

Holisztikus bőrápolás egy Beauty Coach szemszögéből



BEAUTY COACH- EGY ÚJ VILÁGTREND

- A globális szépségipar éves szinten stabil, 7,3%-os értéknövekedést mutat
- A globális szépség- és wellnesspiac értéke meghaladja a 500 milliárd dollárt, a személyes coaching, valamint az önfejlesztés iránti kereslet tovább erősíti ezt a szektort.
- A Beauty Coach iparág ezzel párhuzamosan világszerte gyors növekedést mutat, egyre több ember keres **személyre szabott szépségápolási** és önbizalomépítő tanácsadást.
- Az egészséges életmód, a természetes szépség és a holisztikus megközelítés iránti növekvő érdeklődés miatt a beauty coaching egyre népszerűbb, online platformokon, de személyes konzultációk során különösen.
- A beauty Coachok szerepe kiterjed a kozmetikai szolgáltatásokra, sminkelésre, stílustanácsadásra és mentális jóllét támogatására, hogy ügyfeleik teljes átalakulást érhessenek el.



HAZAI EÜ TRENDEK - TÉNYEK

- Minden második ember szív- és érrendszeri, vagy daganatos megbetegedésben hal meg
- Legalább 3,1 millió felnőttnek magas a vérnyomása
- 1,2 millió felnőtt cukorbeteg
- A lakosság 40 százaléka túlsúlyos
- 0-18 éves korúak között 10%-kal több endokrin, táplálkozási és anyagcsere betegség 2021-ről 2023-ra (KSH 2023)
- Az uniós átlaghoz képest a magyarok többet dohányoznak, több alkoholt isznak, kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, és mozgásszegény életmódot folytatnak.



PREVENCIÓVAL MEGELŐZHETŐ A KORAI HALÁLOZÁS! – ÉLETMÓDVÁLTÁS (LONGEVITY)

A COACH ÉS A COACHING JELENTÉSE

A **coach** jelentése a jelenlegi használatban egyfajta mentális személyi edző, akinek a célja, hogy ügyfele - **coachee** - kihozza a maximumot önmagából.

- A coachnak fel kell fedeznie ügyfele erősségeit, gyengeségeit, elakadásait
- Ezek alapján meg kell terveznie a felkészülés fázisait
- Össze kell gyűjtenie azokat a módszereket, eszközöket, amelyek az ügyfél segítségére lehetnek
- Támogatnia kell, hogy az ügyfél minél jobban tudja hasznosítani belső erőforrásait

A megvalósítás természetesen járhat kisebb kudarccokkal,
de a coach képes ezen átsegíteni.



A **coaching** az a folyamat, amely során a coach és ügyfele együtt dolgozik egy ügyfél által hozott problémán.

A folyamat célja, hogy egy konkrét probléma megoldódjon, vagy elérjenek egy kitűzött célt.

Lényeges, hogy a megoldást nem a coach-nak, hanem az ügyfélnek kell kitalálnia és megvalósítania, a coach csak iránymutatást ad, motivál, inspiráciál, végig támogatja az ügyfelet a folyamat során.

A coaching éppen ezért **nem tanácsadás, nem pszichoterápia.**

- Tanácsadás, ha a tanácsadó konkrét megvalósítási ötletekkel segíti ügyfelét,
- A pszichoterápia lelki problémák megoldásáról és a múlt feldolgozásáról szól – szakembert kíván!

BEAUTY COACH KONCEPCIÓK

Egyre nagyobb teret hódít a kozmetikai iparban, már Magyarországon is. Ez a szerepkör a szépségápolást és az egészségmegőrzést ötvözi, holisztikus megközelítést alkalmazva a bőrápolásban.



- A beauty coach nem csupán a külső megjelenésre fókuszál, hanem figyelembe veszi az életmódbeli tényezőket is, mint például a táplálkozás, stresszkezelés és alvásminőség, hogy hosszú távú, fenntartható eredményeket érjen el.
- Ez a tendencia összhangban van a globális szépségipari irányzatokkal, ahol a wellness és a szépség egyre inkább összefonódik. A fogyasztók ma már nemcsak a külső megjelenés javítására törekednek, hanem az általános egészségi állapotuk és jólétük fejlesztésére is.
- Ezáltal a beauty coachok szerepe felértékelődik, mivel képesek személyre szabott tanácsokkal és programokkal támogatni ügyfeleiket ebben a folyamatban.

A BEAUTY COACH DEFINÍCIÓJA

- A Beauty Coaching egy olyan holisztikus koncepció, amelynek célja az ügyfelek szellemi, testi és lelki egészségének és ezáltal bőre egészségének és szépségének megteremtése, megőrzése, védelme.
- A Beauty Coach nemcsak egy „szépségtanácsadó”, hanem egy holisztikus szemléletű szakember, aki a külső és belső szépség harmóniáját segít megteremteni
- A Beauty Coaching beszélgetések során, holisztikus megközelítésben az egészség öt legfontosabb pillérével egyaránt foglalkozunk:

Táplálkozás

Mozgás

Alvás

Stresszkezelés

Önismeret



Ennek az 5 pillérnek az **egyensúlya** szükséges a közösen megállapított egészség- és szépségcélok eléréséhez és fenntartásához.

TÁPLÁLKOZÁS – mert a szépség belülről fakad

- A bőr az emberi szervezet legnagyobb szerve, fizikai és kémiai gátat képez a külső környezet és a test belső szövetei között.
- A felső réteg felelős a bőr számos védő funkciójáért. Az alatta lévő réteg pedig a szerkezeti és tápláló támogató hálózat.
- Az öregedési folyamatok lassítása érdekében egyaránt fontos a külsőre és a belsőre is figyelni.
- Az elfogyasztott táplálék befolyásolja a bőr állapotát (pozitív és negatív irányok).

PREVENCIÓ - fenntartható táplálkozás

1. Milyen az egészséges étrend?
2. Ételkészítés-korszerűsítés
3. Nyersanyag kiválasztás szempontjai, Okostányér
4. Növényi alapú, tiszta étkezés (clean eating) előnyei
5. Miért fontos a bélflóra (mikrobiom) egyensúlya?



AZ EGÉSZSÉGES ÉTREND

- Egyénre szabott
- Kiegyensúlyozott – kerüli a szélsőségeket
- Természetes - nem, vagy csak minimálisan feldolgozott, nincs benne adalékanyag, ízfokozó stb.
- Kontrollált alapanyagokból áll
- Változatos, színes, diverzifikált
- Mértékletesség – 80-20-as szabály
- Ételkészítés korszerűsítése – vitamin és ásványi anyag megőrzése
- **Rosttartalom** növelése – kedvező hatásai
- **GI** csökkentése
- Cukor csökkentése
- Zsiradék csökkentése (jó zsírok, rossz zsírok)
- Só csökkentése
- Antinutritív anyagok eltávolítása – áztatás, erjesztés
- Ne pirítsuk túl az ételt

napi
25-30
gramm
ROST



OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

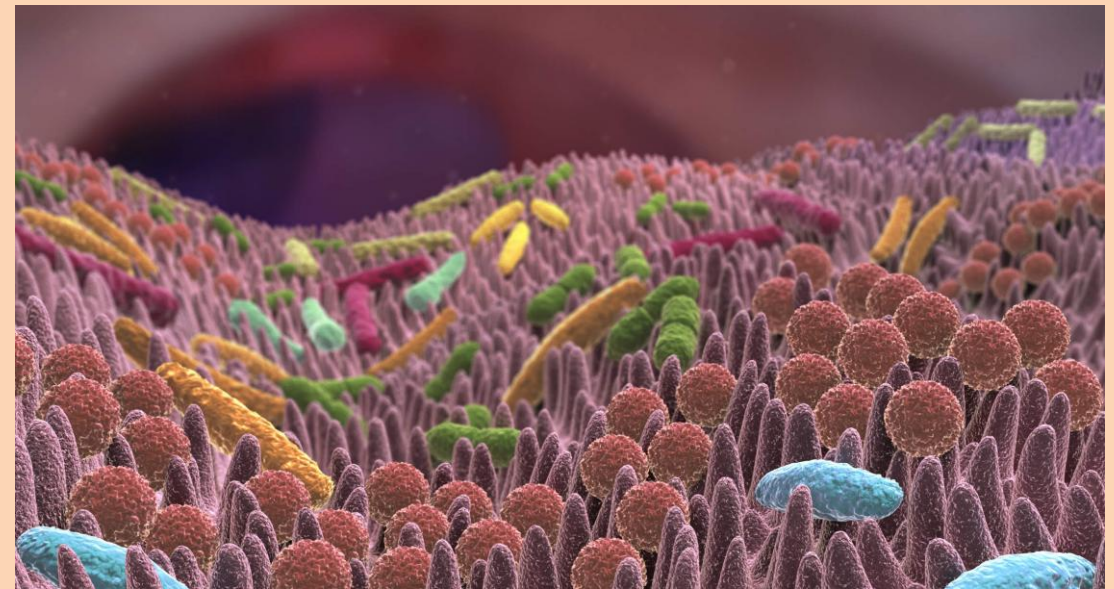


Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.

BÉLFLÓRA (MIKROBIOM) EGYENSÚLYA

Testünk egy „kétlábon járó mikroba telep” -több baktérium él bennünk, mint ahány sejtünk van

- Sajátos bélflóra jellemzői - ujjlenyomat
- Diverz, sokszínű
- Jótékony baktériumok vs patogének egyensúlya
- Probiotikus törzsek
- SCFA termelők (rövid szénlácnú zsírsavak: butirát=vajsav)
- Bélnyálkahártyavédők - átersztő bélszindróma
- Dinamikus kölcsönhatás - szimbiózis
- Harmónia a gazdaszervezettel
- Regenerációs képesség



Microbiom felborulásának következményei: Visszatérő fertőzések (hüvely, húgyúti,) agyi köd, koncentráció hiánya, alvászavarok, krónikus fáradtság, migrén, elhízás, hormonális zavarok, autoimmunitás, daganatos megbetegedés, RA, IR, bélgyulladások – SIBO, IBS,....**problémás bőr: ekcéma, rosacea, pikkelysömör, atópiás dermatitis ...**

ENERGIÁT SZOLGÁLTATÓ TÁPANYAGOK

Makro tápanyagok:

- Fehérje 4,1 Kcal/gramm
- Zsír 9,3 Kcal/gramm
- Szénhidrát 4,1 Kcal/gramm
- Alkohol 7,1 Kcal/gramm
- Élelmi rostok (25-35 g/nap) 2 Kcal/g

Mikro tápanyagok: vitaminok és ásványi anyagok létfontosságúak, DE energiát NEM szolgáltatnak !



MOZGÁS

HIVATALOS EDZÉSTERV WHO ajánlása alapján:

HETI 5x30 perc enyhe intenzitású / 6x20 perc enyhe intenzitású

HETI 3x20 közepes intenzitású

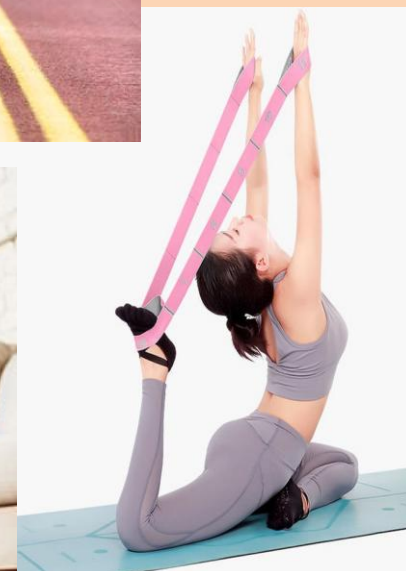


KOMBINÁLD AZ EDZÉSTÍPUSOKAT!

KARDIÓ – 80% alacsony, 20% magas intenzitású

ERŐSÍTŐ - izomépítés fontossága

NYÚJTÓ - ízületvédő, sérülésmegelőző



ALVÁS

A **cirkadián ritmus** a tested **belső biológiai órája**, ami a fényhez igazodik és 24 órás ciklusban irányítja a napunkat.

1. NREM 1 – Elalvás, félálom -

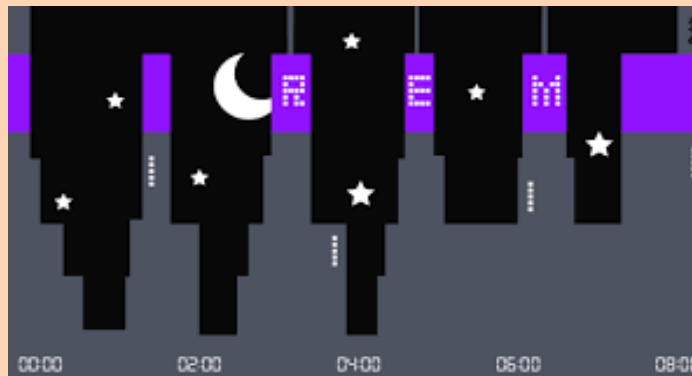
Pár percig tart

2. NREM 2 – Könnyű alvás

Az éjszaka nagy részét ebben töltöd.

Tovább lassul a pulzus, testhőmérséklet, agyhullámok.

Itt történik pl. a memória-stabilizáció és az idegrendszeri regeneráció



3. NREM 3 – Mély, lassú hullámú alvás

Ez a **legpihentetőbb** szakasz – a test fizikai szervize

Nagyon nehéz felébreszteni, ha mégis, kábának, “szétcsúszottnak” érzed magad.

Itt zajlik a legerősebb testi regeneráció, sejtszintű “javítás”.

(éjfél előtti alvás fontossága)

4. REM alvás – Álmodás, “aktív” agy

Az agy nagyon aktív, élénk álmok jelennek meg.

A test izmai szinte “lebénulnak”, hogy mozgásban éld meg az álmot.

Fontos az **érzelmelek feldolgozásban**, stressz-kezelésben, kreativitásban, memória és tanulás szempontjából.

Az éjszaka előrehaladtával a REM szakaszok egyre hosszabbak.



STRESSZ

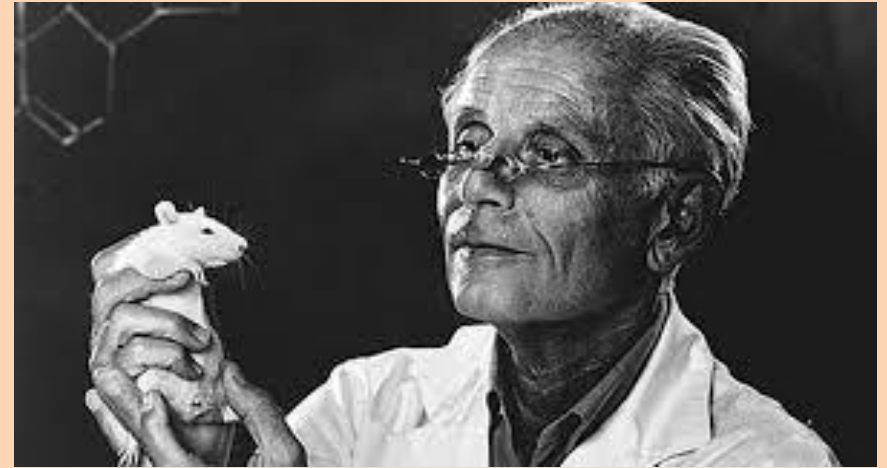
SELYE JÁNOS (1936)

A stressz a szervezet minden olyan ingerre adott, nem-specifikus válasza, amely megterheli a testet. Stressz alapvetően nem káros, sőt....

EUSTRESSZ - jó stressz

DISTRESSZ - rossz vagy krónikus stressz:

- Stressz elsődleges testi tünetei (vészreakció)
- Krónikus állapot (kimerülés)



FUSS VAGY ÜSS! – **VÉSZREAKCIÓS FÁZIS** - SZIMPATIKUS IDEGRENSZERI AKTIVÁLÓDÁS

- Adrenalin termelés emelkedik
- Izmok, vér glükózellátása emelkedik
- Vércukor emelkedik
- Légzés szaporodik
- Szívműködés gyorsul – pulzus emelkedik
- Vérnyomás emelkedik
- Emésztő rendszer működése csökken
- Bőrerek összeszűkülnek



Ebben a fázisba a szervezet nem, vagy csak kis mértékben károsodik.

