



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

www.sukces-biznes.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

kursy@astrosalus.pl

504451192

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

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

www.Sukces-Biznes.pl

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
www.Sukces-Biznes.pl
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

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl