

# POUŽITÁ LITERATURA

Obsah knihy byl čerpán z osobních, trenérských a lektorských zkušeností Světlany Mihulové a lektorských zkušeností Jiřiny Mihulové a rovněž z níže uvedené literatury a internetových zdrojů.

10 vitamínů, které pomáhají vaší pleti. In: *NAFIGATE Cosmetics* [online]. © 2019 [cit. 2019-09-18].  
Dostupné z: <https://www.nafigatecosmetics.cz/blog/10-vitaminu-ktere-pomahaji-vasi-pleti>.

ADLER, Yael. *Kůže zblízka: vše o našem největším orgánu*. Praha: Esence, 2018.  
ISBN 978-80-7549-532-7.

Biopeptide Complex a BIO-Placenta. In: *wellu.eu* [online]. © 2011–2019 [cit. 2019-09-18].  
Dostupné z: <https://wellu.eu/pages/larens-pro,208.html>.

Biopeptide Complex. In: *wellu.eu* [online]. © 2011-2019 [cit. 2019-09-18].  
Dostupné z: <https://wellu.eu/pages/biopeptide-complex,150.html>.

Cora HÖGL. Lék z přírody? Jak pro sebe můžete využít sílu sekundárních rostlinných látek.  
In: *lavita-czech.cz* [online]. © 2016, 13. 10. 2016, [cit. 2019-09-18].  
Dostupné z: <https://www.lavita-czech.cz/blog/sila-sekundarnich-rostlinnych-latek/>.

DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*.  
Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-191-8.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Lymfa: míza*. Olomouci: Poznání, 2006. ISBN 80-86606-42-2.

FRASER, Eva. *Obličej je vaší vizitkou*. Praha: Erika, 1992. ISBN 80-85612-08-9.

GRIM, Miloš a Rastislav DRUGA. *Základy anatomie. 2.*, přeprac. vyd. Praha: Galén, 2014.  
ISBN 978-80-7492-156-8.

HÖFLER, Heike. *Lifting zdarma: fitness pro váš obličej*. Brno: CPress, 2010.  
ISBN 978-80-251-2638-7.

Jak ovlivňují vitaminy naše vlasy a pleť. In: *biooo.cz* [online]. © 2007–2019 [cit. 2019-09-18].  
Dostupné z: <https://magazin.biooo.cz/zdravi/doplanky-stravy/jak-ovlivnuji-vitaminy-nase-vlasy-a-plet/>.

JARMEY, Chris a John SHARKEY. *Atlas svalů: Anatomie. 3. vydání*. Brno: CPress, 2019.  
ISBN 978-80-264-2503-8.

KIVILUOMA, Leena. *Lifting obličeje: tvář bude mladší, obličejové svaly pevnější a pleť zářivější*. Praha: Ikar, 2011. ISBN 978-80-249-1509-8.

- RAJNOCHOVÁ SVOBODOVÁ, Alena. *Poškození kůže působením slunečního záření, možnosti ochrany a prevence*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3183-3.
- Revoluce bez skalpelu. In: *wellu.eu* [online]. © 2011–2019 [cit. 2019-09-18]. Dostupné z: <https://wellu.eu/pages/revoluce-bez-skalpelu,153.html>.
- SKOTNICKI, Sandy a Christopher SHULGAN. *Nepřátelé kůže: jak správně pečovat o pokožku*. Praha: Esence, 2018. ISBN 978-80-7617-195-4.
- STŘEDA, Leoš. *Jak omládnout o šest až osm let*. Plzeň: Nava, 1994. ISBN 80-852-5448-4.
- ŠULISTOVÁ, Monika. *Obličejová cvičení, aneb Cvičení pro krásu, svěžest a vitalitu*. Kralice na Hané: Computer Media, 2012. ISBN 978-80-7402-136-7.
- VOLAIRE, Camille. *Self-lifting: gymnastika a masáž obličeje: za 10 týdnů o 10 let mladší*. Praha: Ikar, 1997. ISBN 80-720-2090-0.
- Vrásky – vyhlazení, omlazení, zpevnění. In: *nezestarni.cz* [online]. © 2019 [cit. 2019-09-18]. Dostupné z: <https://www.nezestarni.cz/kolagen/ucinky/redukce-vrasek.html>.
- ZÁHEJSKÝ, Jiří. *Zevní dermatologická terapie a kosmetika: pohledy klinické, fyziologické a biologické*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1551-1.

