

Týden 2 - učíme se - Rty, Kontury, Krk

Opakujeme - čelo, oči, tváře

PAMATUJTE NA: rovnou páteř, ramena, bradu, dýchejte nosem, uvolňujte krk a ramena	DEN 8: Úvodní video pro oblast rtů , uvědomuji si případné zlozvyky <input type="checkbox"/>					Vyfotit se z obou profilů a zepředu <input type="checkbox"/>				
	Učím se oblast rtů a opakuji vrchní část obličeje	Kroužení jazykem	Polibek do nebe	Krásný úsměv	Lev	Nafouklá ryba	<input type="checkbox"/>			
		Kapka	Křeček	Věčko	Kroužítka	Botox				
	DEN 9: Opakuji sestavu ze včerejška					<input type="checkbox"/>				
	DEN 10: Úvodní video pro oblast spodních kontur , uvědomuji si případné zlozvyky					<input type="checkbox"/>				
	Učím se oblast kontur a opakuji vrchní část obličeje	Myslitel	Masáž žv. svalu	Masáž kontur	Opice	Úsměv prosím	<input type="checkbox"/>			
		Růžové tváře	Polibek do nebe	Sova	Motýlek	Hodiny				
	DEN 11: Opakuji sestavu ze včerejška					<input type="checkbox"/>				
	DEN 12: Úvodní video pro oblast krku , uvědomuji si případné zlozvyky					<input type="checkbox"/>				
	Učím se oblast krku a opakuji vrchní část obličeje	Ještěrka	Labuť	Žirafa	Masáž kontur	Krásný úsměv	<input type="checkbox"/>			
		Polibek do nebe	Křeček	Panenka	Hladké čelo	Štípanec + Háček				
	DEN 13: Opakuji sestavu ze včerejška					<input type="checkbox"/>				
	DEN 14: AKUPRESURA					<input type="checkbox"/>				

ZÁVĚREČNÝ RELAX