

Od Autorki	3
1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym	8
1.1. Cechy i obowiązki kosmetyczki	9
1.2. Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym	9
1.3. Znajomość przepisów bhp	15
2. Wybrane elementy marketingu usług	18
2.1. Marketing. Usługa. Charakterystyczne cechy usługi. Podaż i popyt w usługach	18
2.2. Wybrane strategie marketingowe dla firm usługowych ...	20
2.3. Wybrane marketingowe strategie cenowe dla firm usługowych.	23
2.4. Promocja usług	24
2.5. Lokalizacja	25
2.6. Kształtowanie personelu zakładu usługowego	25
2.7. Ocena jakości usługi	26
3. Masaż	27
3.1. Rodzaje masażu	29
3.1.1. Masaż sportowy	29
3.1.2. Masaż leczniczy (rehabilitacyjny)	30
3.1.3. Masaż segmentarny	30
3.1.4. Masaż refleksyjny	31
3.1.5. Masaż metodą Jacqueta	32
3.2. Wpływ masażu na ustrój.	32
3.2.1. Wpływ masażu na układ nerwowy	32
3.2.2. Wpływ masażu na układ krwionośny	32
3.2.3. Wpływ masażu na układ oddechowy	33
3.2.4. Wpływ masażu na tkanki	34
3.2.5. Wpływ masażu na skórę	34
3.3. Ruchy masażu	34
3.4. Drenaż limfatyczny	36
3.4.1. Anatomia i fizjologia drenażu limfatycznego ...	36
3.4.2. Funkcje układu limfatycznego	38
3.4.3. Zasady stosowania drenażu limfatycznego	38
3.4.4. Drenaż limfatyczny twarzy	40
3.5. Masaż ogólny oraz inne techniki wykonywania masażu ..	47
3.6. Masaż poszczególnych części ciała	52
3.6.1. Masaż kończyny górnej	52
3.6.2. Masaż kończyny dolnej	57
3.6.3. Masaż głowy	59
3.6.4. Masaż mięśni grzbietu i karku	60
3.6.5. Funkcjonowanie i budowa mięśni wyrazowych twarzy	61
3.6.6. Masaż twarzy	64
4. Pielęgnacja skóry twarzy, szyi i dekoltu	68
4.1. Budowa skóry	68
4.2. Cera, jej rodzaje i pielęgnacja	71
4.2.1. Charakterystyka cery normalnej	71
4.2.2. Charakterystyka cery suchej	72

4.2.1.	Charakterystyka cery normalnej	69	6.2.3.	Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego	131
4.2.2.	Charakterystyka cery suchej	69	6.2.4.	Rośliny kosmetyczne i inne składniki najczęściej stosowane w kosmetyce	133
4.2.3.	Charakterystyka cery tłustej	71	6.2.5.	Pierwiastki najczęściej stosowane w kosmetykach	142
4.2.4.	Charakterystyka cery mieszanej	72	6.3.	Kremy i ich podział ze względu na właściwości	143
4.2.5.	Charakterystyka cery zniszczonej	72	6.4.	Toniki	144
4.2.6.	Charakterystyka cery starczej	73			
4.2.7.	Charakterystyka cery atroficznej	74	7. Pielęgnacja kończyn górnych		145
4.2.8.	Charakterystyka cery ze zmianami naczyniowymi	75	7.1.	Defekty i zmiany chorobowe kończyny górnej	145
4.2.9.	Charakterystyka cery wrażliwej	76	7.2.	Budowa paznokcia	146
4.2.10.	Charakterystyka skóry mężczyzny	77	7.3.	Defekty i choroby płytki paznokciowej	147
4.2.11.	Golenie	78	7.4.	Manicure	150
4.3.	Diagnostyka kosmetyczna	78	7.4.1.	Manicure tradycyjny	150
4.4.	Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka	80	7.4.2.	Jak korygować kształt paznokci?	153
4.5.	Badanie skóry i przydatków	83	7.4.3.	Manicure bezcząstkowy	153
4.6.	Mechaniczne i chemiczne czyszczenie skóry	85	7.5.	Pilniki do paznokci	154
4.7.	Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchnowe i głębokie)	87	7.6.	Preparaty pielęgnacyjne do paznokci	155
