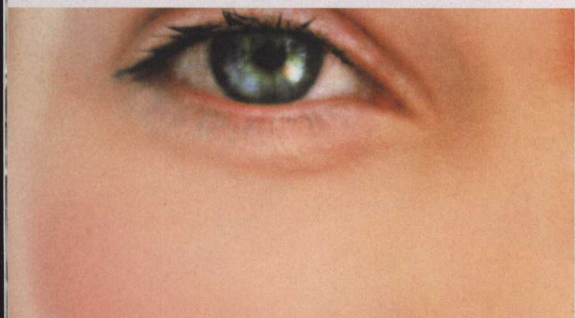


Spis treści



1. Skóra bez tajemnic 8

Budowa i funkcje różnych warstw skóry; jak skóra się starzeje; co sprzyja jej zdrowemu wyglądowi, a co mu szkodzi.



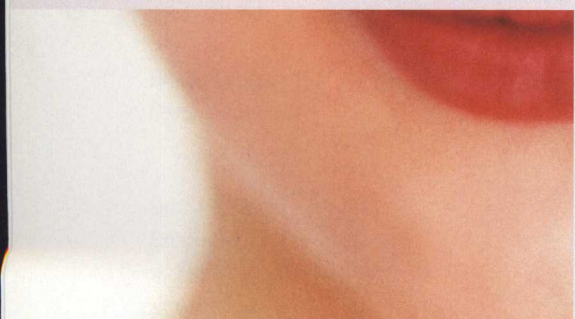
2. Pielęgnacja twarzy 24

Typy cery, szczegółowe objaśnienie podstawowych reguł pielęgnacji i składniki, których należy szukać w produktach kosmetycznych.



3. Mądra przed szkodą – słońce . . . 40

Różnica między opalenizną i poparzeniem słonecznym; jak słońce szkodzi skórze i jak ją przed nim chronić.



4. Na kłopoty 50

Najczęstsze dolegliwości skórne: trądzik, trądzik różowaty, egzema i łuszczyca – jak je rozpoznać i jak leczyć.



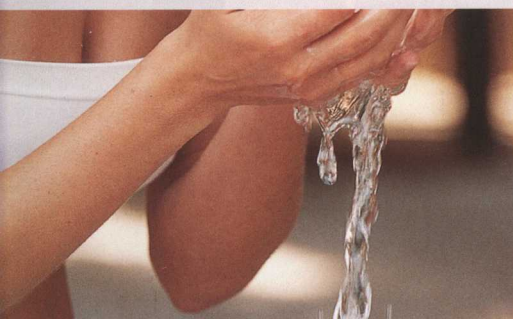
5. Wygładzanie powierzchni60

Zapoznaj się z metodami odmładzania skóry – od terapii otulinowej i wypełniaczy po mikrodermabrazję, złuszczenie i laserowe złuszczenie naskórka.



6. Pielęgnacja ciała68

Jak zadbać o ciało: dieta, masaże, postawa, ćwiczenia, a także usuwanie naczynek i rozstępów.



7. Odżywianie skóry78

Dlaczego zdrowa, zrównoważona dieta zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry; techniki obniżania wpływu stresu na organizm.



Słowniczek92

Indeks95