

Autorki

Spis treści

1. Przepisy BHP dotyczące gabinetu kosmetycznego 1

1.1. Bezpieczeństwo pracy w gabinecie kosmetycznym 1

1.2. Regulacje prawne dotyczące pracy w gabinecie kosmetycznym

1.3. Higiena i ergonomia pracy 9

2. Pielęgnacja kończyny górnej 21

2.1. Defekty i zmiany chorobowe dotyczące kończyny górnej 21

2.2. Budowa paznokcia 33

2.3. Manikiur - rodzaje 34

2.3.1. Manikiur biologiczny 34

2.3.2. Manikiur tradycyjny 36

2.3.3. Manikiur francuski 38

2.3.4. Spa manikiur 39

2.3.5. Manikiur japoński 39

2.4. Narzędzia i akcesoria stosowane w zabiegach manikiuru 39

3. Zabiegi pielęgnacyjne na dłonie 41

3.1. Preparaty kosmetyczne stosowane w pielęgnacji i
upiększaniu dłoni 41

3.2. Zabiegi kosmetyczne z zakresu zdobienia i stylizacji
płytki paznokcia 62

4. Pielęgnacja kończyny dolnej

4.1. Defekty i zmiany chorobowe dotyczące kończyny dolnej 67

4.2. Budowa stopy 73

4.3. Działania higieniczno-profilaktyczne dotyczące pielęgnacji
kończyny dolnej 74

4.4. Pedikiur kosmetyczny / 6

4.5. Narzędzia i akcesoria stosowane w zabiegach pedikiuru

**5. Zabiegi higieniczno-profilaktyczne dotyczące kończyny
dolnej 83**

5.1. Zabiegi profilaktyczne kończyny dolnej 83

5.2. Higieniczny dobór obuwia i bielizny 88

5.3. Preparaty kosmetyczne stosowane w pielęgnacji stóp 88

6. Masaż kończyny dolnej 93

7. Masaż kończyny górnej 111

8. Depilacja ciała 119

8.1. Składniki aktywne stosowane w depilatorach 120

8.2. Zabiegi depilacji woskiem 120

8.2.1. Rodzaje zabiegów depilacji woskiem 120

8.2.2. Przeciwwskazania do zabiegów woskiem 121

8.2.3. Techniki wykonania zabiegu 122

8.3. Inne metody depilacji 125

8.3.1. Epilacja elektryczna 126

8.3.2. Epilacja elektrolityczna 128

8.3.3. Epilacja laserowa 1 29 8-4. Depilatory a uczulenia
132
Piśmiennictwo 133 Skorowidz 137