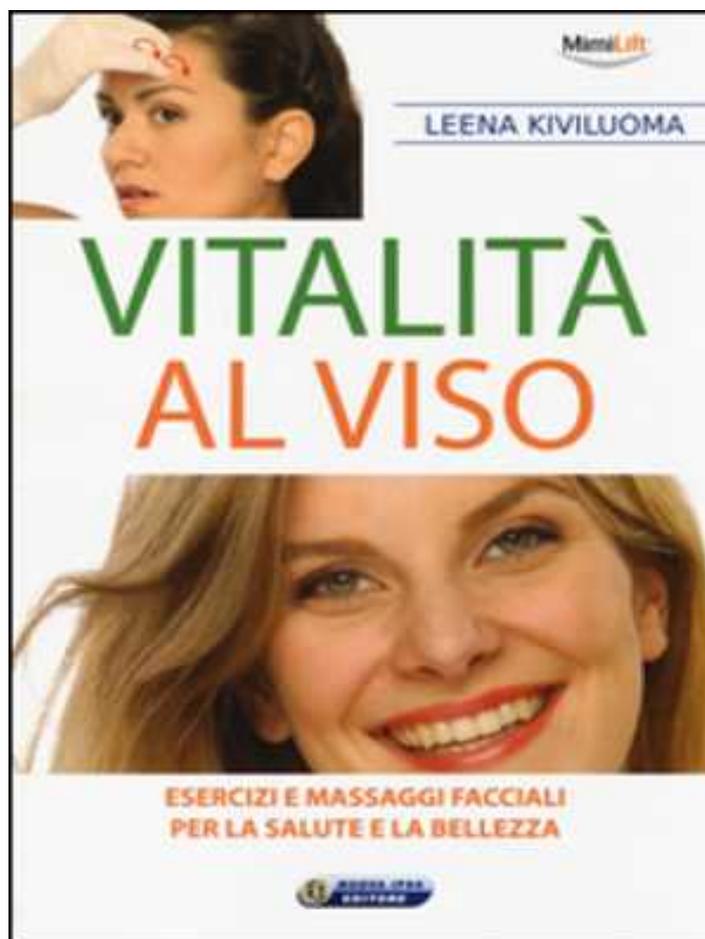


Tags: Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza libro pdf download, Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza scaricare gratis, Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza epub italiano, Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza torrent, Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza leggere online gratis PDF

---

## Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza PDF

Leena Kiviluoma



*Questo è solo un estratto dal libro di Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Leena Kiviluoma  
ISBN-10: 9788876765889  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4011 KB

## **DESCRIZIONE**

Questo libro, completamente illustrato, ci guida attraverso precise tecniche di stretching e di massaggio agli esercizi per rilassare i muscoli della schiena, del collo e del viso con particolare attenzione alla mascella, dove spesso si accumula la tensione. Gli esercizi sono indirizzati a problemi di salute come il digrignamento dei denti, il dolore al viso, alla mascella, alla testa e al collo e possono anche migliorare gli effetti della paralisi di Bell. Inoltre possono portare a dei risultati cosmetici migliorativi così come la riduzione delle rughe del viso e una pelle più luminosa, oppure possono aiutare a sollevare i lineamenti del viso e a prevenirne l'afflosciamento. L'impatto di ciascuna procedura è chiaramente spiegato in modo da poter selezionare le tecniche in base alle situazioni, alle necessità e agli obiettivi individuali. Questa guida è una valida alternativa alle tecniche invasive e chirurgiche ed è un sicuro supporto per chiunque voglia migliorare il benessere e l'aspetto del viso e del collo e sarà anche di particolare interesse per coloro che operano nel campo della bellezza.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza. ... ci guida attraverso le precise tecniche di stretching e di massaggio ed esercizi ...

Anche i muscoli del viso, proprio come gli altri muscoli del corpo, se tonificati possono trarne molti benefici. Ecco alcuni esercizi di ginnastica facciale.

**VITALITÀ AL VISO. ESERCIZI E MASSAGGI FACCIALI PER LA SALUTE E LA BELLEZZA**

[Leggi di più ...](#)