

# 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

- self-learning
- platforma Moodle,
- szkoleniowe materiały (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 Górską** - 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](http://www.crp.wroclaw.pl)