The image features two thick black L-shaped brackets. One is positioned in the top-left corner, and the other is in the bottom-right corner. They are oriented towards each other, framing the central text.

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА.

Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) говорил: «Не оставил я после себя искушения более вредоносного для мужчин, чем женщины».

аль-Бухари 5096, Муслим 2740.

Хафиз Ибн Хаджар сказал: В этом хадисе указание на то, что искушение женщинами хуже, чем любое иное искушение, и на это также указывают слова Аллаха Всевышнего: «Приукрашена для людей любовь к удовольствиям, доставляемым женщинами». И Аллах начал с упоминания женщин прежде, чем упомянуть другие искушения, указывая на то, что они являются основой всех искушений!

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сообщил, что женщины — великое искушение: иногда они требуют от мужчин непосильных для них расходов, иногда, когда выходят из дома и пребывают вместе с мужчинами, обольщают их и заставляют отклониться от правильного пути. Вред в эти случаях может затрагивать и религию, и мирскую жизнь.



Определимся с намерением.

На кого вы ровняетесь? Кому подражаете?
Из чего складывается Ваша самооценка?
От кого она зависит?

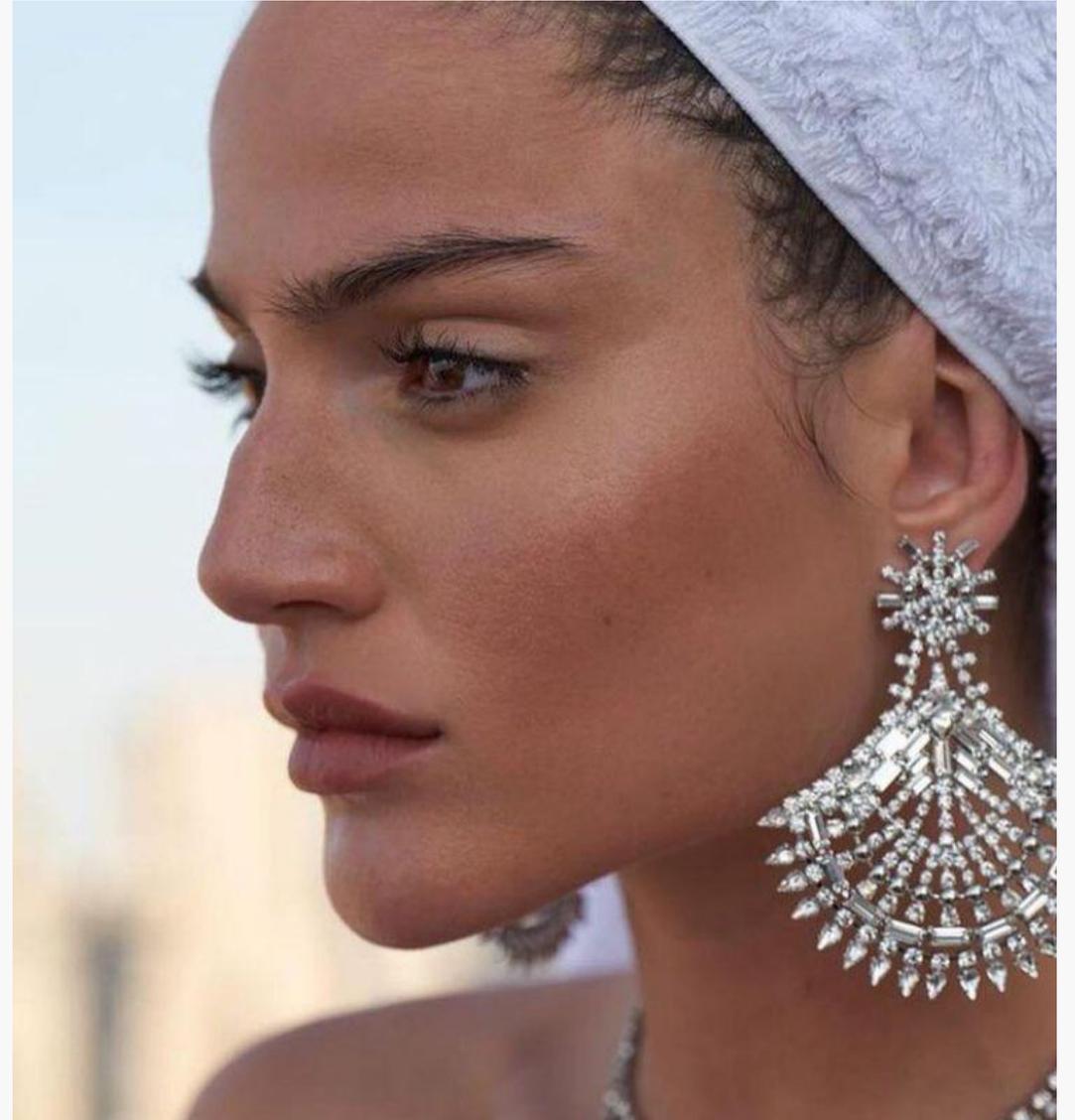
Современные стандарты
красоты.