4.7.1.	Peelingi ziołowe	88	7.7.	Pielęgnacja dłoni	155
4.7.2.	Eksfoliacja AHA	91	8. Pielęgnacja kończyn dolnych		157
4.7.3.	Peelingi AHA+BHA	92	8.1.	Dolegliwości kończyn dolnych	157
4.7.4.	Inne peelingi	92	8.2.	Żelowanie paznokci	163
4.7.5.	Dermabrazja	94	8.3.	Klamry korygujące wzrastające paznokcie	163
4.7.6.	Mikropeeling kontrolowany (mikrodermabrazja)	94	8.4.	Higiena i profilaktyka kończyn dolnych	164
4.7.7.	Wyglądanie powierzchni skóry przy użyciu ultrapulśowego lasera CO ₂	95	8.5.	Środki do pielęgnacji stóp	165
4.7.8.	Chemiczne złuszczenie naskórka	96	8.6.	Pedicure	166
4.8.	Ochrona skóry twarzy zimą	97	8.6.1.	Nowoczesne techniki pedicure	167
4.9.	Ochrona skóry twarzy latem	97	9. Pielęgnacja oczu i ich oprawy		169
5. Ziołolecznictwo i kosmetyka naturalna		99	9.1.	Najczęściej spotykane dolegliwości oczu	169
5.1.	Sposoby przyrządzania ziół	100	9.2.	Higiena oka	172
5.1.1.	Napar	100	9.3.	Pielęgnacja oczu w warunkach domowych	172
5.1.2.	Odwar	100	9.3.1.	Demakijaż oczu	173
5.1.3.	Odwaro-napar	100	9.3.2.	Przemywanie i płukanie oczu	173
5.1.4.	Nalewka	100	9.3.3.	Gimnastyka oczu	174
5.1.5.	Macerat	100	9.4.	Pielęgnacja oka, powiek i skóry wokół oczu w gabinecie kosmetycznym	174
5.1.6.	Oklad	100	9.4.1.	Henna	174
5.1.7.	Kataplazma	100	9.4.2.	Regulacja łuku brwiowego	177
5.1.8.	Kompres	101	9.5.	Zabiegi na powieki i pod oczy, polecane w gabinecie kosmetycznym	178
5.1.9.	Olej ziołowy	101	9.5.1.	Sztuczne rzęsy i technika ich przyklejania	178
5.1.10.	Ocet ziołowy	101	9.5.2.	Soczewki kontaktowe	178
5.1.11.	Maski ziołowe	101	9.5.3.	Trwała na rzęsy	179
5.2.	Zioła w pielęgnacji urody	101	9.6.	Środki do pielęgnacji brwi i rzęs	179
5.3.	Kąpiele ziołowe	102	9.7.	Kosmetyki do pielęgnacji powiek i skóry wokół oczu	179
6. Preparaty kosmetyczne		103	10. Schorzenia skóry najczęściej spotykane w gabinecie kosmetycznym		181
6.1.	Maski kosmetyczne	103	10.1.	Łojotok	181
6.2.	Składniki czynne w kosmetyce	109	10.2.	Trądzik pospolity	182
6.2.1.	Witaminy	110	10.3.	Trądzik różowaty (<i>rosacea</i>)	185
6.2.2.	Substancje czynne pochodzenia roślinnego	116			

10.8. Rogowacenie mieszkowe	194	15.2.3. Urządzenia emitujące promienie UV	259
10.9. Mięczak zakaźny	194	15.3. Helioterapia	260
10.10. Brodawki łojotokowe	194	15.4. Rodzaje zabiegów cieplnych stosowanych w kosmetyce ..	265
10.11. Brodawki wirusowe, powstające w wyniku zakażenia wirusem HPV – brodawczaka ludzkiego	195	16. Chirurgia estetyczna i plastyczna	267
10.12. Brodawki zwykłe	195	16.1. Podział i zastosowanie chirurgii upiększającej	267
10.13. Włókniaki	195	16.2. Środki liftingujące	268
10.14. Bliznowiec	195	16.2.1. Kolagen	268
10.15. Plegi	196	16.2.2. Embrioblasty	269
10.16. Kępki żółte	196	16.2.3. Silikon	269
10.17. Proces starzenia się skóry	196	16.2.4. Szwy podskórne	269
10.17.1. Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry	196	16.3. Metody stosowane w chirurgii plastycznej	270
10.17.2. Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry	199	16.3.1. Terapia kolagenowa	270
11. Pielęgnacja piersi w domu i w gabinecie kosmetycznym	205	16.3.2. Zastosowanie lasera argonowego w chirurgii kosmetycznej	272
