

OBSAH

Úvod	7
I OBECNÁ ČÁST	
1 Základy stavby lidského těla	12
2 Kostra a pohybový aparát	16
3 Krev, krevní a mízní oběh, imunitní systém	24
4 Řízení a regulace v organismu, nervový a endokrinní systém	28
5 Anatomie končetin	32
6 Kůže	45
7 Fyziologie kůže	49
8 Mikrobiologie	53
9 Kožní choroby	56
10 Nehet	75
11 Nemoci nehtů na rukou	79
12 Nemoci nehtů na nohou	90
13 Některé chorobné stavy horních končetin	96
14 Některé chorobné stavy dolních končetin	99
15 Úrazy končetin	111
16 Celková onemocnění významná z hlediska manikúry a pedikúry	114
17 Cvičení	123
II MANIKÚRA	
1 Pracovní nástroje a pomůcky pro manikúru	126
2 Pracovní postupy v manikúře	128
3 Nehtový make-up	131
4 Pracovní postup při komplexní péči o ruce	136
5 Současné trendy v péči o nehty rukou	150
6 Osobnost manikérky a nehtového designéra	153
III PEDIKÚRA	
1 Základy pedikúry	156
2 Pracovní postupy v pedikúře	159
3 Masáž	168
4 Současné trendy v oblasti pedikúry	187
5 Osobnost pedikéra	195

IV HYGIENICKÉ A ŽIVNOSTENSKÉ PŘEDPISY

1	Hygienické předpisy a zásady	196
2	Živnostenská pravidla pro manikúru a pedikúru	204
3	První pomoc při úrazu v provozovně	208

V VÝŽIVA Z HLEDISKA MANIKÚRY A PEDIKÚRY

1	Výživa a zdraví	212
2	Základní složky potravy	214
3	Některé další složky potravy	219
4	Mikronutrienty	222
5	Stravování	237

VI PORADENSTVÍ

1	Obecné principy	242
2	Základní přípravky pro péči o ruce a nehty	244
3	Speciální a doplňkové přípravky pro péči o ruce a nehty	247
4	Péče o nohy	251

VII CENÍK SLUŽEB A PROVOZNÍ ŘÁD

1	Návrh na vypracování ceníku	258
2	Návrh na vypracování provozního řádu	259
	Slovníček	261
	Seznam zkratk	263
	Rejstřík	264