

Spis treści

<i>Tomasz Malczyk</i> Wiedza, zdrowie, uroda – podejście interdyscyplinarne	5
Część I	
KOSMETOLOGIA	
<i>Marcin Błaszczyk</i> Wpływ aktywności fizycznej na starzenie się skóry	9
<i>Mirosława Grabas-Wyrwich, Agnieszka Pulik, Wiesława Huńka-Żurawińska, Lilianna Smaczny</i> Pielęgnacja i profilaktyka cery naczyniowej	27
<i>Teresa Kokot, Magdalena Rogóż, Karolina Opalińska</i> Suplementy diety w wieku podeszłym	35
<i>Teresa Kokot, Wiesława Huńka-Żurawińska, Ewa Ziółko, Joanna Mazur</i> Zioła, warzywa, owoce i substancje czynne stosowane w kosmetyce	46
<i>Wiesława Huńka-Żurawińska, Małgorzata Muc-Wierzoń, Paulina Heluszka, Monika Kokot</i> Produkty pszczele – zastosowanie w kosmetykach i zbiegach pielęgnacyjnych	54
<i>Patrycja Palkiewicz, Magdalena Rogóż</i> Ocena skuteczności programu odchudzającego „EQ Premium”	64
<i>Agnieszka Pulik, Mirosława Grabas-Wyrwich, Barbara Walczak, Monika Kokot, Wiesława Huńka-Żurawińska</i> Choroby piersi w aspekcie zdrowotnym i pielęgnacyjnym	74
<i>Agnieszka Pulik, Teresa Kokot, Agnieszka Kowalczyk, Wiesława Huńka-Żurawińska</i> Masáže orientalne – sztuką relaksu	85
<i>Lilianna Smaczny, Wiesława Huńka-Żurawińska, Agnieszka Pulik, Małgorzata Muc-Wierzoń, Teresa Kokot</i> Peelingi chemiczne – historia i współczesne dylematy	96
<i>Marian Sosada, Beata Pasker, Karolina Toczek</i> Jednoczesne stosowanie muzykoterapii i aromaterapii jako czynnika relaksującego w gabinecie kosmetycznym	105

Część II
DIETETYKA

<i>Beata Całyniuk, Marzena Zoloteńka-Synowiec, Monika Zborowska</i> Ocena ilościowa jadłospisów realizowanych przez kobiety stosujące diety odchudzające	123
<i>Elżbieta Grochowska-Niedworok, Marta Misiarz, Beata Całyniuk, Ewa Malczyk, Jagoda Rydelek</i> Ocena sposobu żywienia studentek Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie	141
<i>Ewa Malczyk, Marta Misiarz, Małgorzata Prochera</i> Ocena sposobu żywienia gimnazjalistów z województwa opolskiego	148
<i>Ewa Malczyk, Marzena Zoloteńka-Synowiec, Monika Wieczorek</i> Ocena zachowań żywieniowych w różnych stanach emocjonalnych studentów PWSZ w Nysie	163
<i>Marzena Zoloteńka-Synowiec, Elżbieta Poniewierka, Ewa Malczyk, Marta Misiarz, Małgorzata Kałużna</i> Znaczenie probiotyków w chorobach układu pokarmowego – przegląd piśmiennictwa	180