

PROGRAM KURSU KOSMETYKA DLA KAŻDEGO Online

Serdecznie zapraszam na kurs Kosmetyka online. Dzięki niemu wygodnie poznasz tajniki profesjonalnej kosmetyki.

Kurs składa się z kilkunastu lekcji. Przerobienie jednej zajmuje około 2 godzin. Ponadto są aktywności i materiały dodatkowe.

W kursie tym zawarto wiadomości w pigułce z dwuletniego studium kosmetycznego (poza fizykoterapią oraz częścią anatomii i fizjologii itp). **To naprawdę obszerne kompendium wiedzy!**

Marta Pyrczała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

kursy@astrosalus.pl

504451192

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.

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.

- 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.

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.

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.

- 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

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

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.

- 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.

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.

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.

- Oczyszczanie skóry,
- Mikrodermabrazja,
- Zastosowanie ultradźwięków w kosmetyce,
- Zabiegi kosmetyczne z użyciem prądu,

- Wykorzystanie laserów w nowoczesnej kosmetyce,
- Peeling chemiczny,
- Mezoterapia.

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 masaże 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.