

<b>IEVADS</b>	<b>9</b>
<b>DAŽĀDI PAŅĒMIENI SKAISTUMA SAGLABĀŠANAI</b>	<b>11</b>
Ikvakara sejas masāža jauneklīgam izskatam	11
Sejas atsvaidzināšana katru rītu	13
Superātrā sejas atsvaidzināšana	13
Sejas kopšana vakarā	14
Atsakies no dubultzoda	15
Kā nepieļaut grumbu veidošanos guļot	16
Jauneklīgai ķermeņa ādai	16
Pelde vannā – trīs vienā	17
Pelde vannā ādas tonusam un spirtgai pašsajūtai	18
Pelde vannā samtainai ķermeņa ādai	20
Īpašs mitrinājums sausai ķermeņa ādai	21
Anticelulīta maska ķermenim	23
<b>SEJAS MASKAS</b>	<b>26</b>
Sejas ādas tipi	26
<b>UNIVERSĀLAS MASKAS NORMĀLAI SEJAS ĀDAI</b>	<b>30</b>
Sejas maska mūžīgai jaunībai	30
Maska veselīgai sejas krāsai	35
Atsvaidzinošā sejas maska	36
Kā likvidēt ballītes pēdas	37
Sejas ādas tonizēšana	38
Maska skaistai un samtaini gludai sejas ādai	39
Pretgrumbu maska	40
Tonizējošā pretgrumbu maska vītušai ādai	41
Maska ādas balināšanai un pigmentācijas plankumu novēršanai	43
Ādu savelkošā un poras sašaurinošā maska	45

<b>SAUSAS SEJAS ĀDAS KOPŠANA</b>	<b>48</b>
Karalienes maska	48
Maska ādas attīrīšanai un barošanai	49
Barojošā maska	50
Īpaši ātrā sejas ādas mikstināšana	51
Maska ādas barošanai un samtainumam	52
Intensīvi barojošā maska	53
Tonizējoša maska vītušai ādai	54
Maska īpaši sausai sejas ādai	55
Attīrošā, barojošā un maigi savelkošā maska	56
Tonizējošā un mitrinošā maska	57
<b>TAUKAINAS SEJAS ĀDAS KOPŠANA</b>	<b>60</b>
Sejas maska spīgtam izskatam	60
Savelkošā sejas maska	61
Savelkoša maska ādas elastībai	62
Tonizējošā maska	63
Ādu izlīdzinošā maska	64
Atjaunots sejas ovāls un vingras krūtis	65
Losjons taukainai ādai	66
Barojoša un savelkoša maska ādai	67
Maska ādas taukainuma mazināšanai	68
Sejas skrūbis	69
<b>KOMBINĒTAS SEJAS ĀDAS KOPŠANA</b>	<b>72</b>
Maska možam izskatam	72
Savelkošā un tonizējošā sejas maska	73
Nomierinošā un barojošā maska	74
Maigas iedarbibas savelkošā maska	75
Maska sejas un kakla ādas barošanai	76
Īpaši atsvaidzinošā sejas maska	77
Īpaši barojošā sejas maska	78

Maska maigai ādas attīrīšanai	79
Tonizējošā maska vītušai ādai	80
Barojošā pretgrumbu maska	81
<b>PROBLEMĀTISKAS, PIŅŅAINAS ĀDAS KOPŠANA</b>	<b>84</b>
Nost ar apsārtumu un pūtītēm	84
Pretpiņņu maska	86
Maska ādas atsvaidzināšanai	87
Intensīvi attīroša sejas maska	88
Maska infekcijas likvidēšanai	89
Maigas iedarbības pretiekaisuma maska	90
Efektīva pretiekaisuma maska	91
Atsvaidzinošā pretiekaisuma maska	92
<b>JUTĪGAS SEJAS ĀDAS KOPŠANA</b>	<b>96</b>
Nomierinošā un pretalerģiskā maska	97
Maigi savelkošā un barojošā maska	98
Mīkstinošā un nomierinošā maska	99
Barojošā un attīrošā maska	100
Mitrinošā un maigi savelkošā maska	101
Mitrinošā, savelkošā un attīrošā maska	102
Atsvaidzinošā un mitrinošā pretgrumbu maska	103
Savelkošā un tonizējošā maska	104
Barojošā un nomierinošā maska	105
Īpaši barojošā maska	106
<b>MASKAS ACU ZONAI</b>	<b>110</b>
Piepampušu acu plakstiņu normalizēšanai	110
Mirdzošām acīm	112
Līdzeklis pret vecišķiem un sausiem acu plakstiņiem	113
Pretgrumbu maska acu plakstiņiem	115

<b>LĪPU UN ZOBU KOPŠANA</b>	117
Lai zobi būtu balti	117
Svaigai elpai un baltiem zobiem	118
Lai lūpas būtu maigas	119
<b>ROKU UN KĀJU ĀDAS KOPŠANA</b>	122
Maiga roku āda un skaisti pirksti	122
Maska samtainām un gludām plaukstām	123
Superātrā roku ādas mīkstināšana	124
Vienkārša un efektīva roku kopšana	125
Nost ar sausām un sasprēgājušām plaukstām	126
Elkoņu kopšana	126
Jaunavīgi roku pirksti	127
Efektīvs paņēmiens, lai padarītu nagus tirus	128
Vanniņa maigām pēdīnām	128
Kāju pirkstu kopšana	129
<b>MATU KOPŠANA</b>	132
Skaisti mati	132
Lai mati būtu mīksti un spīdīgi	133
Maska matu nostiprināšanai	134
Ātrai matu augšanai	135
„Glābšanas riņķis” taukainiem matiem	136
Intensīva matu attīrīšana	136
Ātrā palīdzība matiem	137
<b>PAŠDARINĀTA DEKORATĪVĀ KOSMĒTIKA</b>	140
Pūderis	140
Pūderis ar spīdumu	142
Vaigu sārtums	142

<b>VESELĪGS DZĪVESVEIDS</b>	<b>146</b>
Jaunības eliksīra recepte	146
Gaiss	146
Ūdens slaidam un vingram augumam	147
Ūdens uzturā	148
Veselīga pārtika	149
Diēta	149
Ēšanas paradumi pēc 40 gadiem	150
Saule	152
Miegs	153
Vēdera izeja	153
Tikai kustībā ir dzīvība	154
Mīlestība	156
Piezīmēm	158