

INTERDISCIPLINÁRNY (HOLISTICKÝ) PRÍSTUP V KOZMETOLÓGII

Modul I: Vplyv hormónov na stav pokožky a cirkadiálny rytmus

Vedeli ste, že hormóny ovplyvňujú nielen naše emócie a celkové zdravie, ale priamo sa podpisujú aj na stave pokožky?

A že kvalita spánku a nastavenie cirkadiálneho rytmu môže rozhodnúť o tom, či pleť pôsobí sviežo alebo unavene?

Tento modul vám poskytne komplexný prehľad o tom, ako **endokrinný systém, hormóny a biologické hodiny** ovplyvňujú procesy v koži – od tvorby mazu cez pigmentáciu až po predčasné starnutie.

Na odbornom školení sa naučíte:

- ako jednotlivé hormóny (androgény, estrogény, progesterón, prolaktín, hormóny štítnej žľazy, kortizol) pôsobia na kožu,
- ako sa mení stav pleti počas menštruačného cyklu a pri hormonálnych ochoreniach,
- prečo je spánok najdôležitejší „kozmetický prípravok“ a ako cirkadiálny rytmus ovplyvňuje regeneráciu kože,
- ako prispôbiť kozmetické ošetrenia klientkam podľa hormonálnych zmien a biorytmov.

Odborný garant: Mgr. Zuzana Vargicová

Rozsah modulu: 4 vyučovacie hodiny + samoštúdium

Cieľová skupina: profesionálne kozmetičky, ktoré chcú porozumieť hormonálnym a biologickým súvislostiam pokožky.

Cieľ kurzu:

Poskytnúť účastníkom odborné vedomosti o vplyve hormónov a biologických rytmov na pokožku. Podporiť schopnosť správne diagnostikovať hormonálne prejavy na pleti, porozumieť prejavom hormonálnych zmien na pleti i cirkadiálnemu rytmu a prispôbiť im kozmetické ošetrenia i odporúčania pre klientku.

Obsah modulu:

- Endokrinný systém a koža
- Vplyv pohlavných hormónov na pleť
- Hormóny štítnej žľazy, pankreasu, nadobličiek na stav kože
- Výživové doplnky podporujúce funkcie žliaz s vnútornou sekréciou
- Syndróm polycystických ovárií
- Hormonálne lieky a ich vplyv na kožu
- Menštruačný cyklus a koža
- Cirkadiálny rytmus a jeho vplyv na stav pokožky

- Vplyv spánku na stav kože

Vzdelávacie výstupy:

Účastníčka po absolvovaní kurzu:

- vysvetlí súvislosť medzi hormónmi a stavom kože,
- vie identifikovať typické prejavy hormonálnych zmien,
- chápe význam spánku a biorytmov pre pleť,
- diagnostikuje typ a stav pleti s hlbokým pochopením súvislostí medzi stavom kože a hormonálnymi vplyvmi i vplyvom cirkadiálnemu rytmu.

Certifikácia (Metodika hodnotenia a podmienky pre úspešné ukončenie kurzu a získanie certifikátu):

Metodika hodnotenia:

Podmienky úspešného ukončenia:

- Absolvovanie kurzu v plnom rozsahu (3 moduly)

Cena: 97 €

V cene je zahrnuté: videokurz/ online kurz na živo, pracovný zošit v pdf., certifikát

Začiatok kurzu: kedykoľvek po úhrade poplatku

Prístup ku kurzu: 90 dní

Modul II: Výživa a jej význam v kozmetológii

Krása začína vo vnútri – a pokožka je najlepším zrkadlom toho, čo jeme. Nedostatok vitamínov, minerálov, antioxidantov či omega-3 mastných kyselín sa okamžite prejaví na kvalite pleti.

V tomto module sa naučíte, ako **nutričné faktory ovplyvňujú pokožku** a ako svojim klientkam odporučiť jednoduché a efektívne zmeny vo výžive či suplementácii.

Na module sa naučíte:

- ako makroživiny a mikroživiny vplyvajú na zdravie kože,
- ktoré vitamíny a minerály sú kľúčové pre pleť a ako sa prejavuje ich deficit,
- aký význam majú probiotiká a črevný mikrobióm pre stav pleti,
- ako môže strava urýchliť alebo naopak spomaliť starnutie pokožky,
- aké sú odporúčania pre výživu pri akné, rosacei či atopii.

Cieľ modulu:

Oboznámiť účastníčky s kľúčovou úlohou výživy pri zdraví a vzhľade pokožky. Modul vedie k pochopeniu súvislostí medzi **nutričnými faktormi, črevným mikrobiómom a kvalitou pleti**, a k schopnosti odporučiť vhodné výživové a suplementačné opatrenia ako súčasť komplexnej starostlivosti.

