

OBSAH

Úvod	8
I OBEČNÁ ČÁST	
1 Základy stavby lidského těla	14
2 Kostra a pohybový aparát	18
3 Krev, krevní a mízní oběh, imunitní systém	26
4 Řízení a regulace v organismu, nervový a endokrinní systém	30
5 Anatomie končetin	34
6 Kůže	47
7 Fyziologie kůže	51
8 Mikrobiologie	56
9 Kožní choroby	59
10 Nehet	78
11 Nemoci nehtů na ruce	82
12 Nemoci nehtů na nohou	94
13 Některé chorobné stavy horních končetin	100
14 Některé chorobné stavy dolních končetin	103
15 Úrazy končetin	115
16 Celková onemocnění významná z hlediska manikúry a pedikúry	118
17 Alergie	130
18 Stárnutí organismu	136
II MANIKÚRA	
1 Obecně péče o ruce a nehty	144
2 Rozdělení nehtů podle kvality na čtyři typy	150
3 Pracovní nástroje a pomůcky pro manikúru	154
4 Pracovní postupy v manikúře	162
5 Pracovní postup při komplexní péči o ruce	165
6 Nadstandardní úkony v péči o přírodní nehty	180
7 Klientská karta	196
8 Nejčastější dotazy	197
III MODELÁŽ NEHTŮ	
1 Obecné principy	204
2 Pracovní nástroje a pomůcky	208
3 Předem připravený nehet	224
4 Nejčastější otázky nehtových designerů	242
IV PEDIKÚRA	
1 Obecné principy	252
2 Pracovní nástroje a pomůcky	263
3 Pracovní postupy	276
4 Nadstandardní pracovní postupy	285
5 Wellness krok za krokem	302
6 Obouvání – výběr vhodné obuvi	309

7	Korekce tvarů nehtů na nohou pomocí aplikace světlem vytvrzovaných umělých hmot	314
8	Klientská karta	317
9	Nejčastější dotazy	318
V NEHTOVÝ MAKE-UP		
1	Obecné principy	324
2	Lakování nehtů	325
3	Pracovní nástroje a pomocný materiál pro zdobení nehtů	331
4	Pomůcky na zdobení	336
5	Nadstandardní úkony v nehtovém make-upu	353
6	Praktické tipy	358
7	Nejčastější dotazy	360
VI PSYCHOLOGIE		
1	Psychologie mezilidské komunikace	367
2	Práce a relaxace	370
3	Celoživotní vzdělávání	372
4	Cvičení	374
5	Osobnost pracovníka ve službách	386
6	Wellness jako životní styl	389
VII PRAKTICKÉ RADY PRO VÁS		
1	Výběr přípravků, nástrojů a pomůcek	392
2	Ochranné pracovní pomůcky	394
3	Reklama a propagace	398
4	První kontakt s klientem – telefon	400
5	Návrh vypracování ceníku manikúry, nehtové modeláže a pedikúry	404
6	Návrh vypracování provozního řádu	408
7	Návrh reklamačního řádu provozovny	412
8	Účast na oborových mistrovských soutěžích	416
VIII PORADENSTVÍ PRO VAŠE KLIENTY		
1	Obecné principy	422
2	Základní přípravky pro péči o ruce a nehty	424
3	Speciální a doplňkové přípravky pro péči o ruce a nehty	427
4	Nástroje a pomůcky pro domácí péči o modelované nehty	431
5	Jak žít s „umělými“ nehty	432
6	Nástroje a pomůcky pro domácí péči o nohy	435
7	Nejčastější dotazy	437
IX VÝŽIVA Z HLEDISKA MANIKÚRY A PEDIKÚRY		
1	Výživa a zdraví	442
2	Základní složky potravy	444
3	Některé další složky potravy	450
4	Mikronutrienty	454
5	Stravování	470

X HYGIENICKÉ A ŽIVNOSTENSKÉ PŘEDPISY

1	Hygienické předpisy a zásady	476
2	Živnostenská pravidla pro manikúru a pedikúru	487
3	První pomoc při úrazu v provozovně	493
4	Desatero pro skvělou kondici při práci manikérek a pedikérek	496

XI PŘÍLOHY

Klientská karta – modeláž nehtů	502
Klientská karta – pedikúra	503
Pracovní místa pánského, dětského kadeřnictví a manikúry	504
Pracovní místa pedikúry a kosmetiky	505

Použitá literatura	506
Doporučená literatura	507
Poděkování	508
Slovníček	510
Seznam zkratk	513
O autorce	514
Rejstřík	517