

# Refleksologia twarzy

## Wstęp

### Rozdział 1

#### Refleksologia twarzy

1.1. Refleksologia – wprowadzenie

1.2. Zarys historyczny refleksologii twarzy

1.3. Meridiany twarzy – istotą masażu

1.4. Mapy twarzy

1.5. Techniki / metody stosowane w refleksologii twarzy

1.6. Zasady postępowania przy refleksologii twarzy

1.7. Wskazania i przeciwwskazania do refleksologii twarzy

1.7. Wskazania i przeciwwskazania do refleksologii twarzy

### Rozdział 2

#### Zmęczenie

2.1. Definicja zmęczenia

2.2. Przyczyny zmęczenia

2.3. Objawy zmęczenia

### Rozdział 3

#### Wygląd skóry twarzy

3.1. Budowa skóry

3.2 Charakterystyka rodzajów skóry – zablokowanie których meridianów są charakterystyczne przy danym typie skóry

3.3. Przyczyny utraty elastyczności/jędrności skóry

## Bibliografia

