

12+

Вероника Александровна Виноградова

НАБЛЮДЕНИЯ КОСМЕТОЛОГА-ЭСТЕТИСТА

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Практическое руководство для косметолога-эстетиста
Научный подход. Безопасность. Результат.



Вероника Виноградова

**Наблюдения косметолога-
эстетиста. Профессиональная
косметология. Практическое
руководство для косметолога-
эстетиста Научный подход.
Безопасность. Результат**

«Издательские решения»

Виноградова В. А.

Наблюдения косметолога-эстетиста. Профессиональная косметология. Практическое руководство для косметолога-эстетиста Научный подход. Безопасность. Результат / В. А. Виноградова — «Издательские решения»,

Практическое руководство для косметологов-эстетистов. Диагностика кожи, пять типов кожи, аппаратные методики (ультразвук, микротоки), массажные техники, дерматологические состояния. Более 50 иллюстраций, пошаговые протоколы, реальные кейсы с разбором ошибок. Научный подход, безопасность, работа в рамках компетенции. Для начинающих и действующих специалистов.

© Виноградова В. А.

© Издательские решения

Содержание

НАБЛЮДЕНИЯ КОСМЕТОЛОГА-ЭСТЕТИСТА	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ОБ АВТОРЕ	9
ЮРИДИЧЕСКАЯ ОГОВОРКА	12
МОДУЛЬ 1. КОЖА НЕ ХОЛСТ. ОНА ЖИВАЯ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Наблюдения косметолога-эстетиста
Профессиональная косметология.
Практическое руководство для
косметолога-эстетиста Научный
подход. Безопасность. Результат**

Вероника Александровна Виноградова

© Вероника Александровна Виноградова, 2026

ISBN 978-5-0070-5102-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

НАБЛЮДЕНИЯ КОСМЕТОЛОГА-ЭСТЕТИСТА АННОТАЦИЯ

Кожа не просит, чтобы её переделали. Кожа просит внимание и уход.

Это моя честная книга о физиологии кожи, профессиональных границах и осознанном подходе к уходу. Я делюсь личным путём: от кулинарного училища и юриспруденции к кабинету эстетики.

Это не учебник и не сборник «волшебных протоколов». Это мои записки практика, который учился слышать кожу, ошибался, возвращался к базе и теперь готов делиться опытом.

В семи модулях я подробно разбираю:

- Диагностику без иллюзий: как видеть систему, а не «проблему»
- Типы кожи: мифы, реальность, базовый уход
- Аппаратные методы: где инструмент работает, а где вредит
- Массаж лица: техника, показания, границы ответственности
- Воспаления и акне: когда косметология заканчивается и начинается медицина
- Домашний уход: рутина, дневник, правило 28 дней
- Этико-правовые основы: документация, информированное согласие, защита специалиста и клиента

В книге вы найдёте мои чек-листы безопасности, шаблоны дневников наблюдений, алгоритмы первичного осмотра

и «красные флаги» для своевременного направления к врачу. Все рекомендации соответствуют нормам РФ для сферы бытовых эстетических услуг.

Эта книга адресована косметологам-эстетистам, начинающим мастерам, студентам профильных курсов, а также клиентам, которые хотят понимать, как работает уход и где проходит граница между эстетикой и медициной.

Красота начинается там, где заканчивается вред. Эта книга поможет вам работать в рамках компетенции, уважать физиологию и строить доверительные отношения с клиентом.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я долго думала, что эстетика — это про исправление. Представьте: приходит человек, и я сразу вижу «задачу». Убрать блеск. Убрать шелушение. Убрать морщину. Кожа для меня была как холст, который нужно привести в идеальное состояние.

Пока не поняла: кожа не просит, чтобы её переделали. Кожа просит внимание и уход.

Это понимание пришло не сразу. Оно складывалось из ошибок, из клиентов, которые возвращались с ухудшениями после моих «усилий», из ночных размышлений о том, где я ошиблась. Из случаев, когда я видела, как ультразвук на обезвоженной коже ломает барьер, как микротоки на

отёчной коже без лимфодренажа дают обратный эффект.

Я поняла, что аппараты — не волшебство. Это инструмент. Как скальпель: в руках хирурга спасение, в руках дилетанта травма.

Эта книга — не учебник. В учебниках сухие протоколы и идеальные схемы. В жизни всё сложнее. Кожа — живой орган, она реагирует на стресс, на питание, на фазу цикла, на погоду за окном. Она не работает по учебнику.

Я пишу это не как гуру. Гуру знают всё. Я знаю, что знаю мало. Я пишу как человек, который шёл, ошибался, учился, возвращался к базе. Который понял, что торопиться здесь нельзя. Спешка только ломает барьер.

Эпидермис — многослойный плоский ороговевающий эпителий. Клетки рождаются внизу, ползут вверх, заполняются кератином, теряют ядро, превращаются в чешуйки и отшелушиваются. Цикл около двадцати восьми дней. Именно поэтому результаты не появляются за ночь. Я раньше торопилась, обещала результат через три сеанса. Теперь знаю: это ложь.

Красота начинается там, где заканчивается вред. Эта простая истина стала моим компасом.