Odborný garant: Mgr. Zuzana Vargicová

Rozsah modulu: 4 vyučovacie hodiny + samoštúdium

Cieľová skupina: profesionálne kozmetičky so záujmom o spojenie kozmetológie a dietetiky.

Obsah modulu:

- Makroživiny a mikroživiny a ich význam pre pleť
- Vitamíny a minerály – deficitné prejavy na pokožke
- Antioxidanty a anti-age výživa
- Omega-3 mastné kyseliny a bariéra kože
- Probiotiká a mikrobióm v súvislosti s pleťou
- Výživa pri kožných problémoch (akné, rosacea, atopická dermatitída, pigmentácie)

Vzdelávacie výstupy:

Účastníčka po absolvovaní kurzu:

- pozná základné nutričné faktory ovplyvňujúce stav pokožky,
- vie identifikovať nutričné nedostatky podľa prejavov na koži,
- rozumie vzťahu črevného mikrobiómu a stavu pleti,
- dokáže odporučiť klientke základné výživové opatrenia.

Certifikácia (Metodika hodnotenia a podmienky pre úspešné ukončenie kurzu a získanie certifikátu):

Metodika hodnotenia:

Podmienky úspešného ukončenia:

- Absolvovanie kurzu v plnom rozsahu (3 moduly)

Cena: 97 €

V cene je zahrnuté: videokurz/ online kurz na živo, pracovný zošit v pdf., certifikát

Začiatok kurzu: kedykoľvek po úhrade poplatku

Prístup ku kurzu: 90 dní

Modul III: Stres a jeho vplyv na pokožku

Stres sa podpisuje nielen na našej psychike, ale aj na pleti – urýchľuje starnutie, zhoršuje akné, rosaceu, atopiu a spôsobuje citlivosť kože.

V tomto module sa naučíte, ako rozpoznať prejavy stresu na pokožke a ako využiť princípy **psychokozmetológie** na ich zmiernenie. Objavíte metódy, ktoré môžete priamo integrovať do svojich kozmetických procedúr – od relaxačných techník po aromaterapiu či muzikoterapiu.

Na kurze sa naučíte:

- ako stres ovplyvňuje imunitu, mikrobióm a bariérovú funkciu kože,
- ktoré hormóny stresu sa podieľajú na zhoršení stavu pleti,
- prečo stres vedie k predčasnému starnutiu,
- ako využívať relaxačné techniky v kozmetickej praxi,
- ako správne komunikovať s klientom a podporiť jeho wellbeing.

Cieľ modulu:

Ukázať účastníckam, ako stres ovplyvňuje pokožku a ako s tým pracovať v praxi. Modul rozvíja kompetencie v oblasti **psychokozmetológie a relaxačných techník**, ktoré môžu byť súčasťou kozmetických procedúr. Účastníčky sa naučia správne komunikovať s klientom pod stresom a vytvoriť podporné a harmonizujúce prostredie.

Odborný garant: Mgr. Zuzana Vargicová

Rozsah modulu: 4 vyučovacie hodiny + samoštúdium

Cieľová skupina: profesionálne kozmetičky, ktoré chcú posilniť svoje kompetencie v oblasti psychokozmetológie a zvládania stresu u klientov.

Obsah modulu:

- Fyziológia stresu a stresová reakcia organizmu
- Hormóny stresu a ich vplyv na kožu
- Stres a imunitný systém kože
- Predčasné starnutie, mitochondriálna dysfunkcia a skracovanie telomér
- Psychokozmetológia – metódy relaxácie (masáže, aromaterapia, muzikoterapia, meditácia)
- Integrácia relaxačných prvkov do kozmetickej praxe

Vzdelávacie výstupy:

Účastníčka po module:

- chápe mechanizmus stresovej reakcie a jej dopad na pokožku,
- vie rozpoznať prejavy stresu v pleti,
- ovláda základné metódy psychokozmetológie,

- dokáže odporučiť klientke relaxačné techniky ako podporu kozmetickej starostlivosti.

Certifikácia (Metodika hodnotenia a podmienky pre úspešné ukončenie kurzu a získanie certifikátu):

Metodika hodnotenia:

Podmienky úspešného ukončenia:

- Absolvovanie kurzu v plnom rozsahu (3 moduly)

Cena: 97 €

V cene je zahrnuté: videokurz/ online kurz na živo, pracovný zošit v pdf., certifikát

Začiatok kurzu: kedykoľvek po úhrade poplatku

Prístup ku kurzu: 90 dní

Cena pri zakúpení všetkých troch modulov: 227 €