЛ 3. Личное дело вашего лица: анатомия омоложения	132
Глава 6. Лицо по слоям: исследуем недра	134
Глава 7. Костная ткань: изучаем архитектуру лица	152
Глава 8. Мышечная ткань: возвращаем молодые пропорции	186
Глава 9. Жировая ткань: раскапываем клад молодости	234
Глава 10. Кожа: узнаем лучшего друга в лицо	248
РАЗДЕЛ 4. Глобальные перекосы: как на красоту влияют осанка и психика	276
Глава 11. Цепи красоты: осознаем глубину связей	278
Глава 12. Психика: встречаемся с собой лицом к лицу	304
РАЗДЕЛ 5. Практика. Комплекс омоложения лица	322
ПОСЛЕСЛОВИЕ	356