

Týden 1 - učíme se - Čelo, Oči, Tváře

PAMATUJTE NA: rovnou páteř, ramena, bradu, dýchejte nosem, uvolněte krk a ramena	DEN 1: Vyfotila jsem se z obou profilů a zepředu					☐	
	Úvodní video pro oblast čela, uvědomuji si zlozvyky		☐	Úvodní video - Než začneme + Mějte vždy na mysli			☐
	Cvičím oblast ČELA	SOVA (3x10s)	BOTOX (3x10s)	HLADKÉ ČELO (3x10s)	MOTÝLEK (3x10s)	ŠTÍPANEC(3x) HÁČEK (10s do všech 3 směrů)	☐
	DEN 2: Opakuji sestavu pro čelo						☐
	DEN 3: Úvodní video pro oblast očí, uvědomuji si zlozvyky						☐
	Cvičím oblast OČÍ	LEV (3x)	HODINY (do každého směru 1x)	VĚČKO (8x2s)	PANENKA (15-30s)	KROUŽÍTKO (3x obě techniky do obou směrů)	☐
	DEN 4: Opakuji sestavu pro oči			☐	Opakuji sestavu pro čelo (min. 3 cviky)		☐
	DEN 5: Úvodní video pro oblast TVÁŘÍ, uvědomuji si zlozvyky						☐
	Cvičím oblast TVÁŘÍ PRO ZÍSKÁNÍ PLNOSTI	OPICE (3x10s)	ÚSMĚV, PROSÍM (3x10s)	KŘEČEK (30s na každou stranu)	NAFOUKLÁ RYBA (30s na každou stranu)	RŮŽOVÉ TVÁŘE (15-30s)	☐
	NEBO: Cvičím oblast TVÁŘÍ PRO ZMENŠENÍ OBJEMU	OPICE (3x10s)	ANTIBULDOG (2x15s)	AKUPR. TVÁŘÍ (2série na každé straně)	KAPR (2x15s)	RŮŽOVÉ TVÁŘE (15-30s)	☐
DEN 6: Opakuji sestavu pro tváře			☐	Opakuji sestavu pro čelo (min. 3 cviky) + opakuji sestavu pro oči (min.3cviky)		☐	
DEN 7: Lymfatická facelift masáž						☐	