**Женщина:
живет.**

**Дьявол на плече:
кольные губы.**

MilaXpublic



Приоритеты и принцип эффективности:

Современное слово - ресурс.

“Если завершил [дело] (освободился) [от него], тогда трудись (напрягайся до очередной усталости и утомления) [приступая без задержек к очередному богоугодному делу или занятию, развивающему тебя духовно, интеллектуально или физически, либо приближающему тебя к реализации жизненных целей и задач]” (Св. Коран, 94:7).



Актуальность в освоении данных навыков.

- Расширение ассортимента косметической продукции отсюда новые профессии.
- Не требует неотложной помощи, а значит безопасна.
- Влияние СМИ на отношение к индустрии красоты.

Профессия косметик включает в себя следующие специализации:

- Косметик-эстетист по уходу за лицом;
- косметик-эстетист по уходу за телом (СПА-технолог, эстетический массаж);
- специалист по бровям и ресницам;
- мастер депиляции/эпиляции.

Правовой аспект

- Отсутствие правильного образования трактуют как угрозу здоровью - а это уже уголовная ответственность!
- Работа специалистов без правильного образования - это оказание услуг ненадлежащего качества, ст.14.4 КОАП РФ, обман потребителей, ст.14.7 (штрафы до 500 000 руб., конфискация, закрытие.)
- Настенные сертификаты не являются документами об образовании, с ними не пройти проверки.
- Для оказания эстетических бьюти-услуг мед. образование не требуется, требуется эстетическое профессиональное образование.
- Профессия в соответствии с законодательством (технолог-эстетист(среднее профессиональное образование: колледж, срок обучения 3 года 10 мес.; косметик (профессиональное обучение: училище, УЦ с образовательной лицензией, срок обучения – 1-2 месяца)

В хадисе рассказанном Абу Хурейрой Посланник Аллаха صلى الله عليه وسلم назвал лучшими женщинами тех, *«глядя на которых радуешься, повелевая которым видишь послушание, которые в твое отсутствие хранят себя и твое имущество»*.

- Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически.

Антон Павлович Чехов

- *Аль-бирр* (праведность) — это все то, к чему душа твоя, сердце относятся спокойно. А вот грех — это все то, что вызывает смятение в душе и колебания (сомнения) в груди. Даже если люди дадут тебе заключение (совет)»

Частые проблемы:

- Поврежденный липидный барьер: раздраженная, красная кожа, купероз;
- кератоз- состояние кожи, при котором клетки эпидермиса грубеют и роговеют, образуя плотный слой;
- угри;
- постакне/застойные пятна;
- пигментные пятна;
- теория старения (гликация)



ЖИРНАЯ КОЖА.

Ретинол - золотой стандарт в лечении угревой болезни и омоложения кожи.

Средства с ретинолом:

- Устраняют шероховатость кож, нормализуют кератинизацию.
- Улучшают тонус
- Способствуют осветлению кожи
- Уменьшают жирность кожи (себорегулирующий эффект)
- Уменьшают проявления акне.

СУХАЯ КОЖА.

