

MAGDA ZIELONKA

PIĘKNIEJSZA W 10 MINUT

Joga twarzy dla początkujących



27 filmów VIDEO

COPYRIGHT © 2024 MAGDA ZIELONKA

ISBN 978-83-967877-0-5

https://www.instagram.com/jogatwarzy_magdazielonka

Autorka: Magda Zielonka

Zdjęcia: Canva

Dystrybucja: www.eBOOKnijto.com.pl

Wydanie 1, Warszawa 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Pytania, sugestie, opinie? Napisz do mnie:
kontakt@jogatwarzy.magdazielonka.pl

Moje miejsca w sieci:



www.jogatwarzy.magdazielonka.pl

[Kup książkę](#)



Hej, mam na
imię **Magda**
i jestem
Twoją trenerką
jogi twarzy

Kiedy odkryłam jogę twarzy, od razu zafascynował mnie jej potencjał do samodzielnej poprawy urody i samopoczucia w domowym zaciszu, a z czasem poczułam potrzebę podzielenia się tym fenomenem z innymi kobietami.

Moje przekonania skupiają się na tym, aby każda kobieta, bez względu na wiek, mogła poczuć się najlepszą wersją siebie - promienną, atrakcyjną i odmłodzoną o co najmniej kilka lat.



www.jogatwarzy.magdazielonka.pl

[Kup książkę](#)



Moja misja

Jestem adwokatem piękna opartego na bezinwazyjnych metodach, bez sztuczności i utraty naturalnego wyrazu twarzy. Joga twarzy pozwala na podkreślenie wyjątkowości i indywidualnej urody, akcentując unikalne cechy twarzy. Swoją działalnością chciałabym zainspirować kobiety do dążenia do naturalnej harmonii w wyglądzie, zamiast do ideałów niemożliwych do osiągnięcia, zatem zapraszam cię do poznania podstaw metody, dzięki której kobiety zyskują większą pewność siebie i akceptację swojego wyglądu.

[Kup książkę](#)

WSTĘP



Joga twarzy to naturalna metoda poprawy wyglądu i samopoczucia, która zdobywa coraz większą popularność na całym świecie. Ta unikalna praktyka skupia się na treningu mięśni twarzy poprzez odpowiednie ćwiczenia i masaż - dzięki temu możliwe jest nie tylko wzmocnienie i podniesienie mięśni, ale również poprawa krążenia krwi i dotlenienia skóry, co przekłada się na zdrowy i młodszy wygląd. W niniejszym ebooku dowiesz się, czym jest joga twarzy, jakie są jej korzyści, jakie są najlepsze ćwiczenia oraz czego potrzebujesz, aby zacząć.

W części video znajdziesz gotowe zestawy ćwiczeń i masaży nagrane w formule „Zróbmy to razem” do jednoczesnego praktykowania w czasie 1:1. Zestawy te zostały stworzone według długości trwania – zestaw EXPRESS dla zabieganych, który trwa tylko 10 min, oraz zestaw STANDARD o długości 20 min. Obydwa zestawy ćwiczeń obejmują wszystkie obszary twarzy i szyję. Zestawy zawierają inne ćwiczenia, można więc stosować je dowolnie i zamiennie. E-book został stworzony z myślą o osobach początkujących w każdym wieku. Dzięki prostemu i zrozumiałemu językowi oraz instrukcjom video, będziesz mogła łatwo zacząć praktykowanie jogi twarzy i cieszyć się jej korzyściami.

Zapraszam do lektury!

[Kup książkę](#)

