

Spis treści

1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym 5

- 1.1 Cechy i obowiązki kosmetyczki 6
- 1.2 Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym 7
- 1.3 Znajomość przepisów bhp 10

2. Masaż 13

- 2.1 Rodzaje masażu . 15
- 2.2 Wpływ masażu na ustrój . 16
 - 2.2.1. Wpływ masażu na układ nerwowy 16
 - 2.2.2. Wpływ masażu na układ krwionośny 16
 - 2.2.3. Wpływ masażu na układ oddechowy . 18
 - 2.2.4. Wpływ masażu na tkanki 18
 - 2.2.5. Wpływ masażu na skórę . 19
- 2.3 Techniki masażu 19
- 2.4 Masaż kończyn . 19
 - 2.4.1. Masaż kończyny górnej 19
 - 2.4.2. Masaż kończyny dolnej 29

3. Pielęgnacja kończyn górnych

- 3.1 Defekty i zmiany chorobowe kończyny górnej 35
- 3.2 Budowa paznokcia . 36
- 3.3 Defekty i choroby płytki paznokciowej . 37
- 3.4 Manikiur . 41
 - 3.4.1. Manikiur tradycyjny . 41
 - 3.4.2. Manikiur na ciepło . 47
 - 3.4.3. Jak korygować kształt paznokci? . 47
 - 3.4.4. Manikiur bezczązkowy 48
- 3.5 Zabiegi SPA na dłonie . 48
- 3.6 Pilniki do paznokci 52
- 3.7 Preparaty pielęgnacyjne do paznokci . 53
- 3.8 Pielęgnacja dłoni 54

4. Pielęgnacja kończyn dolnych

- 4.1 Dolegliwości kończyn dolnych 56
- 4.2 Żelowanie paznokci . 65
- 4.3 Klamry korygujące wzrastające paznokcie . 65
- 4.4 Kostka Arkady 66
- 4.5 Higiena i profilaktyka kończyn dolnych . 68
- 4.6 Środki do pielęgnacji stóp . 69
- 4.7 Pedikiur 70
 - 4.7.1. Nowoczesne techniki pedikiuru 76
- 4.8 Zabiegi SPA na stopy . 81

5. Wykonywanie zabiegów zdobniczych paznokci

- 5.1 Tipsy – sztuczne paznokcie . 85
- 5.2 Jedwabna nakładka na paznokcie (dobudowa)
- 5.3 Manikiur francuski (french manicure) . 91
- 5.4 Nail art (zdobnictwo paznokci) . 91
- 5.5 Nail piercing (przekłuwanie paznokci) 91

Literatura 93

Słowniczek . 95

Skorowidz . 96