

OBSAH

1. Nejprve základy	9
--------------------------	---

Obličej od A do Z

2. Stavba a funkce pokožky	15
3. Základní typy pleti	19
4. Přátelé a nepřátelé pleti	21
5. Běžné defekty pleti	24
6. Kosmetické přípravky	29
7. Alternativní kosmetika	34
8. Akné v dospívání	60
9. Jaký je základní postup při odborném kosmetickém ošetření pleti	66
10. Epilace a depilace	69
11. Face-myolifting	72
12. Elektrolipolýza	76
13. Ozonizace	77
14. Plastická chirurgie obličeje	79
15. Dekorativní kosmetika	81
16. Permanent make-up	84

Ideální postava

17. Parametry zdravého těla	88
18. Základem cvičení je správné držení těla a dýchání	92
19. Celková kondice není jen tělesný stav	95
20. Masáže	97
21. Myostimulátor	98
22. Seven toning	102
23. Formostar	103
24. Další odtučňovací techniky	104
25. Chirurgické zákroky a ideální postava	107

Dokonalý povrch těla

26. Celulitida	110
27. Slunění a solárium	112
28. Nežádoucí ochlupení	119

Vlasy, nehty, nohy

29. Vlasová kosmetika	124
30. Kosmetická péče o ruce	132
31. I nohy jsou důležité	134

Závěr

32. O autorovi této knihy	141
---------------------------------	-----