

Sisällys

Alkusanat	8
Johdanto MP Face Up – mitä se on?	11
Kauneus on aivojumbppaa	14
Tutustu käsitteisiin	21
Valmistaudu kuuden viikon kauneusmatkalle	24
Mittaukset ennen harjoitusohjelmaa	26
Määrittele lähtötilanne	28

Viikko 1 35

Haave: Minä aion olla	36
Rohkea pään kohotus ja virkistys	40
Kasvoin hehkua -sarja	44
Aineenvaihduntaan virtaavuutta	46

Viikko 2 49

Realiteetti: Minä olen!	50
Kasvot kirkkaiksi: 8 askelta	52
Dramaattinen niskakyhmyn poisto	58

Viikko 3 63

Yhdistän ja linjaan: Minä valmistaudun	64
Kokonaisvaltainen kasvojen linjaus -sarja	66
Kohota kaulan ihoa ja leuan pohjaa	72

Viikko 4 81

Kokoan: Minä toteutan	82
Poskien ja leukanivelen perustan muotoilua	84
Otsaan muotoa	86
Huuliin, poskiin ja silmiin muotoa ja kohotusta	90

Viikko 5 95

Testaan: Minä reflektoin ja oivallan	96
Stressistä tyyneyteen	98
Kaunistu hengittäen	103

Viikko 6 107

Minä loistan ja kohtaan	108
Olla oma itsensä on elämän kestävä työ	110
Puhu silmilläsi	116

Toimistokauneutta 119

Virkistä silmät	120
Rentouta niska ranteiden ja kämmenten kautta	122
Kaularankaan liikettä: kaulan virtaava spiraalitantsi	124
Stressipurennasta hurmaavaan hymyyn	125
Tulosten toteaminen harjoitusohjelman jälkeen	136
Superohjelman tueksi	140
Ryhti ja liike	140
Iho ja kosmetiikka	142
Kauneusmenu	144
Kauneus on omissa käsissäsi	146
Ilmaisun vapaus	148
Sinun kasvosi loistamaan	150
Lopuksi	151