

Obsah

Předmluva	4
Úvod	5

Péče o pokožku a omlazující proces

Úvod	8
Úvodní doporučení lékařky	9
Struktura a funkce kůže	9
Ideál krásné kůže	10
Stárnutí kůže a vlivy působící na kůži	10
Pobyt na slunci, solária	11
Kouření	11
Změny na kůži po 40	12
Péče o pleť	13
Prevence předčasného stárnutí kůže, anti-aging faktory	13
Předcházení stárnutí	13
Omlazující proces krok za krokem	15
Počáteční vyšetření pleti	15
Frakční resurfacing + laser neovusní v obličejí (zároveň 1)	17
Borepocel (zároveň 2 a 3)	21
Fraxionerating (zároveň 4)	24
Plazma terapie (zároveň 5)	29
Tvrdá omlazujícího procesu	33
Efekt omlazujícího procesu	33
Náhodná péče o pleť	33
Další kožní obtíže estetického charakteru a jejich řešení	35
Cebulitida	35
Medikózní vartny	36
Metody korektivní dermatologie dostupné v současné době v České republice	37

Ličení s vizážistkou

Péče o zevnějšíšek	40
Jak se správně ličit?	41
Pravidelné a důkladné večerní čištění pleti	41
Večerní vyčištění pleti	41
Make-up, co pod a na něj	42
1. Podkladový krém pod make-up	42
2. Podkladová báze pod make-up	43
3. Korektory pod make-up	43
4. Make-up	44
5. Korekce nedostatků po nanesení make-upu	46
6. Pudr	48
7. Tvařenka	48
8. Ovězdovalé pleny	49
Ličení očí	50
1. Podkladová báze pod stíny	50
2. Úprava a barva obočí	50
3. Barva a aplikace stínů	52
4. Rávenky	54
Štěrce	55
Ličení rtů	56
1. Kosmetika	56
2. Řešení	56
Výsledek líčení	57
Významní (večerní) líčení očí	57
Výsledek práce vizážistky	58
Srovnání před a po líčení	58

Srovnání vlastního líčení před omlazením s líčením vizážistkou po omlazení	59
--	----

Sexualita ženy po 40

Úvod	62
Změny v sexualitě ženy po 40	62
Problémové situace, jejich příčina a řešení	62
Prevence problémů v partnerských vztazích	63
Mladší partner	63
Sex je pro ženu bonus navíc. Hlavní je fungující, spokojený vztah	64
Nečtená	64
Apercepcie ženy po porodu	64
Kdy a kam s problémy jít?	65
Ne každý smutek je deprese	65

Preventivní péče o zdraví po 40

Úvod	68
Preventivní prohlídka u praktického lékaře	68
Co zahrnuje preventivní prohlídka?	68
Co následuje?	68
Očkování po 40	69
Dospělým doporučujeme očkování proti:	69
Virová hepatitida A	69
Virová hepatitida B	69
Kombinovaná vakcína proti žloutence A a B	69
Klištová encefalitida	69
Meningokokový zánet mozkomíšních blan	70
Plané neštovice	70
Pneumokokové infekce a chřipka	70
Jaká přeočkování bychom měli absolvovat?	70

Žena po 40 z pohledu gynekoložky

Úvod	74
Klimakterium a menopauza	74
Potíže z nedostatku estrogenu, nástup přechodu	74
Poruchy cyklu	74
Psychické potíže	74
Urogenitální potíže	74
Potíže před 40. rokem	75
Zkrácený menstruační cyklus	75
Zvětšující se myomy	75
Vysádkové potíže z nedostatku estrogenu	75
Vyšetření při nepravidelnostech cyklu	75
Léčba potíží z nedostatku estrogenu	76
Aminokaprox nebo HRT?	76
Fytoestrogeny	77
První doporučení ženám: změna stravy	77
Druhé doporučení ženám: fyzická aktivita	77
Léčebný postup u klimakterických potíží	78
Kolektivní potlačení syků	78
Časné poskvení infekce	78
Potíže s močním, nucení na moč	78
Těhotenství po 40	78
Žena po hysterektomii	80
Gynekologická péče po 40	81
Základem jsou pravidelné gynekologické prohlídky	81
Samošetření prsní žlázy	81
Varovné příznaky	83
Intimní hygiena	83
Očkování proti papilomavíru	83

Péče o zuby po 40

Úvod	86
Změny v dutině ústní, jejich prevence	86
Zásady péče o chrup	87
Srovnání zubů, zubní mosadřost	88
Bělení zubů	88
Výplně	88
Protetiky	89
Ošetření zničené části korunky zubu běžnými výplněmi, fazetami	90
Ošetření zničené celé korunky zubu protetikými korunkami	90
Protěbka bez otisků	91
Ošetření chybějících zubů mláďaty	92
Dentální implantáty	94
Spokojenost pacienta, záruky a výběr pracoviště	94

Zdravá výživa po 40

Úvod	98
Důležitost správné výživy po 40	98
Tělesná hmotnost a její hodnocení	99
Je moje hmotnost normální nebo už ne?	99
Potřeba energie po 40	100
Vývážná strava – základní pilíř zdravého životního stylu po 40	100
Sacharidy	100
Bílkoviny	102
Tuky	103
Pitný režim	105
Sůl a éčka	105
Sůl	105
Aditiva	105
Technologie přípravy stravy	106
Denní stravovací režim	106
Rámcový jídelní lístek	106
Snídaně	108
Prosnídvátka neboli dopolední svačina	108
Oběd	108
Odpolední svačina	108
Večeře	108
Předcházení rizik	109
Prevence onemocnění srdce a cév	109
Prevence osteoporózy	109
Anti-aging faktory	110
Karotenoidy	110
Vitamin E	111
Vitamin C	111
Selen	111
Zinek	111
Fytoestrogeny	111
Celodenní jídelníčky	113

Zdravé vaření po 40

Ředkvičková pomazánka	116
Ovesné flámcí s ovocem	118
Černovo-avokádová pomazánka	120
Mrkvový krém se zeleninovým vývarem	122
Polévka z hlavy ústřední a la dršťková	124
Celozrnné těstoviny s lososem, olivami a petrželovou nať	126
Steak s glazovanou zeleninou a černým kořenem s červenou cibulí	128
Hamburger z hovězího masa a tvarohu	130
Bramborové pláčky	132
Zapečená brokolice v sýrové omáčce	134
Ztracené vejce	136
Červená čočka	138

Bramborová pizza	140
Bulgurový salát se zeleninou a opečeným tuňákem	142
Palacinky s ořechovo-turkovou náplní	144
Jogurtový peňaz s ovocným lžícem máčeným v čokoládě podle Vojty	146
Makový nápoj	148

Zdravé cvičení po 40

Úvod	152
Co se děje s tělem a jeho motorickými funkcemi po 40?	152
Jsou nějaké sporty vhodné vlohové po 40?	152
Proč cvičit a posilovat?	152
Přínosy posilovacího cvičení	153
Jak efektivně cvičit? Proč je tak důležitá tepová frekvence?	153
Moje optimální tepová frekvence	154
Jak zjistím, jakou mám TF při cvičení?	154
Výdej energie při cvičení	154
Rozsvícení před cvičením	155
Zahřátí před cvičením	155
Protahání před cvičením	155
Protahání blávy	155
Zahřátí prsních svalů	157
Protahání trupu	157
Protahání nohou	157
Anti-aging training aneb 5 cviků proti věku dle Migr. Vorlové	158
O co se jedná? Čím je metoda pro tělo užitečná?	158
Jak cvičit?	158
Cvik 1	158
Cvik 2	160
Cvik 3	161
Cvik 4	162
Cvik 5	164
Jak správně stát, sedět, zvedat břemena	165
Jaké je správné držení těla?	165
Jak správně sedět?	166
Jak správně zvedat předměty?	167
Závěrem	167

Šatník zralé ženy

Úvod	170
Co by měl obsahovat šatník zralé ženy	170
Kalhotový kostým	170
Klasický kalhot	170
Černé kalhoty	171
Černá sukně	171
Bílá košile	171
Nestárnoucí malé černé šaty	171
Dobře střihené sako	171
Výběr obuvi a barva punčoch	172
Co které postavě sluší	172
Ukázka prvků šatníku na pani Lence a pani Zuzce	173
Herečky Bára Kodetová a Nela Boudová v modelech Gábiiny Páralové	183
Závěr	190
Autorský tým	192
Použitá literatura	193
Obsah	194