



## Presseinformation

Christina Schmid

### **Natürliches Facelifting**

**In 10 Minuten täglich um Jahre jünger aussehen**

Umfang: 112 Seiten, mit ca. 100 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (DE)/ 15,50 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7737-7

Erscheinungsdatum: 05.05.2021

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Einzigartige Kombination natürlicher Facelifting-Methoden, mit speziellen Programmen für alle Gesichtspartien**

Mit dem Alter verlieren wir etwa 30-40% Muskelmasse, was sich auch stark im Gesicht zeigt. In dem Buch **Natürliches Facelifting** erfahren Sie, wie Sie den Abwärtstrend stoppen: Setzen Sie die hocheffektiven, bewährten Übungen und speziellen Programme für alle wichtigen Problemzonen einfach in nur 10 Minuten täglich um. Gezieltes, aktives Muskeltraining aus dem Gesichtsyoga garantiert den gewünschten Liftingeffekt – es strafft Falten, formt und festigt die Konturen Ihres Gesichts. Zusätzlich können Sie mit Facial Cupping (Schröpfen) sowie Gua Sha (Schaben) eine ähnlich geniale Kombination genießen wie Sport und Massage. Sie wollen ab morgen straffer, strahlender, sichtbar jugendlicher wirken? Starten Sie noch heute mit Ihrem individuellen Beauty-Programm.

**Christina Schmid** ist Kinesiologin, Beauty-Coach, Face-Yoga-Expertin und Women's Life Coach. Aus den alternativen Heilmethoden filtert sie die heraus, die sich besonders gut für die Selbsthilfe eignen. Mit Gesichtsyoga, Gua Sha und Facial Cupping beschäftigt sie sich schon seit über 10 Jahren, hat erfolgreiche Bücher und Zeitschriftenartikel dazu geschrieben und bietet Kurse und Seminare im In- und Ausland, aber auch im Internet an.