11.1. Budowa i fazy rozwojowe piersi	205	16.3.3. Elektrotriduliza	273
11.2. Pielęgnacja piersi w okresie ciąży	207	16.4. Korekta twarzy	273
11.3. Defekty piersi i ich usuwanie	207	16.4.1. Powiększenie podbródka	273
11.4. Pielęgnacja piersi w domu	210	16.4.2. Korekta podwójnego podbródka	273
11.5. Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym	211	16.4.3. Korekty zniekształceń nosa	273
11.6. Profilaktyka piersi	213	16.4.4. Face lifting	274
12. Aromaterapia	215	16.4.5. Korygowanie kształtu uszu	275
12.1. Zabiegi aromaterapeutyczne stosowane w gabinecie kosmetycznym	216	16.4.6. Endoskopowy lifting twarzy i brwi	275
12.2. Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem olejków aromatycznych	217	16.4.7. Inne zabiegi korygowania twarzy	276
12.3. Zastosowanie olejków ze względu na ich właściwości ..	218	16.5. Operacje plastyczne różnych części ciała	276
13. Pielęgnacja ciała	222	16.5.1. Liposukcja	276
13.1. Otyłość	222	16.5.2. Plastyka brzucha	277
13.2. Cellulit (<i>lipodystrofia</i>) – problem estetyczny kobiet	224	16.5.3. Operacje powiększania piersi	277
14. Elektrolecznictwo	231	16.5.4. Jad kielbasiany	277
14.1. Zjawiska elektrochemiczne	232	16.5.5. Cięcia falami radiowymi	277
14.2. Zjawiska elektrokinetyczne	232	16.5.6. Mezoterapia	277
14.3. Zjawiska elektrotermiczne	233	16.5.7. Cellulipoliza (elektropoliza)	278
14.4. Reakcja mięśni i nerwów na prąd stały	233	16.5.8. Lipoplastyka	279
14.5. Odczyn ze strony naczyń krwionośnych	233	16.5.9. Elektroterapia	279
15. Światłolecznictwo	253	16.5.10. Sono-beauty-lifting	279
15.1. Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych	253	17. Metody usuwania zbędnego owłosienia	281
15.1.1. Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR	254	17.1. Depilatory chemiczne	282
15.2. Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych	257	17.2. Depilatory mechaniczne	282
15.2.1. Filtry w światłolecznictwie	257	17.3. Woski ciepłe i zimne	283
15.2.2. Wpływ promieniowania UV na organizm	258	18. Makijaż	287
18.10. Charakteryzacja filmowa i teatralna	307	18.1. Kosmetyki kolorowe	288
18.10.1. Charakteryzacja na potrzeby teatru	308	18.2. Wyposażenie podstawowe do wykonania makijażu	291
18.10.2. Charakteryzacja na potrzeby kina	308	18.3. Przygotowanie twarzy do wykonania makijażu	291
18.10.3. Korygowanie poszczególnych form twarzy	309	18.4. Klasyczny makijaż dzienny	293
18.11. Modelowanie	309	18.5. Klasyczny makijaż wieczorowy	297
18.12. Body Tattoo – tatuaż brokatowy	310	18.6. Dobór kolorów	298
19. Wykonywanie zabiegów zdobniczych paznokci ..	312	18.6.1. Charakterystyka typów kolorystycznych	299
19.1. Tipsy – sztuczne paznokcie	312	18.7. Makijaż permanentny	301
		18.7.1. Pielęgnacja skóry po makijażu permanentnym ..	304
		18.8. Kamuflaż jako makijaż dzienny	304
		18.9. Body painting	305
		18.9.1. Technika wykonania body painting	307
		19.2. Jedwabna nakładka na paznokcie (dobudowa)	315
		19.3. Manikiur francuski (<i>french manicure</i>)	315
		19.4. Nail art (zdobnictwo paznokci)	316
		19.5. Nail piercing (<i>przekłuwanie paznokci</i>)	316
Literatura	319		
Skorowidz	321		