



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## PROGRAM KURSU

# KOSMETYKA DLA KAŻDEGO Online

Serdecznie zapraszam na kurs Kosmetyka online! Dzięki niemu wygodnie poznasz tajniki profesjonalnej kosmetyki. Dowiesz się, jak prawidłowo dbać o cerę i czym się kierować w wyborze kosmetyków. Poznasz sposoby na urodę profesjonalnych kosmetyczek!

Kurs składa się z piętnastu tematów, które są pełne ciekawych i przydatnych treści. Podstawowymi materiałami są lekcje.

Ponadto są aktywności i materiały dodatkowe zewnętrzne i wewnętrzne (ciekawe artykuły, zadania, filmiki, blog, głosowania, Wiki, forum, czat, strony kursu, baza danych itp.). W folderach zaś zamieszczone są pliki do pobrania z najważniejszymi treściami.

W kursie tym zawarto wiadomości w pigułce z dwuletniego studium kosmetycznego. **To naprawdę obszerne kompendium wiedzy! Możesz skorzystać z niego już dziś!**

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

504451192

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 1. Kosmetyka - podstawy wiedzy, historia.**

Każda kobieta chce być piękna. Urodę można zachować dzięki odpowiedniej dbałości o cerę. Dlatego tak ważne jest nauczenie się prawidłowej dbałości o swoją skórę.

**W tej lekcji zapoznasz się z tematami takimi, jak:**

- czym jest kosmetyka, kosmetologia i medycyna estetyczna,
- dlaczego warto dbać o skórę,
- funkcje skóry,
- historia kosmetyki - jak dawniej dbano o skórę.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 2. Substancje kosmetyczne i ich właściwości**

W tej lekcji zapoznasz się z właściwościami poszczególnych substancji kosmetycznych. **Dzięki temu będziesz mogła świadomie i rozważnie wybierać dla siebie kosmetyki. Rozpoznasz po składzie ich właściwości i wartość dla Twojej skóry. W tej lekcji poznasz:**

- działanie surowców kosmetycznych,
- podział substancji kosmetycznych,
- substancje pochodzenia zwierzęcego,
- substancje mineralne i ich właściwości,
- chemia roślin wykorzystywanych w kosmetyce,
- olejki eteryczne i ich właściwości kosmetyczne,
- zioła w kosmetyce,
- witaminy i minerały w kosmetykach,
- wykaz popularnych substancji w kosmetykach i ich właściwości.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 3. Rodzaje kosmetyków, ich zastosowanie i używanie**

W pielęgnacji używa się różnego rodzaju kosmetyków do ciała, włosów i twarzy. Każdy z nich pełni inną funkcję i stosuje się go w odmienny od reszty sposób.

**W tej lekcji zapoznasz się z różnymi rodzajami kosmetyków, ich zastosowaniem i prawidłowym używaniem**

- kosmetyki do pielęgnacji twarzy,
- kosmetyki do pielęgnacji ciała,
- kosmetyki do włosów,
- jak prawidłowo stosować kosmetyki.

## **LEKCJA 4. Budowa skóry, włosów i paznokci. Podstawy anatomii i fizjologii**

W tej lekcji zapoznasz się z budową skóry, włosów i paznokci. Ponadto poznasz podstawy anatomii i fizjologii potrzebne do nauki masażu.

- budowa skóry, włosów i paznokci,
- układ krwionośny,
- układ chłonny,
- mięśnie.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 5. Rodzaje cer i ich pielęgnacja

**Aby odpowiednio pielęgnować cerę, nie wystarczy znajomość kosmetyków i zasad ich stosowania ani wiedza na temat składników kosmetycznych i ich działania. Oprócz tego musisz znać typ swojej cery, gdyż ta informacja jest niezbędna do właściwego wyboru kosmetyków dla potrzeb własnej skóry. Tej sztuki nauczysz się w niniejszej lekcji.**

Ponadto dowiesz się, od czego zależy dobry stan skóry oraz poznasz biochronologię skóry. Tematy:

- czynniki wpływające na stan skóry,
- biochronologia skóry, czyli jak i kiedy dbać o cerę,
- rodzaje cer i ich pielęgnacja,
- codzienna pielęgnacja skóry twarzy i ciała.