Я веду дневник наблюдений. Фиксирую дату, день цикла, жалобу, домашний уход, реакцию на прошлые процедуры. Пишу, что вижу, что чувствую при касании, какое принимаю

решение и что исключаю из плана. Без записей мы видим только эмоции. С записями видим динамику.

Перед работой я держу в голове простой список того, что я не делаю. Не ставлю диагнозы. Не назначаю препараты. Не обещаю убрать всё за три сеанса. Фиксирую анамнез письменно. Знаю, куда направить при воспалениях. Это не ограничения. Это опора.

Когда-то я смотрела на кожу как на задачу. Потом поняла: кожа не враг. Она сигнал. Стянутость — просьба о липидах. Блеск — запрос на регуляцию, не на уничтожение. Тусклость часто не грязь, а застой лимфы или обезвоживание. Я перестала воевать. Начала слушать.

Эта книга — приглашение к диалогу. Не с кожей, а с собой. С тем специалистом, которым вы хотите стать. Аккуратным. Внимательным. С уважением к себе и клиенту.

Вы уже знаете достаточно. Не для того, чтобы стать экспертом. А для того, чтобы начать.

Не ждите идеального момента. Его не будет. Будет обычный вечер. Обычная ванная. Обычный крем. И вы. С вашим намерением. С вашей честностью. С вашим правом на здоровую кожу.

Я верю в вас. Не потому, что наставница. А потому, что сама когда-то смотрела в зеркало и думала: а вдруг не получится?

Получилось. Не сразу. Не идеально. Но получилось.

И у вас получится.

ОБ АВТОРЕ

Виноградова Вероника Александровна родилась 17 апреля 1989 года в городе Долгопрудном.



Школа не стала для меня местом, где я чувствовала себя на своём месте. Но музыка и рисунок научили меня замечать то, что

другие пропускают: как меняется оттенок, как дрожит линия, как тишина между нотами держит смысл. Эти навыки позже оказались важнее любых оценок — умение видеть нюансы, чувствовать ритм, слышать то, что не произнесено вслух, стало основой моего профессионального взгляда.

В 2008 году я поступила в Училище №21. Три года у плиты. Диплом повара. Казалось бы, далеко от кремов и сывороток. Но именно там пришло главное понимание: материя откликается на внимание. Тесто не терпит спешки. Температура меняет структуру. Ошибка в пропорции видна сразу. Я научилась чувствовать не по инструкции, а руками. Это тактильное понимание материи позже перенеслось на работу с кожей — то же внимание к деталям, то же уважение к процессу, то же понимание, что нельзя

торопить природу.

В 2013 году я окончила Академический Международный Институт. Бакалавр юриспруденции. Право научило меня другому: границам. Чётким правилам. Ответственности за то, что делаешь, и за то, чего делать не должна. Юридическое образование дало мне инструмент защиты — и себя, и клиента. Понимание, что документация — это не бюрократия, а страховка. Что информированное согласие — это не формальность, а основа доверия.

Сегодня я работаю с кожей, веду приёмы. Эта книга — не учебник и не сборник протоколов. Это мой путь, мои шишки, мои наблюдения. Я делюсь не как гуру, а как человек, который шёл, ошибался, возвращался к базовым вещам и учился

слышать кожу.

Мой подход — это синтез разных миров. Поварское понимание, что ингредиенты реагируют друг на друга. Юридическое понимание границ и ответственности. И главное — понимание, что кожа живой организм, а не холст для исправлений.

Я не обещаю чудес. Я обещаю честность.

Если что-то отзовется, берите. Если нет, оставляйте.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ОГОВОРКА

Данное издание носит информационно-ознакомительный характер и не является медицинским, диагностическим или лечебным руководством. Я не заменяю консультацию врача-дерматолога, терапевта или иного лицензированного специалиста.

При наличии острых состояний, воспалительных процессов, хронических заболеваний кожи, подозрений на системные патологии необходимо обращаться в медицинские учреждения.

Описанные методики относятся к сфере эстетической косметологии, не претендуют на клиническую доказанность в медицинском смысле и не гарантируют

излечение или изменение физиологических процессов.

Я и издатель не несём ответственности за последствия самостоятельного применения процедур без учёта индивидуальных противопоказаний, без соблюдения протоколов безопасности и без согласования с лечащим врачом.

Берегите себя. Действуйте в рамках профессиональной этики и законодательства РФ.

МОДУЛЬ 1. КОЖА НЕ ХОЛСТ. ОНА ЖИВАЯ



1.1. Диагностика без иллюзий

При диагностике я смотрю на конкретные вещи: влажность и липидный баланс, степень оволосения, эластичность и тургор, наличие шелушений, покраснений, реактивности.

Но я никогда не учитываю кислотно-щелочной баланс желудка. pH кожи и pH пищеварительной системы — разные процессы. Смешивать их — ошибка, которая

ведёт к неверным рекомендациям. Я это усвоила на практике, когда клиентка месяцами пила сорбенты по совету специалиста, а кожа только сохла сильнее.

Первичный осмотр я провожу по простой схеме. Свет должен быть естественным или холодным дневным. Никаких жёлтых ламп — они искажают цвет, скрывают красноту, создают ложное впечатление. Кожа чистая: без тона, без крема, без остатков умывания. Я касаюсь её тыльной стороной пальцев, не тяну, не давлю. Тыльная сторона чувствительнее, она лучше считывает температуру и текстуру.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.