- Церамиды- ЭТО ЛИПИДЫ(ЖИРЫ). Для нас липиды играют жизненно важную роль в определении того, как как выглядит и ощущается, а также как она реагирует на факторы окружающей среды. Вместе с насыщенными жирными кислотами, холестерином они создают **барьер**, предотвращающий потерю воды из кожи, тем самым помогают предотвратить сухость и защитить кожу.
- Церамиды уменьшаются с возрастом и от активной инсоляции.
- В косметических средствах восстанавливают поврежденную кожу, заживляют, успокаивают.

- Щипковый массаж 10-12 процедур 2-3 р. в неделю.
- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ.
- Химические пилинги – джеснера, салициловый, ТСА. (Dr.VIKI)





- **СУХАЯ КОЖА** рекомендуется увеличить потребление омега-3 и других видов жирных кислот; также для адекватного увлажнения кожи следует уменьшить потребление пищи с высоким содержанием холестерина и обеспечить достаточное поступление жидкости в организм.
- **ЖИРНАЯ КОЖА** рекомендуется увеличить потребление зеленых овощей (например, листовой капусты и шпината), мускатной тыквы, канталупы, моркови, манго, тыквы и батата, богатых витамином А, для уменьшения выработки кожного сала.
- **ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА** (характерна гиперемия лица, покраснение определенных участков кожи) рекомендуется включить в пищевой рацион продукты, содержащие достаточное количество омега-3-жирных кислот и антиоксидантов, которые обладают противовоспалительными свойствами.
- **КОЖА, СКЛОННАЯ К ВОСПАЛЕНИЮ** рекомендуется следить за тем, чтобы в рационе содержалось меньше высококалорийных продуктов, потребление которых сопряжено с высокой гликемической нагрузкой. Помимо употребления ранее упомянутых продуктов, рекомендуется обеспечить поступление в организм достаточного количества витамина А. Так же большой интерес представляют результаты исследований взаимосвязи молочных продуктов и образования угрей.

Диета для здоровья кожи.

Гликация.

- Злоупотребление сахаром приводит к гликации, а конечные продукты данного процесса нарушают строение коллагена, за счет присоединения к нему молекулы сахара. “Сшитый коллаген” становится недоступным ферменту коллагеназе и мешают синтезу нового коллагена. Сшивки делают коллаген менее гибким и как следим появление морщин!
- Так же все быстрые углеводы попадая в организм захватывают воду и обезвоживают организм, отсюда и сухость кожи!!!
- Путь к вашей красивой и здоровой коже начинается с правильных пищевых привычек, которые помогают восстановить ось - кишечник-кожа.
- Размер кожных покровов взрослого человека - 2,5 м², на которых отлично живут разные бактерий (по некоторым данным около триллиона). И именно от вида бактерий, частично зависит состояние нашей кожи! Если баланс «полезных» и «вредных» бактерий нарушается - мы можем увидеть различные дефекты - акне, сыпь, псориаз, дерматиты, экземы и тд.



Клинический разбор.

ЧЕКЛИСТ ухода за собой

1

КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Чистка зубов | <input type="checkbox"/> Крем для лица |
| <input type="checkbox"/> Зубная нить | <input type="checkbox"/> Крем для рук |
| <input type="checkbox"/> Очищение кожи | <input type="checkbox"/> Масло для кутикул |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

7

КАЖДЮ
НЕДЕЛЮ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Массаж лица | <input type="checkbox"/> Скраб тела |
| <input type="checkbox"/> Массаж | <input type="checkbox"/> Скраб для лица |
| <input type="checkbox"/> Маска очищение | <input type="checkbox"/> Скраб для пяток |
| <input type="checkbox"/> Маска увлажняющая | <input type="checkbox"/> Маска для волос |
| <input type="checkbox"/> Маска питание | <input type="checkbox"/> Ввеситься |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

14

КАЖДЫЕ
2 НЕДЕЛИ

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Брови и ресницы | <input type="checkbox"/> Педикюр |
| <input type="checkbox"/> Маникюр | <input type="checkbox"/> Эпиляция |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

30/31

КАЖДЫЙ
МЕСЯЦ

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Стрижка | <input type="checkbox"/> Баня / SPA |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Этапы и виды ухода:

- 1.Очищение(гель,пенка, гидрофильное масо)
- 2.Тонизация;
- 3.Сыворотка;
- 4.Крем (SPF, защитный лето/зима);
- 5.Маски;
- 6.Эксфолиация (Тело/кожа.)