## LEKCJA 6. Podstawy dermatologii

Skóra jest dużym narządem o wielu funkcjach. Jej zdrowie niejednokrotnie warunkuje dobry stan innych części ciała. Z kolei choroby organizmu wpływają negatywnie na skórę.

**W tej lekcji poznasz choroby skóry:**

- zakaźne,
- dermatozy,
- choroby autoimmunologiczne.

Warto przeczytać także Stronę Kursu w tym temacie. Traktuje ona o łagodnych i złośliwych nowotworach skóry. Ta wiedza może uratować życie Tobie lub Twoim bliskim.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 7. Budowa, defekty, choroby i pielęgnacja kończyn górnych**

W tej lekcji zapoznasz się z budową, chorobami, defektami i sposobami pielęgnacji domowej kończyn górnych, w tym także paznokci.

- budowa kończyny górnej,
- defekty i pielęgnacja kończyn górnych,
- depilacja kończyn górnych,
- podstawy manicure,
- budowa, defekty i pielęgnacja paznokci.

## **LEKCJA 8. Budowa, defekty, choroby i pielęgnacja kończyn dolnych**

W tej lekcji zapoznasz się z budową, defektami i pielęgnacją nóg.

- Anatomia kończyn dolnych – kości i mięśnie,
- Choroby i defekty nóg, stóp i paznokci,
- Cellulit i rozstępy,
- Pielęgnacja kończyn dolnych.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 9. Podstawy dietetyki

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami właściwego odżywiania się. **Zapewnia ono nie tylko zdrowie, ale i urodę oraz dobre samopoczucie psychiczne.** Zawartość lekcji:

- podstawy zdrowego żywienia,
- makroskładniki,
- witaminy,
- substancje mineralne.

## LEKCJA 10. Masaże w kosmetyce

W tej lekcji zapoznasz się z masażami kosmetycznymi. Wśród nich będą:

- masaż klasyczny,
- masaż twarzy,
- akupresura twarzy,
- masaż odmładzający,
- masaż wyszczuplający.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 11. Podstawy makijażu. Dobieranie ubioru do typu sylwetki**

W tej lekcji zapoznasz się z:

- teorią koloru,
- analizą kolorystyczną,
- środkami do makijażu,
- elementami makijażu.

## **LEKCJA 12. Zdrowe odchudzanie**

W tej lekcji zapoznasz się z problemem otyłości oraz metodami na [zdrowe odchudzanie](#).

Będą to między innymi:

- zalecenia dietetyczne,
- określone ćwiczenia fizyczne,
- zabiegi kosmetyczne.

### **Spis treści lekcji:**

- problem nadwagi i otyłości,
- otyłość a zdrowie,
- otyłość i nadwaga – zalecenia,
- ćwiczenia fizyczne,
- rośliny w odchudzaniu,
- odchudzające zabiegi kosmetyczne.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)





# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 13. Kosmetyka gabinetowa

W tej lekcji zapoznasz się szczegółowo z rodzajami zabiegów, jakie możesz spotkać w gabinecie kosmetycznym, ze wskazaniami do nich i przeciwwskazaniami oraz z ich przebiegiem. Zawartość lekcji:

- oczyszczanie skóry,
- mikrodermabrazja,
- zastosowanie ultradźwięków w kosmetyce,
- zabiegi kosmetyczne z użyciem prądu,
- wykorzystanie laserów w nowoczesnej kosmetyce,
- Peeling chemiczny,
- Mezoterapia.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 14. Jak dłużej zachować młodość

W tej lekcji zapoznasz się z metodami, które mogą Ci pomóc na dłużej zachować młodość. Będą to na przykład:

- odpowiednia dieta,
- ćwiczenia fizyczne,
- techniki mentalne,
- techniki relaksacji,
- zabiegi kosmetyczne,
- zioła.

Odmładzające masáže poznałeś w lekcji dotyczącej masażów.

### Spis treści lekcji:

- dlaczego się starzejemy,
- antyoksydanty,
- wpływ stresu na organizm. Relaksacja a odmłodzenie.
- afirmacje w służbie młodości,
- odmładzające wizualizacje,
- odmładzające zioła,
- odmładzające ćwiczenia,
- zabiegi kosmetyczne na zmarszczki.

## LEKCJA 15. Podstawy fizykoterapii

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami fizykoterapii takimi, jak:

- termoterapia,
- wodolecznictwo,
- balneoterapia,
- światłoterapia.

*Zapraszamy.*

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)