

Dietetyka kosmetyczna – program kursu

1. Podstawy kosmetologii

- Budowa i funkcje skóry i jej przydatków
 - Budowa i funkcje skóry i jej przydatków
 - Charakterystyka przydatków skóry
 - Budowa i fizjologia włosów
 - Rodzaje i właściwości włosów

- Rodzaje cer i ich pielęgnacja
 - Cera normalna
 - Cera tłusta i mieszana
 - Cera sucha
 - Cera dojrzała
 - Cera naczynkowa

2. Rola diety w pielęgnacji skóry i jej przydatków

- Wpływ czynników zewnętrznych i wewnętrznych na skórę
 - Charakterystyka czynników zewnętrznych i wewnętrznych
 - Wpływ wymienionych czynników na wygląd i zdrowie skóry
 - Choroby i ich wpływ na skórę

- Odżywianie a wygląd skóry
 - Wpływ odżywiania na skórę i jej przydatki
 - Błędy dietetyczne i ich kosmetyczne skutki
 - Funkcje składników odżywczych w pielęgnacji skóry i jej przydatków

- Wpływ odżywiania na procesy starzenia się skóry
 - Mechanizm starzenia się skóry
 - Przyczyny i skutki starzenia się skóry
 - Czynniki, wpływające na starzenie się skóry
 - Składniki odżywcze, mające wpływ na proces starzenia się skóry

3. Składniki odżywcze w diecie i pielęgnacji cery

- Substancje czynne, stosowane w kosmetyce
 - Pojęcie kosmetyku, kosmoceutyku, substancji czynnych
 - Wykaz najważniejszych substancji czynnych, stosowanych w kosmetyce
 - Pochodzenie i zastosowanie poszczególnych substancji
- Witaminy w pielęgnacji cery
 - Witamina C
 - Witamina B2 (Ryboflawina)
 - Witamina B12 (Cyjanokobalamina)
 - Witamina A
- Kwasy w pielęgnacji skóry
 - Definicja i podział kwasów
 - Charakterystyka poszczególnych grup kwasów
 - Rola kwasów w pielęgnacji skóry