**Энциклопедия**

**по коррекции тела**

**PRO версия**

Оглавление.
**Введение………………………………………………………………………**4 **Раздел 1. Анатомия и физиология кожи………………………………….**4 **Раздел 2. Целлюлит и его стадии…………………………………………..**6*2.1. Что такое целлюлит и антицеллюлитный массаж…………………….* 6 *2.2. Стадии целлюлита……………………………………………………………..* 6 *2.3. Когда образуется целлюлит у женщин……………………………..........* 13 *2.4. Развенчиваем миф, что у мужчин не бывает целлюлита……………...*14 *2.5. Что помогает нам в массаже влиять на столь плотные структуры……..................................................................................................*15 *2.6. Показания и противопоказания к проведению антицеллюлитного массажа………………………………………………………………………………..*17
**Раздел 3. Стандарты в показаниях и противопоказаниях к массажам**

**и обёртываниям……………………………………………………………..**18 **Раздел 4. Техники антицеллюлитного массажа…………………………**22
*4.1. Классический антицеллюлитный массаж…………………………………*22 *4.2. Медовый антицеллюлитный массаж……………………………………....*33 *4.3. Баночный антицеллюлитный массаж……………………………………...*41 *4.4. Криомассаж……………………………………………………………………...*44**Раздел 5. Обёртывания……………………………………………………..**49 *5.1. Что такое обёртывания………………………………………………………*49 *5.2. Формула для проведения процедуры обёртывания………………………*50 *5.3. Стандарты этапов для всех видов обёртывания………………………..*51 *5.4. Виды и техники обёртываний…………………………………………….....*53 *5.4.1. Шоколадное обёртывание………………………………………………….*53 *5.4.2. Медово-солевое обёртывание………………………………………………*57
*5.4.3. Водорослевое обёртывание…………………………………………………*61 *5.4.4. Термообёртывание…………………………………………………………...*66 *5.4.5. Обёртывание парафином…………………………………………………...*71 *5.4.6. Криообёртывание…………………………………………………………….*75 *5.4.7. Глиняное обёртывание………………………………………………………*79 *5.4.8. Грязевое обёртывание……………………………………………………….*83 *5.4.9. Обёртывание ретинолом……………………………………………………*85 *5.4.10. Обёртывание экстрактом красного винограда………………………*88 *5.4.11. Обёртывание солью………………………………………………………...*90 *5.4.12. Обёртывание травами…………………………………………………….*93 *5.4.13. Масляное обёртывание…………………………………………………….*98**Раздел 6. Аппаратные техники в массаже……………………………...**104*6.1. LPG- массаж…………………………………………………………………...*104 *6.2. Прессотерапия…………………………………………………………………*109 *6.3. Кавитация………………………………………………………………………*112**Раздел 7. Обучение составлению программ по коррекции фигуры...**118 **Раздел 8. Домашний уход………………………………………………….**126*8.1.1. Скрабы…………………………………………………………………………*126 *8.1.2. Маски по уходу за кожей лица……………………………………………*127 *8.1.3. Фреши………………………………………………………………………….*134 *8.1.4. Массажное масло…………………………………………………………...*135 *8.1.5. Рецепты приготовления косметического льда……………………….*138 *8.2. Рекомендации и рецепты изготовления натуральной косметики*

*и кремов……………………………………………………………………………….*140 *8.2.1. Универсальный увлажняющий крем……………………………………..*141 *8.2.2. Освежающая сыворотка на каждый день…………………………….*142 *8.2.3. Крем с маслом какао и соком алоэ………………………………………*142 *8.2.4. Подтягивающий и питательный крем…………………………………*143 *8.2.5. Омолаживающий крем с медом и глицерином………………………..*143 *8.2.6. Ночной* ***крем*** *для возрастной, сухой и чувствительной кожи……………*145**Раздел 9. Коррекция лица………………………………………………...**146*9.1. Медовый массаж лица………………………………………………………..*146 *9.2. Медовый массаж лица с гиалуроновой кислотой………………………*150 *9.3. Холодное гидрирование с гиалуроновой кислотой………………………*155**Раздел. 10. Мёд: состав, свойства, виды………………………………...**158