



OBSAH

ČÁST 1 RUCE

Kapitola 1

Struktura rukou a nehtů

pokožka rukou, kosti a svaly, části nehtu

Kapitola 2

Péče o ruce a nehty

onemocnění kůže/kloubů, problémy nehtů, náprava

Kapitola 3

Základní manikúra

základní pomůcky, postup, umělé nehty

Kapitola 4

Manikúra krok za krokem

francouzská manikúra, krátké nehty, koupele, módní vzhled



ČÁST 2 NOHY

Kapitola 5

Struktura chodidel a problémy

kosti a svaly, potíže nohou/nehtů, náprava

Kapitola 6

Péče o nohy

profesionální rady, vhodná obuv, cvičení, reflexologie

Kapitola 7

Pedikúra krok za krokem

pedikúra doma, pedikúra odborná, koupele, módní vzhled

Rejstřík

10

18

40

52

82

94

106

126

