

MARC MEINTRUP

FALTENFREI IN 30 TAGEN

DAS ANTI-FALTEN-PROGRAMM

Gesichtsmuskeltraining in Schritt-für-Schritt-Übungen

Neue Spannkraft für die Haut

Entgiftung von innen

Sanfte Kosmetik mit Naturprodukten



MIDENA

I NHALT

	Seite
Vorwort.....	6
Grundregeln	7
Zeitlos schön: 20 Übungen für ein faltenfreies Gesicht	9
Gesichtsmasken - alles nur Schaumschlägerei	19
Mit Kontrakraft gegen Ihre stärksten Falten.....	20
Ursachen für Augenringe und Tränensäcke.....	28
Pseudo-Wundermittel und ihre Folgen	30
Blickfang Decollete: Straffe Haut für Hals und Busen	53
Fehlverhalten als Ursache für Halsfalten.....	55
Der Frust mit der Falte. Falten am Körper	61
Rückenschmerzen - Hemmnis für Ihren Erfolg	62
Energie-Moving gegen Rückenschmerzen	63
7-Tage-Ernährungsplan.....	68
Wenn die Umwelt alt macht: Erfolg durch Entgiftung	75
Entgiftungskur aus der Karibik.....	80
Keine Mogelpackung: So stellen Sie Ihre Antifalten-Kosmetik selbst her	86
Aloe Vera.....	87
Die Hydroarosome	88
Tegomulus.....	93
Lamecreme.....	93
Propolis.....	93
Quellenverzeichnis	96
Bezugsquellen	96