- 1.Базовый;
- 2.Временный(состояние кожи);
- 3.Постоянный(тип кожи).

Моё тело - мой храм.

- Массаж грудных мышц / патчи / кислотные крема для тела.
- Спать на шелковой наволочке.

Результат после
1 процедуры
ручного лифтинга лица



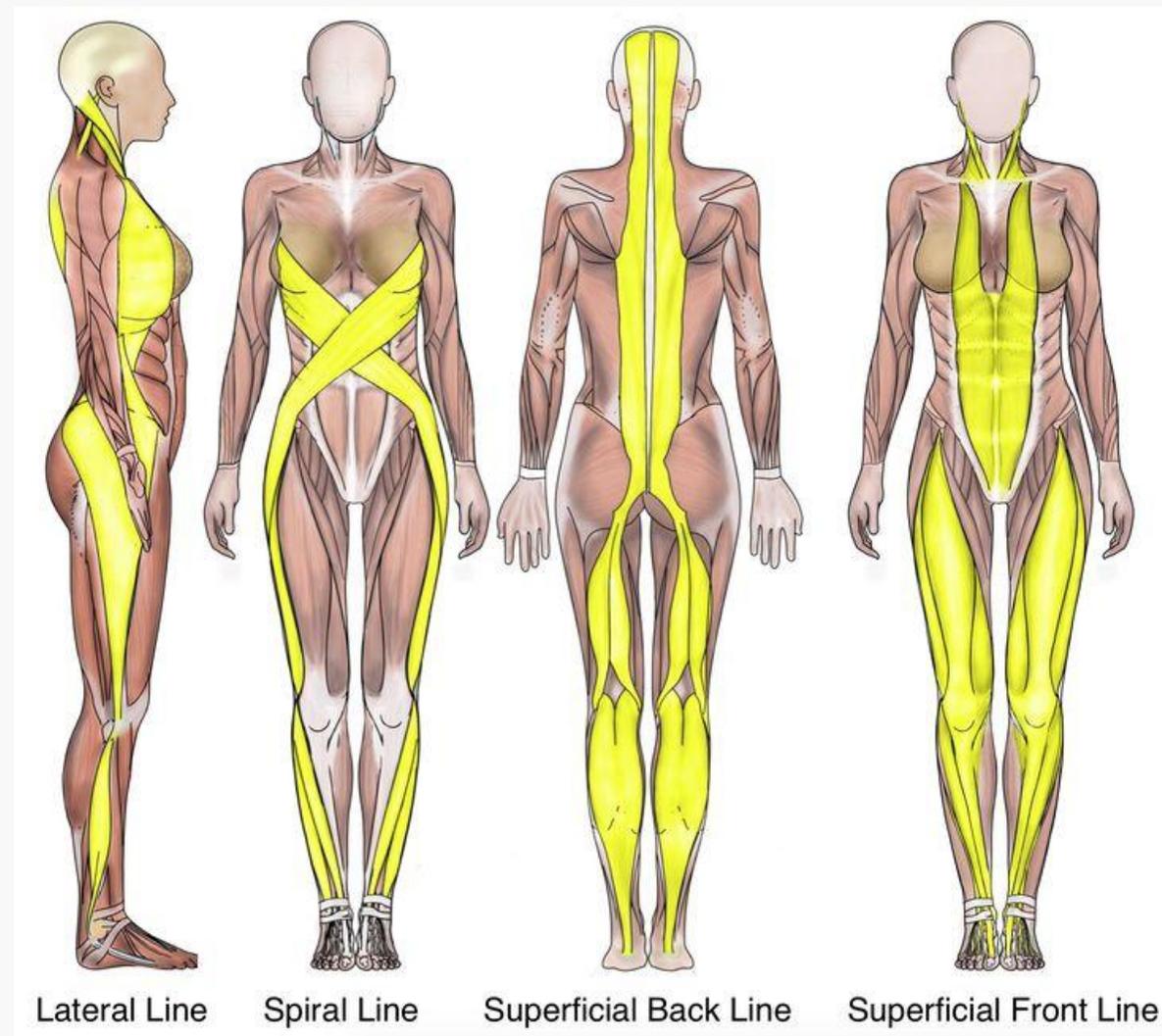
До и после 1 процедуры
ручного лифтинга



До и после 1
процедуры ручного
лифтинга

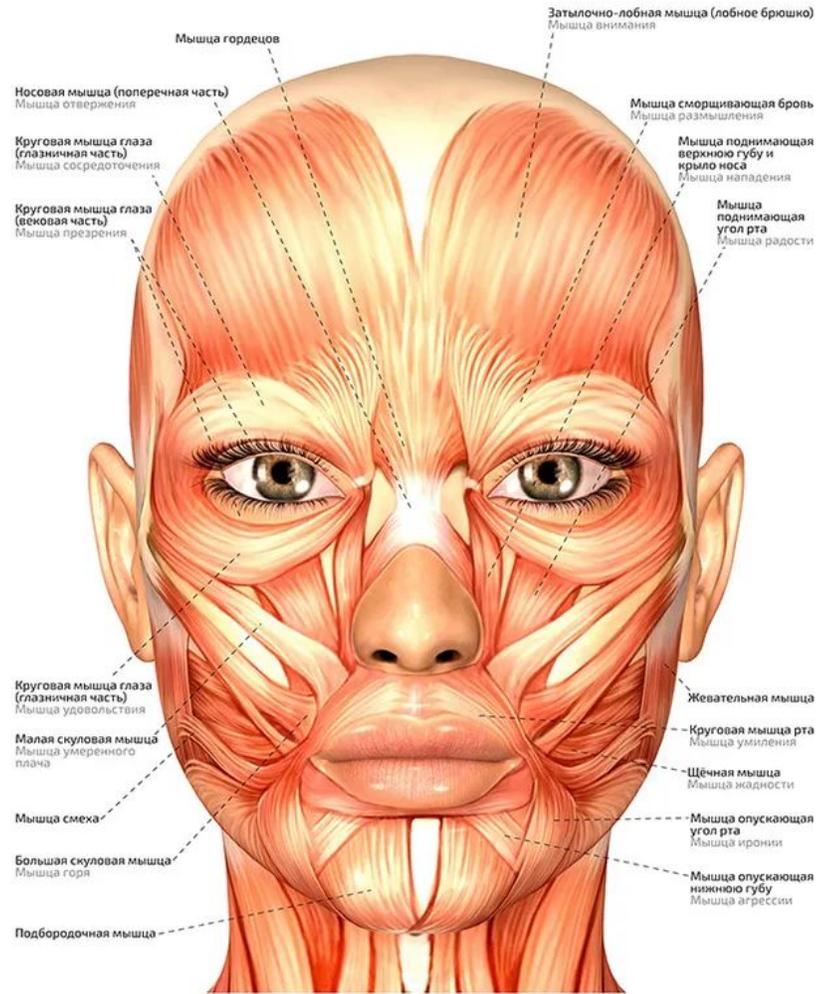


Миофасциальные цепи.