KRÓNIKUS STRESSZ **TESTI TÜNTETEI**

- Alvászavar, fejfájás, stroke
- Inzulin rezisztencia, cukorbetegség
- Ízületi és izomfájdalmak
- Immunrendszer egyensúlyának felborulása
- Belső gyulladások
- PCOS, meddőség, menstruációs zavarok
- Hangulatingadozás, depresszió
- Hormonális eltolódások
- Krónikus bőrképek
- Koleszterin emelkedés, magas vérnyomás
- Irritábilis bélszindróma, reflux, fekélyek
- Merevedési zavarok, impotencia, elégtelen spermium minőség



Bekövetkezik a szervezet egyensúlyának teljes összeomlása, kimerülés, **krónikus betegségek kialakulása.**

KRÓNIKUS STRESSZ ÉS A BŐRKÓRKÉPEK



Tünetek

Akne, pattanások.
Csalánkiütés
Ekcéma
Érzékeny bőr
Haj-, bőrtépkedés
Irritáció, viszketés
Neurodermatitis
Pigmentáció
Pszoriázis
Rosacea
Sebgyógyulás
Vitiligo

Kiváltja és fokozza a stressz

Faggyútermelés, gyulladás, lassú gyógyulás,
Hisztamintermelés, túlreakció,
Gyulladás, bőrbarrier gyengül: szárazság,
Bőrbarrier gyengül
Szorongás, feszültség enyhítésére;
Idegrendszeri túlérzékenység, bőrbarrier gyengül,
Gyulladás,
Melanintermelés, gyulladás,
Gyulladás
Értágulat és gyulladás miatti arcpír,
Gyulladás miatt lassú sebzáródás,
Gyulladás rontja az autoimmun folyamatot

Következmény

“nyomkodás”
rossz alvás, mentális ördögi kör
vakarózás, ördögi kör
pirosodás, égés, vízvesztés (kozmetikumok)
mentális ördögi kör
ment. ördögi kör
elszíneződés miatti “kaparás”
pszichés feszültség okozta viszketés, vakarás
bőrbarrier gyengül, irritáció
bőrbarrier gyengül, fertőzések
foltosodás, ördögi kör



STRESSZKEZELÉS

NEGATÍV:

- Gyógyszerek tartós szedése: gyomorsav csökk, fájdalom csillapítók, altatók, antidepresszívumok, stb
- Alkohol fogyasztás
- Kábítószeresek
- Cigaretta
- Stresszevés
- Agresszió
- Addikciók

POZITÍV:

- Sport, mozgás
- Természetjárás
- Tudatos étkezés
- Olvasászene, film
- Pihenés
- Jóga, légzés
- Meditáció
- Wellness, szauna
- Tánc
- hobbi,
- rendszeres „énidő”

TUDATOSSÁG



ÖNISMERET

KOMPETENCIA HATÁR a segítő szakmákban

annak felismerése és elfogadása, hogy miben tudunk segíteni – és miben nem.
A Beauty Coaching folyamatban nem dolgozunk súlyos pszichés zavarokkal...

Súlyos pszichés zavarok:

- a tüneteket a vendég/kliens szubjektíven súlyosnak éli meg,
- a tünetek régóta fennállnak,
- a tünetek nagyban akadályozzák, nehezítik a mindennapi életet.



A KOMPETENCIAHATÁROK BETARTÁSÁNAK GYAKORLATI SZEMPONTJAI

Saját szerep tisztázása: Nem pszichológus, nem dietetikus, nem terapeuta, hanem **segítő**, aki a külső-belső harmónia támogatásával kíséri.

Határok felismerése: Ha a kliens mentális zavarra vagy mély pszichés szenvedésre utaló jeleket mutat, más szakemberhez irányítja

Etikus kommunikáció Nem ígér többet, mint amit a saját képzettsége lehetővé tesz

Továbbképzés, szupervízió Coaching jellegű munka esetén

Szakmai együttműködés Pszichológussal, dietetikussal, bőrgyógyással, ha a kliens problémája komplexebb.

ÖNISMERET

GYÓGYÍTÓ SZEMLÉLET A BEAUTY COACHINGBAN

- Nem terápia, de a gyógyító szemlélet, megközelítés megjelenik.

A beauty coach:

- Figyelmesen, elfogadással, **gyengéd kísérő**ként van jelen.
- Tiszteli a kliens testi-lelki állapotát.
- Segít a belső erőforrásokat felfedezni, mozgósítani.
- Támogatja a kliens önelfogadását.
- A test-lélek kapcsolat erősítésében segít: A szépség megélése a belső világ állapotát tükrözi, a testtel való törődés pedig hatással van a lelki jóllétre, önértékelésre is.
- Átirányít más szakemberhez, ha szükséges.



SZÉPSÉG ÉS ÖNÉRTÉKELÉS

A mai társadalomban a megjelenés jelentős szerepet játszik önértékelés szempontjából - a szépség kultúrája!

Elfogadható vagyok? **Elég jó vagyok?**

Probléma! ha az önértékelésünk kizárólag külső elvárásokra, divatokra és összehasonlításokra alapoz.

- Folyamatosan elégedetlenek vagyunk önmagunkkal,
- Mindig van egy új cél, amit el kellene érünk,
- A testünk nem biztonságos otthonként, hanem állandó kritikaként jelenik meg.

COACHING FOLYAMATRENDSZER

1, ELŐKÉSZÜLETEK: kapcsolatfelvétel, előszűrés

CÉL: megfelelő ügyfelek kiválasztása, célok feltérképezése

- Ingyenes 30 perces konzultáció (online/személyes)
- Kérdőív: eü állapot, életmód, bőrproblémák, célok
- Szerződés, adatvédelmi tájékoztató

2, ÁLLAPOTFELMÉRÉS:

CÉL: Kiindulási állapot pontos meghatározása

- Életmód- jelenleg – alvás, táplálkozás, stressz, mozgás....
- Bőrállapot, testalkat, hormonális állapot...
- Célkitűzések (SMART): pl: 5 kg fogyás 3 hónap alatt, ragyogóbb bőr 6 hét alatt

3, TERVEZÉS:

CÉL: Testre szabott program létrehozása

- Táplálkozási javaslatok
- Bőrápolási rutin kialakítása
- Stresszkezelési és alvásjavító technikák
- Heti cselekvési terv + követés, NAPLÓZÁS



COACHING FOLYMATRENDSZER

4, KIVITELEZÉS – COACHING ÜLÉSEK 1+5

CÉL: Motiváció fenntartása

- Heti vagy 2 heti coachig találkozás 60 perc
- Témák: önbizalom, testkép, szokásformák, női ciklus támogatás..
- Mérés: változások nyomon követés
- Visszajelzés: dicséret, új célkitűzés (házi feladat) minden ülés végén

5. UTÁNKÖVETÉS- FENNTARTÁS ÉS ÖNÁLLÓSÁG

CÉL: Tartós változás elérése élete minden területén, önállóság elérése

- Havi 1 ülés 3 hónapig
- Új szokások fenntartása, visszaesés megelőzése
- Egészségtudatosság megerősítése (önszeretet)
- Záró coaching: visszatekintés – fejlődés, tanulságok, jövőkép

AHOGY ÉN DOLGOZOM: 1, ülés – ingyenes – felmérés, ismerkedés, szerződés kötés

2, ülés – életmódpillérek elemzése: edukáció: táplálkozás


3, ülés – életmódpillérek elemzése: mozgás

4. ülés – életmódpillérek elemzése: alvás

5. ülés – életmódpillérek elemzése: stresszorok és kezelésük

6. ülés – önismeret – önismeret, tanulságok, zárás. Ha igényli, akkor további coachingok.



A woman with long brown hair is looking into a circular mirror. The background is a soft, warm orange color. The text is written in a cursive font over the image.

*A szépség
ott kezdődik,
amikor eldöntöd,
hogy önmagad
leszel!*

COCO CHANEL

Köszönöm a figyelmet!