

1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym	5
1.1 Cechy i obowiązki kosmetyczki	6
1.2 Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym	7
1.3 Znajomość przepisów bhp	10
2. Masaż 13	
2.1 Rodzaje masażu	15
2.2 Wpływ masażu na ustrój	16
2.2.1. Wpływ masażu na układ nerwowy	16
2.2.2. Wpływ masażu na układ krwionośny	16
2.2.3. Wpływ masażu na układ oddechowy	18
2.2.4. Wpływ masażu na tkanki	18
2.2.5. Wpływ masażu na skórę	19
2.3 Techniki masażu	19
2.4 Masaż kończyn	19
2.5 2.4.1. Masaż kończyny górnej	19
2.6 2.4.2. Masaż kończyny dolnej	29
3. Pielęgnacja kończyn górnych	
3.1 Defekty i zmiany chorobowe kończyny górnej	35
3.2 Budowa paznokcia	36
3.3 Defekty i choroby płytki paznokciowej	37
3.4 Manikiur	41
3.4.1. Manikiur tradycyjny	41
3.4.2. Manikiur na ciepło	47
3.4.3. Jak korygować kształt paznokci?	47
3.4.4. Manikiur bezczązkowy	48
3.5 Zabiegi SPA na dłonie	48
3.6 Pilniki do paznokci	52
3.7 Preparaty pielęgnacyjne do paznokci	53
3.8 Pielęgnacja dłoni	54
4. Pielęgnacja kończyn dolnych	
4.1 Dolegliwości kończyn dolnych	56
4.2 Żelowanie paznokci	65
4.3 Klamry korygujące wzrastające paznokcie	65
4.4 Kostka Arkady	66
4.5 Higiena i profilaktyka kończyn dolnych	68
4.6 Środki do pielęgnacji stóp	69
4.7 Pedikiur	70
4.7.1. Nowoczesne techniki pedikiuru	76
4.8 Zabiegi SPA na stopy	81
5. Wykonywanie zabiegów zdobniczych paznokci	
5.1 Tipsy – sztuczne paznokcie	85
5.2 Jedwabna nakładka na paznokcie (dobudowa)	90

5.3 Maniur francuski (<i>french manicure</i>)	91
5.4 <i>Nail art</i> (zobnictwo paznokci)	91
5.5 <i>Nail piercing</i> (przekłuwanie paznokci)	91
Literatura	93
Słowniczek	95
Skorowidz	96