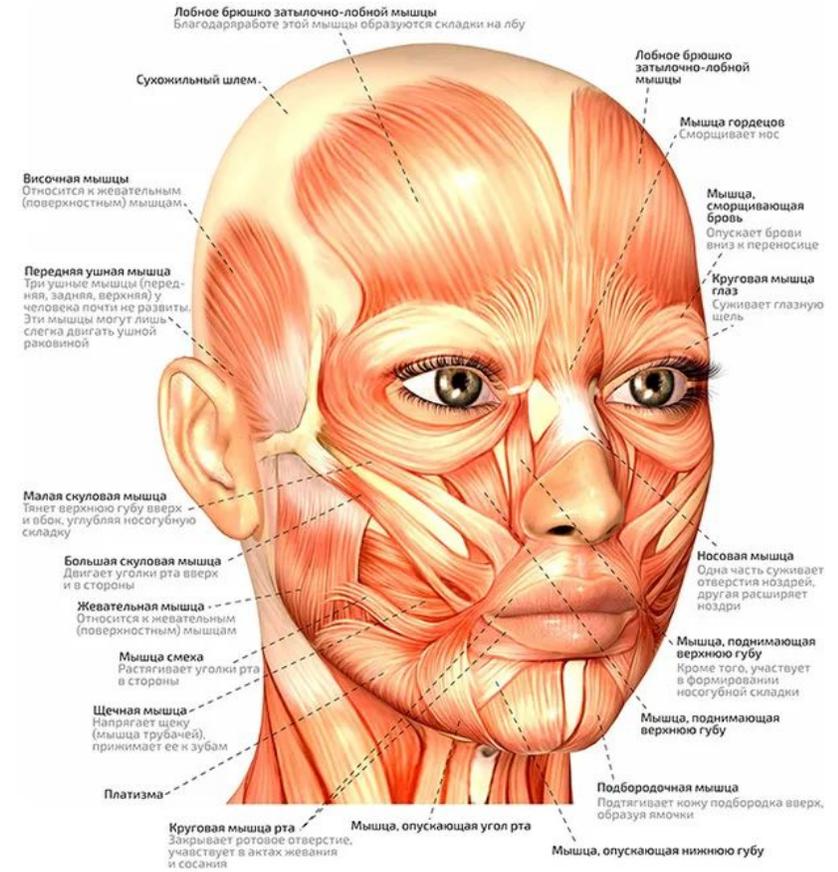


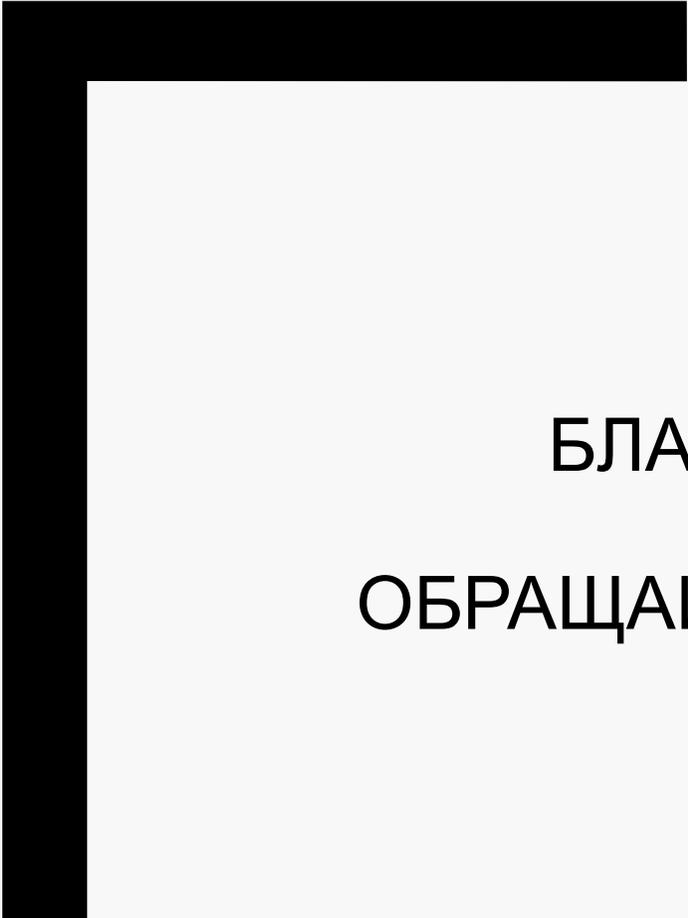
УТРЕНИЙ ЭКСПРЕСС
МАССАЖ.

Мышцы лица



Мышцы лица профиль





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

ОБРАЩАЙТЕСЬ, ПОМОГУ ЧЕМ СМОГУ))
+79961241844.

