

DIETETYKA W KOSMETYCE

Plan szkolenia

Dietetyka w kosmetyce

Odpowiednio zbilansowana dieta jest niezwykle istotna dla utrzymania dobrej kondycji skóry, włosów i paznokci. Niedobory żywieniowe mogą być jedną z przyczyn występowania zmian skórnych, szybszego starzenia się skóry, osłabienia paznokci czy nadmiernego wypadania włosów. Wybrane składniki żywności mogą poprawiać stan skóry, włosów, paznokci, a także wspomagać leczenie trądziku pospolitego, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy czy łojotoku skóry głowy. Ich właściwa podaż jest istotna również ze względu na zapobieganie nadmiernemu wypadaniu włosów. Szczególne znaczenie w kosmetyce mają składniki, takie jak m.in.: witaminy z grupy B, antyoksydanty (do których zalicza się witamina C i E, cynk, selen, karotenoidy, polifenole), składniki mineralne (m.in. żelazo, magnez) oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3 (a także właściwa proporcja między nimi). W poszczególnych modułach kursu przedstawiono informacje mające na celu wyjaśnienie, dlaczego wybrane składniki żywności znajdują szerokie zastosowanie w kosmetyce. Omówiono również ich znaczenie w leczeniu niektórych schorzeń skórnych i problemów trychologicznych (m.in. łuszczycy, AZS, nadmiernego wypadania włosów). Przedstawiono także praktyczne informacje dotyczące źródeł pokarmowych wybranych składników. W ostatnim rozdziale zostały zawarte wskazówki, które mogą być pomocne przy bilansowaniu diety wegańskiej, bezglutenowej, bezlaktozowej oraz jadłospisu kobiety w ciąży pod kątem składników o dużym znaczeniu w kosmetyce.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jakie znaczenie mają witaminy, składniki mineralne oraz kwasy tłuszczowe w kosmetologii?
- Czym są nutrikosmetyki?
- Jaką rolę pełnią wybrane składniki żywieniowe w leczeniu schorzeń skóry i problemów trychologicznych?
- Czym są niedobory żywieniowe, jakie mogą wystąpić u osób stosujących dietę wegańską, bezglutenową i bezlaktozową?
- Jak przygotować zalecenia żywieniowe dla osób stosujących dietę wegańską, bezglutenową, bezlaktozową oraz kobiet w ciąży, które dodatkowo zmagają się ze schorzeniami skórnymi i/lub problemami trychologicznymi?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- dietetykom,
- kosmetologom,
- dermatologom,
- pracownikom salonów kosmetycznych,
- pracownikom salonów fryzjerskich,
- pracownikom gabinetów odnowy biologicznej,
- pracownikom firm kosmetycznych.

CELE SZKOLENIA

!

- posiadanie wiedzy na temat znaczenia witamin, składników mineralnych, kwasów tłuszczowych, polifenoli oraz innych składników żywności w kosmetologii
- posiadanie wiedzy na temat niedoborów żywieniowych jakie mogą wystąpić u osób stosujących dietę wegańską, bezglutenową i bezlaktozową
- przygotowanie zaleceń żywieniowych dla osób stosujących różne diety

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie
- platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Wiedza dotycząca znaczenia witamin, składników mineralnych, kwasów tłuszczowych, polifenoli oraz innych składników żywności w kosmetologii.

W2 - Informacje o roli antyoksydantów w spowalnianiu procesu starzenia się skóry.

W3 - Znajomość definicji nutrikosmetyków i wiedza na temat ich wykorzystania w celu poprawy stanu skóry, włosów i paznokci.

W4 - Wiedza na temat roli wybranych składników żywności w leczeniu schorzeń skóry i problemów trychologicznych.

W5 - Wiedza na temat niedoborów żywieniowych, jakie mogą wystąpić u osób stosujących dietę wegańską, bezglutenową i bezlaktozową.

W6 - Informacje dotyczące zastosowania miodu, olejów roślinnych, warzyw, owoców, pestek i nasion w kosmetologii.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Umiejętność wyjaśnienia, jaką rolę odgrywają wybrane składniki żywności w kosmetologii.

U2 - Umiejętność przygotowania zaleceń żywieniowych dla osób z trądzikiem pospolitym, atopowym zapaleniem skóry, łuszczycą, łojotokiem skóry głowy oraz osób zmagających się z nadmiernym wypadaniem włosów.

U3 - Umiejętność przygotowania zaleceń żywieniowych dla osób stosujących dietę wegańską, bezglutenową, bezlaktozową oraz kobiet w ciąży, które dodatkowo zmagają się ze schorzeniami skórnymi i/lub problemami trychologicznymi.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Chęć pogłębiania wiedzy, świadomość znaczenia diety w kosmetologii.

K2 - Potrzeba bycia na bieżąco z wynikami badań naukowych dotyczącymi roli, jaką odgrywa dieta w kosmetologii.

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: Brak

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy
szkoleniowej
(indywidualne konto),

imienny dyplom i
zaświadczenie o
ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na
kolejne szkolenia.

O AUTORZE

mgr Paulina Górka - dietetyk kliniczny. Tytuł magistra dietetyki uzyskała na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, gdzie obecnie realizuje również pracę doktorską. Od 5 lat prowadzi własną poradnię dietetyczną specjalizującą się przede wszystkim w dietoterapii insulinooporności, PCOS, choroby Hashimoto, endometriozy, żywieniowym wspieraniu płodności oraz żywieniu kobiet w ciąży.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Składniki odżywcze o szczególnym znaczeniu w kosmetologii

1. Witaminy
2. Składniki mineralne
3. Kwasy tłuszczowe
4. Polifenole

Moduł 2 Jak spowolnić proces starzenia się skóry - rola antyoksydantów

1. Jak brzmi definicja antyoksydantów?
2. Antyoksydanty egzogenne i endogenne
3. Źródła pokarmowe antyoksydantów
4. Znaczenie antyoksydantów w spowalnianiu procesów starzenia się skóry

Moduł 3 Nutrikosmetyki

1. Definicja
2. Nutrikosmetyki wykorzystywane w poprawie stanu skóry
3. Nutrikosmetyki wykorzystywane w celu poprawy kondycji włosów
4. Nutrikosetyki stosowane w celu wzmocnienia paznokci

Moduł 4 Znaczenie diety w wybranych schorzeniach skóry i problemach trychologicznych

1. Rola diety w patogenezie schorzeń dermatologicznych
2. Trądzik pospolity
3. Atopowe zapalenie skóry
4. Łuszczyca
5. Łojotok skóry głowy
6. Nadmierne wypadanie włosów

Moduł 5 Case studies

1. Dieta wegańska
2. Dieta bez laktozy
3. Dieta bez glutenu
4. Okres ciąży

Moduł 6 Wykorzystanie wybranych produktów do przygotowania domowych kosmetyków i zdrowych potraw

1. Miód
2. Oleje roślinne
3. Warzywa
4. Owoce
5. Pestki i nasiona

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl