

# SLADKÁ DEPILÁCIA

**Ako depilujú profesionáli**

**Mgr. Alica Priečinská**

**[www.cukrovadepilacia.sk](http://www.cukrovadepilacia.sk)**

## Staňte sa profesionálom na cukrovú depiláciu

Aj vy sa môžete stať jedným z nich a zadať nový smer Vášho podnikania,

Získajte status experta na cukrovú depiláciu.

Je za tým množstvo práce, ale úspech je na dosah.



**Napísala: Mgr. Alica Priečinská**

### **Prehlásenie:**

Tento materiál je informačným produktom. Fotografie použité vo výukovej časti, nie sú upravované, ani retušované, sú nafotené počas depilácie cukrovou pastou Nadirah. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky, je zakázané. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto prehlásenia. Stiahnutím tohto materiálu rozumiete, že akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechy, či neúspechy, ktoré z toho plynú, sú iba vo Vašich rukách a autorka nenesie žiadnu zodpovednosť.

## Niečo na úvod

Ďakujem Vám, že čítate tieto riadky, a že ste urobili ďalší krok vo Vašom podnikaní. Dostala sa Vám do rúk prvá a jedinečná publikácia na Slovenskom a Českom trhu. Čaká Vás 80 strán informácií. Po ich prečítaní, budete presne vedieť, ako začať s cukrovou depiláciou, aké techniky si vybrať, ako ich vyskúšať, čo budete potrebovať, alebo ako depilovať jednotlivé časti tela.

Naviac, Vám k eBooku pribalím niekoľkoročné praktické skúsenosti, v podobe štyroch bonusov zadarmo, kde sa dozviete, ako zvládnuť cukrovú depiláciu v rôznych situáciách, ako pripraviť klienta na depiláciu, alebo ako ošetrovať pokožku, či kompletne informácie o brazílskej depilácii.

Tento eBook som napísala preto, aby Vám pomohol v začiatkoch, poskytol Vám dostatok informácií, aby ste mohli cukrovú depiláciu ponúknuť svojim klientom a naviedol Vás správnym smerom, ako sa stať expertom.

Držím Vám palce a teším sa na Vaše úspechy! ☺

Mgr. Alica Priečinská

Ak pri čítaní narazíte na niečo, čo Vám nebude jasné alebo sa budete chcieť na niečo opýtať, neváhajte mi napísať. Aj keď otázky mať nebudete, budem veľmi rada, ak mi napíšete, či Vám eBook pomohol a informácie boli pre Vás užitočné.

**Stať sa expertom v obore, nie je len o depilácii, je to o celkovom prístupe, ktorý zahŕňa hlavne spoluprácu s klientom.**

## Obsah

<b>1. Cukrová pasta .....</b>	<b>6</b>
1.1. Čo je dôležité vedieť o zložení cukrovej pasty? .....	6
1.2. Akú cukrovú pastu si kúpiť? Čo nám trh ponúka? .....	7
1.3. Ktorá cukrová pasta je vhodná do kozmetického salóna? .....	9
1.4. Akú cukrovú pastu ponúkame do salónov .....	10
1.5. Výber cukrovej pasty podľa chlpkov .....	11
<b>2. Cukrová pasta v praxi.....</b>	<b>13</b>
2.1. Čo je potrebné na začiatok? Ako začať? .....	13
2.2. Ako dlho vydrží balenie cukrovej pasty? .....	14
2.3. Cukrová depilácia verzus vosk (ceny a čas).....	15
2.4. Kedy sa vypracujem na profesionála? .....	18
2.5. Ako depilujú profesionálne kozmetičky. ....	18
2.6. Čo všetko môžete depilovať? .....	19
2.7. Vplyv kontraindikácií (Čo nedepilovať). ....	20
<b>3. Pokožka a ochlpenie. ....</b>	<b>21</b>
3.1. Pokožka.....	21
3.2. Ako prebieha obnovovanie buniek?.....	22
3.3. Pokožka ako bariéra. ....	23
3.4. Ochlpenie .....	24
<b>4. Príprava na depiláciu .....</b>	<b>25</b>
<b>5. Zohrievanie cukrovej pasty NADIRAH.....</b>	<b>26</b>
5.1. Akú má správne rozohriata cukrová pasta Nadirah konzistenciu? .....	26
5.2. Spôsoby zohrievania cukrovej pasty NADIRAH.....	27
5.2.1. Vodný kúpeľ (do salóna nevhodný).....	27
5.2.2. Mikrovlnka (do salóna nevhodný) .....	28
5.2.3. Ohrievač (vhodný spôsob).....	28
5.3. Spôsoby zohrievania cukrovej pasty NADIRAH v Roll on hlavici .....	29
5.3.1. Vodný kúpeľ (nevhodný spôsob do salóna) .....	29
5.3.2. Mikrovlnka (nevhodný spôsob do salóna) .....	29
5.3.3. Ohrievač (vhodný spôsob).....	30

<b>6. Uskladňovanie cukrovej pasty NADIRAH .....</b>	<b>30</b>
<b>7. Depilačné techniky .....</b>	<b>31</b>
7.1. Technika rukou .....	31
7.2. Technika pásikom .....	36
7.3. Technika špachtlou.....	38
7.4. Depilácia cukrovou pastou Nadirah Roll on .....	42
<b>8. Depilácia jednotlivých častí tela – ženy.....</b>	<b>44</b>
8.1. Depilácia nohy .....	44
8.2. Depilácia ruky .....	49
8.3. Depilácia bikiny .....	51
8.4. Depilácia podpazušia.....	55
8.5. Depilácia tváre .....	59
<b>9. Depilácia jednotlivých častí tela - muži.....</b>	<b>61</b>
9.1. Depilácia nohy .....	61
9.2. Depilácia ruky .....	68
9.3. Depilácia hrudník .....	71
9.4. Depilácia brucho .....	74
9.5. Depilácia podpazušia.....	76
9.6. Depilácia chrbát .....	76
<b>Na záver pár slov .....</b>	<b>81</b>

## 1. Cukrová pasta

### 1.1. Čo je dôležité vedieť o zložení cukrovej pasty?

Cukrová pasta je všade prezentovaná, ako prírodná depilačná kozmetika. Bohužiaľ v kozmetike je veľmi často pojem „prírodný“, ruka v ruke spojený, aj s inými zložkami, ktoré s prírodou nemajú nič spoločné.

#### Depilácia:

- Je procedúra, v ktorej sa dá povedať, že do určitej miery zasahuje do pokožky.
- Vytrhnutím chlípka, v pokožke zostávajú mikroskopické ranky, čím sa pokožka stáva oveľa náchylnejšou na látky, ktoré jej ponúkame.
- Preto, aj pri kúpe cukrovej pasty, by sme sa mali **pozerat', na jej zloženie**.

Aby cukrová pasta mohla spĺňať svoj účel, stačia jej tri zložky – **voda, cukor, citrónová šťava alebo kyselina citrónová**. Ak sú do nej pridávané ďalšie látky, ako sú med, oleje, syntetické farbivá a vône, môžu tieto látky zvýšiť riziko podráždenia pokožky.

Aj prírodné látky môžu počas depilácie vyvolať nežiadúcu reakciu pokožky, ako sú fľaky, alebo nemiznúce podráždenie niekoľko hodín (obvykle do hodiny podráždenie zmizne). **Med** je vo všeobecnosti považovaný za alergénu látku, a ak sa rozhodneme používať cukrovú pastu s obsahom medu, je dobré, vopred na to klienta upozorniť.

Po pridaní **farbív a vôní (väčšinou syntetického pôvodu)** sa kvalita cukrovej pasty, ani samotná depilácia nezlepšia. Tieto látky sú pridávané pre efekt a môžu zvýšiť percento podráždenia a vyvolania alergickej reakcie pokožky.

Pri výbere cukrovej pasty treba tieto faktory vziať do úvahy. Na cukrovú depiláciu príde množstvo klientov, s rôznymi typmi pokožky, rôznymi problémami, o ktorých častokrát ani sami nevedia.

Každý jeden klient, ktorý príde na depiláciu, rieši problém odstránenia chlípok. Nezáleží mu na tom, akú farbu má cukrová pasta alebo ako vonia, **chce vidieť krásnu, hladkú a zdravú pokožku, bez chlípok.**

Počas depilácie, by sme mali sledovať reakciu pokožky. V prípade nejakých problémov (fľakov, dlhodobé podráždenie), by sme mali zistiť, či to nie je dôsledkom pridaných látok v cukrovej paste.

Cukrová depilácia má byť jemná a zdravá, a preto by mala obsahovať len tie zložky, aby mohla splniť svoj účel. Nemala by zvyšovať riziko podráždenia pokožky pridaním látok, ktoré nemajú vplyv na kvalitu depilácie.

Jej zloženie má byť ideálne pre použitie, čo najširšieho okruhu ľudí.

## 1.2. Akú cukrovú pastu si kúpiť? Čo nám trh ponúka?

V posledných rokoch sa cukrová depilácia dostáva do popredia. Trh nám ponúka cukrové pasty rôznych značiek, z rôznych krajín. Začína byť ťažké zistiť, ktorú cukrovú pastu si kúpiť.

Z dostupných informácií sa dozvieme, z čoho je zložená, aké má výhody pre pokožku Vášho klienta. Dozvieme sa však, **či je cukrová pasta vhodná pre Vás?** Pre toho, kto s ňou bude pracovať?

Viete, že v cukrových pastách je veľký rozdiel? Viete, akú cukrovú pastu budete práve Vy potrebovať?



### Môžeme si to ukázať na príklade:

Rozhodli ste sa, že budete vo svojom salóne ponúkať službu cukrovej depilácie. Otvoríte internet a hľadáte nejaké informácie. Zistíte, že cukrová depilácia je jemná a šetrná. Je prírodná, pokožka ju výborne znáša, je vhodná na celé telo a vytrhne každý chĺpok.

Z týchto informácií si urobíte záver, že cukrová pasta musí byť skvelá, a tak ju kúpite. **Ale, ako viete, že je dobrá aj pre Vás, ako poskytovateľa služby?**

Balíček Vám dorazí a vy sa do toho pustíte. Prečítate si návod a skúšate depilovať.

### Môžu nastať dve situácie:

1. Depilácia ide veľmi ťažko, pasta je príliš tuhá a vy nevíete prečo. Mám nesprávne rozohriatu pastu? Niečo robím zle? Keď pastu strhnem, chĺpky sa nevytrhnú. Tak to má byť? **NIE.**
2. Môžete začať depilovať a zistíte, že pasta sa rozteká, tečie Vám pod rukami a nedá sa s ňou depilovať. Zás si kladiete otázky: Mám ju zle rozohriať? Nemám dobrú techniku? Kúpila som si pokazenú pastu? Prečo je príliš riedka? Tak to má byť? **NIE.**

## **Tieto otázky si kladiete preto, pretože nemáte informácie o tom, či je pasta vhodná práve pre Vás.**

Cukrová pasta môže byť dobrá (ak nie je príliš tvrdá), len vy ju používate v nesprávnom čase, na nesprávnom mieste, so svojimi súčasnými skúsenosťami.

Cukrová pasta, by ani pre **začiatočníka nemala byť príliš tvrdá**, aby práca s ňou nebola taká namáhavá. Vždy keď si ju kúpite, by mala prísť v tej kvalite, ako bola zakúpená naposledy. Ak je tuhšia, či jemnejšia, už Vám bude spôsobovať problémy pri depilácii.

Špecifickou kategóriou sú cukrové pasty SOFT, ktoré **sú príliš jemné a nie sú vhodné na depilačnú techniku rukou** (kap. 7.1.). Nemusia sa ohrievať, no po chvíli depilovania zostanú riedke. Táto cukrová pasta je vhodná, **len na techniku depilačnými pásikmi**.

Ak však cukrovú pastu nemusíte zohrievať, studená depilácia, nie je pre pokožku príliš príjemná. V chlade pokožka reaguje tak, že sa stiahne (stiahnu sa póry) a chlípky sa ťažšie vytrhávajú alebo sa odlomia. Depilácia je pre klienta nepríjemná, lebo pasta ho chladí a vytrhnutie chlípka je bolestivejšie.

### **Ale ako si vybrať tú správnu pastu pre seba?**

Ak kupujete rôzne pasty na trhu a skúšate ich, zistíte, že sa líšia v konzistencii. Niektoré sú tuhé, iné sú riedke a niektoré netreba, ani zohrievať. Výber cukrovej pasty závisí od techniky (kap. 7), ktorú budete používať, aké je ročné obdobie, či máte v salóne príliš teplo, alebo zimu, akú časť tela budete depilovať alebo akú teplotu majú Vaše ruky (teplé, studené).

**Po získaní určitých skúseností sami zistíte, že cukrovú pastu, ktorá Vám vyhovovala na začiatku, už nebudete chcieť používať.**

Praktickými skúsenosťami a z dostupných informácií, prídete na to, čo je pre Vás najvýhodnejšie.



### 1.3. Ktorá cukrová pasta je vhodná do kozmetického salóna?

Táto otázka sa dosť ťažko zodpovedá, pretože to závisí, od Vašich skúseností.

Príliš tuhé a tvrdé pasty, nikdy mäkšie nebudú a príliš sa s nimi nadriete. Netrhajú chlípky tak, ako by mali. Po rozohriatí, príliš rýchlo stuhnú a nedokážete ich tak dôkladne vmasírovať do pokožky, aby chlípok poriadne zachytili a celý ho vytiahli. Častokrát takéto cukrové pasty chlípky len odlomia, ale nevytrhnú.

Vy sa príliš narobíte, pretože takéto cukrová pasta, sa nedá dlhodobo používať:

- **na techniku rukami** – je to drina,
- **ani techniku špachtlou** – cukrová pasta je príliš tuhá, nedá sa dobre rozotrieť, a ani poriadne neprilieha na pokožku,
- **ani techniku pásikmi** – nerozotriete ju v tenkej vrstve, čiže jej veľa miniete, pretože rýchlo tuhne. Takéto cukrové pasty, nie sú príliš vhodné pre prácu v kozmetickom salóne.

Do domáceho prostredia sú dobré, depilácia raz do mesiaca na vlastnom tele, sa dá s takouto pastou zvládnuť.

Ak nemáte žiadne skúsenosti alebo len minimálne (už ste s pastou skúšali depilovať a podarilo sa to), nie sú pre Vás vhodné, ani cukrové pasty, ktoré sú príliš riedke, jemné. Nedokážete ešte s takouto pastou pracovať, aby ste zvládli techniku rukou. Takúto pastu môžete používať len na techniku depilačnými pásikmi. Môže to byť výhodné pri malých plochách, kde sa minie menej materiálu. No Vaše klientky, na citlivých miestach, túto metódu vždy neocenia, pretože je o niečo bolestivejšia, ako technika rukou. Záleží, aký majú prah bolestivosti. Ak však chcete depilovať veľké plochy, zistíte, že miniete príliš veľa materiálu, čo je škoda.



Takže potrebujete, aby bola **cukrová pasta akurát**, aby Vám **príliš netuhla, ani netiekla**. So skúseností viem, že je dosť ťažké vyrobiť cukrovú pastu, ktorá má byť vždy rovnaká.

A vždy rovnaká cukrová pasta, sa inak správa, keď je teplota prostredia 20-25 stupňov a inak, keď je vonku 30-40 stupňov. Aj tieto faktory treba zohľadniť.

Praxou sa postupne naučíte, ako máte postupovať, v rôznych situáciách. V ďalších častiach ebooku, Vám tieto informácie priblížim.

**Ak začínate** alebo už máte nejaké skúsenosti, ale od profesionálnej depilácie ste ešte ďaleko, **vyberajte cukrovú pastu, ktorá je tuhšia, ale nesmie byť príliš tuhá**. Jemné alebo riedke cukrové pasty, ešte nie sú pre Vás (iba ak by ste depiláciu chceli robiť iba depilačnými pásikmi).

## 1.4. Akú cukrovú pastu ponúkame do salónov

Pri výrobe cukrovej pasty sa sústreďíme hlavne na to, aby bola vhodná pre prácu v kozmetickom salóne. K tomu prispôsobujeme aj doplnkové výrobky (cukrový gél, cukrovú pastu roll on) alebo doplnkové pomôcky (špachtle, depilačné pásiky, ošetrovanie).

**Pre začiatočníkov** odporúčame [cukrovú pastu Nadirah Normal](#). Je tuhšia, ale **nie je príliš tuhá**. V začiatkoch (keď sa učíte), robíte depiláciu pomalšie, prispôsobíte ju svojim schopnostiam. Pri práci s touto pastou, musíte o niečo viac tlačiť na pokožku, ako s jemnejšou pastou. Pracuje sa s ňou trochu ťažšie, lebo je tuhšia (čo Vás na začiatku môže trochu odrádzať), no Vaše skúsenosti, ešte nie sú dostatočné, a preto je to výhodnejšie. Postupom času, keď budete mať v ruke cvik, pochopíte švih a depiláciu zrýchlite, zistíte, že si cukrovú pastu potrebujete zjemniť. Vtedy je čas trochu začať špekulovať, ako si prácu zjednodušiť.

### Môžete to urobiť viacerými spôsobmi:

1. kúpите si aj [cukrovú pastu Nadirah Profi](#), ktorá je pre profesionálov a pri depilácii, keď pocítite, že potrebujete pastu zjemniť (tú čo máte v rukách), primiešajte trochu Profi pasty, výsledná konzistencia bude jemnejšia, a bude sa Vám ľahšie pracovať.
2. do pasty, čo držíte v rukách, primiešajte trochu [cukrového gélu Nadirah](#), je vyvinutý špeciálne na prispôsobenie konzistencie cukrovej pasty, vlastne si sami regulujete, aká bude jej jemnosť. Pozrite sa, ako cukrový gél Nadirah použiť, [prehrať tu](#).

Časom, môžete celkom prejsť na cukrovú pastu Nadirah Profi, ktorá je jemnejšia a ľahšie sa s ňou pracuje.

[Cukrová pasta Nadirah Profi](#) je vyrobená **pre profesionálov**, je jemnejšia a práca s ňou, vyžaduje väčšiu rýchlosť a skúsenosti. Depilácia s touto pastou, je oveľa rýchlejšie hotová, ľahšie sa kĺže po pokožke, a preto môžete prácu zrýchliť. Nemusíte vynaložiť taký tlak, ako pri cukrovej paste Nadirah Normal. Samozrejme, aj tu si môžete regulovať hustotu

podľa potreby, buď primiešaním cukrového gélu Nadirah na zjemnenie, alebo pridaním cukrovej pasty Nadirah Normal, ak potrebujete trochu tuhšiu pastu (napríklad, keď je teplejšie).

V ponuke máme aj **cukrovú pastu Nadirah roll on**, ktorú odporúčame kombinovať, s depiláciou cukrovou pastou z nádoby (Normal, Profi). Roll on cukrová pasta, je vhodná aj pre začiatočníkov, a aj pre profesionálov. Jej konzistencia je jemnejšia, a preto nemá takú silu, aby vytrhla príliš krátke a pevné chlípky (cca do 5 mm). Môžete ju používať na veľké plochy, kde sú chlípky dlhšie, aby depilácia nebola tak časovo zdĺhavá a namáhavá. Ak sú chlípky pravidelnou depiláciou už jemnejšie, môžete túto pastu používať, aj na kratšie chlípky.

### **Zhrnieme si to:**

**Cukrová pasta Nadirah Normal** – začiatočníci a na reguláciu, keď je príliš teplo

**Cukrová pasta Nadirah Profi** – pre profesionálov, depilácia technika pásikmi (aj pre začiatočníkov) a na reguláciu, keď je pasta tuhá a je chladno

**Cukrová pasta Nadirah roll on** – začiatočníci, profesionáli, na veľké plochy pre zjednodušenie práce

**Cukrový gél Nadirah** – regulácia jemnosti cukrovej pasty Normal, Profi

## **1.5. Výber cukrovej pasty podľa chlípok**

Budú k Vám chodiť klienti, ktorí majú rôzne typy chlípok. Hrúbka a hustota chlípok, môžu byť ovplyvnené aj metódami, ktoré Váš klient používal doteraz. Ak budú Vaši klienti chodiť na depiláciu pravidelne (čo je výhodné aj pre Vás), po čase budú ich chlípky jemnejšie a redšie. Nemali by depiláciu striedať s oholením chlípok, lebo k Vám prídu opäť, s orezanými a ostrými chlípkami.

Pri výbere musíte zobrať do úvahy, aj povrchovú teplotu pokožky, ktorá je na tele rôzna.

## Cukrová pasta Nadirah Normal

**Chĺpky:** na všetky typy chĺpkov

**Použitie:** ak s depiláciou začínate, používajte túto cukrovú pastu na depiláciu celého tela. S pribúdajúcou praxou, ju môžete začať kombinovať s pastou profi alebo regulovať cukrovým gélom. Sami uvidíte kedy, a na ktorú časť tela, budete vyžadovať jemnejšiu cukrovú pastu.

Kozmetičky so skúsenosťami, ju používajú na bikiny, intímne partie (brazílska depilácia), tvár, pazuchy. Ak by Vám bola cukrová pasta Normal tuhšia (hlavne v zime), zjemnite ju cukrovou pastou Nadirah Profi alebo cukrovým gélom Nadirah.

## Cukrová pasta Nadirah Profi:

**Chĺpky:** na všetky typy chĺpkov

**Použitie:** ak s depiláciou začínate, je vhodná iba na techniku s depilačnými pásikmi (kap.7.). So skúsenosťami s depiláciou, je vhodná hlavne na nohy, chrbát, ruky, brucho. Kozmetičky, ktoré robia s cukrovou pastou aspoň 1-2 roky, ju používajú na celé telo a na suchšej a chladnejšej pokožke, si ju ešte zjemňujú.

## Cukrová pasta Nadirah roll on:

**Chĺpky:** na jemnejšie chĺpky, dlhé aspoň 0,5 cm. Pevné a hrubé chĺpky preriedi, všetky nevytrhne.

**Použitie:** na celé telo, hlavne na väčšie plochy.



## 2. Cukrová pasta v praxi

### 2.1. Čo je potrebné na začiatok? Ako začať?

Keď prejde fáza učenia zistíte, že na **samotnú depiláciu**, Vám stačí **cukrová pasta a ohrievač** (technika rukou, kap.7). Samozrejme záleží aj na tom, akú techniku depilácie si vyberiete (technika špachtľou, pásikmi, roll on, kap.7).

Súčasťou depilácie, je aj **príprava pokožky klienta a ošetrovanie po depilácii**. Záleží na Vás, aké prípravky si vyberiete. Uviedla som zoznam prípravkov, ktoré sú potrebné pre cukrovú depiláciu v kozmetickom salóne a akú majú funkciu.

#### Čo budete potrebovať

**Čistiaci gél alebo spray (potrebné)** – pred depiláciou je potrebné dôkladne vyčistiť pokožku, aby sa odstránili všetky nečistoty, prípadne mejkap na tvári. Zabráni sa tým riziku zápalov a podráždenia pokožky.

**Dezinfekčný prípravok na pokožku (potrebné)** - je dobré ho použiť po depilácii. Vydezinfikuje pokožku, čím sa zamedzí prenosu baktérií a riziku, vzniku infekcie. Pokožka je po depilácii náchylnejšia na nečistoty, pretože póry po vytrhnutí chlípka, ostávajú otvorené.

**Púder (potrebné)** – nanáša sa na pokožku, ktorá sa viac potí – napr. bikiny, podpazušie, horná pera, chrbát. Rozotriete púder v tenkej vrstve, aby vsiakol prebytočný pot a pokožka zostala suchá (cukrová pasta na mastnú a spotnú pokožku neprilieha). Púder môžete používať pri každej depilácii, aj na iných častiach tela. Vytvára na pokožke jemný filter, čím ju viac chráni pred podráždením pri depilácii.

**Cukrová pasta (potrebné)** – podľa Vašich skúseností, buď Normal alebo Profi, prípadne Roll on cukrovú pastu

#### Drevené alebo umelé špachtle (potrebné):

- ✓ na **vyberanie cukrovej pasty** z nádoby (nie je dobré ju vyberať rukou, aby sa nezakalila, lebo na rukách budete mať čiastočky použitej pasty)
- ✓ alebo môžete ich používať **na depilovanie**, alebo na nanášanie cukrovej pasty, pri technike depilácie pásikmi

**Depilačné pásiky (podľa uváženia)** – budete ich potrebovať pri technike depilovania pásikmi alebo s pomocou roll on cukrovej pasty. Prípadne, ich môžete použiť na dočistenie pokožky po depilácii, ak na nej zostanú kúsočky cukrovej pasty.

**Čistá voda a uterák (potrebné)** – na umytie pokožky po depilácii. Pokožka zostane jemne lepkavá od cukrovej pasty, tak je potrebné ju jemne pretrieť čistou teplou vodou.

**Aloe vera gél (odporúčané)** – nanáša sa na pokožku po depilácii, je výborným prostriedkom na upokojenie podráždenej pokožky a jej ošetrovanie. Má protizápalové a hojacie účinky, hlavne ak má pokožka sklón sa zapáľovať alebo má rozšírené póry. Výborný prostriedok po depilácii tváre a brazílskej depilácii.

**Balzam po depilácii (podľa uváženia)** – ošetrovanie a hydratovanie pokožky

**Lehátko (potrebné)** – nedá mi ho nespomenúť, pri kúpe si vyberajte také, aby ste pri ňom mohli pohodlne stáť. Malo by byť ľahko polohovateľné a dosť vysoké, aby ste pri depilácii mali vystretý chrbát.

**Doplňky brazílskej depilácie (podľa uváženia):**

- ✓ **rukavice** – môžete ich používať na tej ruke, ktorá sa dotýka pokožky, v druhej bude cukrová pasta (alebo na oboch). Rukavice môžete používať, aj pri depilácii iných častí tela. Rukavice vyberajte starostlivo, nie všetky typy sa na depiláciu cukrovou pastou hodia (nepriliehajú dobre na ruku, naťahujú sa spolu s cukrovou pastou a zle sa s nimi pracuje), treba vyskúšať.
- ✓ **jednorazové nohavičky** – vhodný doplnok pri depilácii bikín, ktorí Vaše klientky ocenia

**Na čistenie interiéru:**

- ✓ **uteráky, oblečenie** – stačí ich oprat' ako vždy, uteráky odporúčame prať na 90°C
- ✓ **ohrievač a pomocný materiál** – umyť čistou a teplou vodou
- ✓ **podlahy** – ak Vám cukrová pasta kvapne na podlahu, namočte handru do teplej vody a umyte

## 2.2. Ako dlho vydrží balenie cukrovej pasty?

Často dostávam otázku, ako dlho vydrží balenie cukrovej pasty. Koľko depilácii sa dá urobiť z jedného balenia?

**Veľmi ťažká otázka, je to veľmi individuálne.**

Na začiatku, keď sa budete len učiť, miniete oveľa viac cukrovej pasty, ako keď už budete mať prax.

## Prečo je to tak?

Na začiatku depilujete pomalšie a ťažšie sa Vám s pastou pracuje. Tým, že ste pomalší a nemáte ešte nadobudnutý taký kvalitný švih a cit pre pastu, tak ju oveľa skôr počas depilácie vymeníte, ako po čase, keď budú Vaše skúsenosti oveľa lepšie.

Zo začiatku sa Vám bude zdať, že cukrová pasta už nedepiluje, že už ju nemôžete od pokožky odlepiť, ale **v skutočnosti pasta zvládne ešte poriadny kus práce**. Chce to len depilovať a depilovať.

## Záleží aj na tom, čo a koho depilujete.

Určite miniete menej pasty, ak depilujete len pazuchy, tvár, bikiny, ako keď musíte vydepilovať celé nohy alebo chrbát, či hrudník.

Iný pomer pasty miniete, keď príde 50kg klientka a keď depilujete 80-90kg klientku. Rozdiel je tiež v hustote chĺpkov, určite miniete menej pasty, keď sú chĺpky riedke a jemné, ako keď sú husté a je ich veľa (aj toto je dôvod, **učiť klientov pravidelnej depilácii, chĺpky po čase budú redšie, jemnejšie a bude ich menej**).

Takže presne sa nedá určiť, koľko Vám vydrží jedno balenie.

Čím lepšia prax, tým menšia spotreba pasty a rýchlejšia depilácia.

## 2.3. Cukrová depilácia verzus vosk (ceny a čas)

Často dostávam otázku, či je cukrová depilácia lacnejšia a rýchlejšia, ako depilácia voskom. Môžeme si to porovnať.

### Depilácia teplými voskami

Na trhu sú vosky veľmi lacné, stoja pár eur. Väčšinou sú vyrábané zo zvyškov ropných produktov, takže ich výroba je veľmi lacná, navyše sa do nich pridávajú syntetické farbivá a vône. Ohrievače k nim, sú tiež v cene okolo 20 eur, tie najlacnejšie nemajú termostat (aj keď to častokrát píš, je tam len ohrievacie teleso). Takže **náklady na depiláciu voskom, nie sú príliš vysoké**.

Ak však zoberieme do úvahy, že vosky sa **ťažšie čistia**, či už z podlahy, uterákov, ohrievača, prípadne **zničené oblečenie klienta**, tak sa nám **náklady začnú zvyšovať**, pretože potrebujete čistiace oleje a nejaký čas na údržbu. Niekedy to ani nevyčistíte. A ruky zalepené od vosku, ktorý nejde dole, tiež nie je nič príjemné.

Teplé vosky Vaším klientom **neprinášajú žiadnu pridanú hodnotu**, skôr naopak. Jediným účelom je odstránenie chĺpkov, čo je spojené s nepríjemnými pocitmi na pokožke klienta. Horúce vosky, hlavne na citlivej pokožke, ako sú bikiny, tvár, brazílska depilácia, hrudník, podpazušie a u niektorých ľudí aj nohy, **môžu spôsobiť**:

- **mierne popáleniny,**
- **výrazné začervenanie a**
- **podráždenie pokožky**
- **a bohužiaľ v niektorých prípadoch aj strhnutie kože.**
- Zároveň technika sfňania **podporuje zarastanie chĺpkov** a následne zapálené miesta.

Čas strávený pri depilácii je **kratší**, naniesiete vosk a strhnete. Na jedno miesto na pokožke, môžete naniesť teplý vosk **maximálne 2 krát**, inak pokožku príliš podráždite, čo je bolestivé. Takže, ak zostanú nejaké chĺpky, treba ich dotrhať pinzetou, prípadne ich môžete prehliadnuť. Čas depilácie sa dotrhávaním chĺpkov, už predlžuje.

**Cena depilácie teplými voskami je prispôbená týmto okolnostiam, cene materiálu (lacné) a výhodám pre pokožku (žiadne).**

## Depilácia cukrovou pastou

Cukrová pasta sa pohybuje v cenách od 10 – 25 eur, v závislosti od veľkosti balenia, ceny samozrejme odrážajú, aj kvalitu pasty. Pasta je **vyrobená z prírodných produktov** a jej výroba nie je taká jednoduchá, ako by sa zdalo. Je veľmi ťažké dosiahnuť stále rovnakú kvalitu cukrovej pasty, ktorá je aj vhodná do kozmetického salóna. **Prírodný a neдрáždivý materiál, je pridanou hodnotou** samotnej cukrovej pasty. Ohrievače majú vyššiu cenu, z dôvodu, že musia mať zabudovaný termostat (u voskových ho tie lacné nemajú), aby dokázal udržať teplotu cukrovej pasty na rovnakej úrovni. Cena takéhoto ohrievača môže byť od 30-45 eur. **Nikdy nekupujte ohrievač bez termostatu!** V prípade cukrovej depilácie, sa však **nemusíte obávať toho, ako vyčistíte uteráky, podlahu, ohrievač, pokožku alebo ruky. Tu sa náklady a čas znižujú**, pretože stačí čistá teplá voda, netreba nič kupovať.

Veľká prednosť cukrovej pasty, spočíva v **množstve výhod pre pokožku**:

1. nepáli, je len **príjemne teplá**
2. strhnutie je v smere rastu chĺpkov, čo **minimalizuje zarastanie**



3. oveľa **menej bolestivá**

4. **žiadne syntetické látky**, ktoré by naša pokožka prijala

5. **vhodná**, aj pre príliš **citlivú pokožku**

6. na jedno miesto, môžete pastu prikladať a **strhať**, na viac krát

**Čas**, ktorý strávite pri depilácii cukrovou pastou, je však o niečo **dlhší**, ako pri depilácii voskom. **Aspoň zo začiatku** určite, kým sa depiláciu dobre nenaučíte.

**Pocity Vašich klientov pri depilácii cukrovou pastou, však budú úplne odlišné**, ako pri depilácii voskom. Nebudú taký stresovaný bolesťou a nepríjemnou teplotou, a **uvidia pozitívnejší výsledok, na svojej pokožke:**

- Žiadne červené flaky,
- popáleniny a
- modriny niekoľko dní, len jemne začervenaná pokožka, čo je pre depiláciu cukrovou pastou prirodzené.

Tieto okolnosti, nákup materiálu, výhody a čas strávený pri depilácii, si môžete zaúčtovať do poskytnutej služby. Cena depilácie cukrovou pastou je minimálne o 1/3 drahšia.

Z prieskumu (od roku 2008), čo sa venujem cukrovej depilácii, môžem prehlásiť, že 95% Vašich klientov, sa k depilácii voskom nevráti, aj keď je táto služba lacnejšia.

Veľmi ťažko povedať, čo je drahšie, a čo lacnejšie. Či sa to oplatí alebo nie. Pretože záleží na tom, či sa pozeráte iba na náklady na službu, alebo aj na pridanú hodnotu, na ktorej záleží skôr Vášmu klientovi.

Ak si chcete prečítať viac informácií o výhodách cukrovej depilácie, pozrite si naše ebooky:

1. [Tajomstvo cukrovej depilácie](#)

2. [Výhody cukrovej depilácie v salónoch krásy](#)

## 2.4. Kedy sa vypracujem na profesionála?

Chce to pravidelnú depiláciu, **aspoň 2-3 krát do týždňa, minimálne 15 ľudí týždenne** a do ½ roka, sa môžete vypracovať na profesionálnu úroveň. Profesionál, sa však nevyznačuje len rýchlou depiláciou, s kúskom cukrovej pasty. Klienti od Vás musia odchádzať s **pocitom dôvery**, že Vám na nich záleží. Vtedy, sa vrátia zas.

### Budovanie dôvery:

- práca odvedená na 100%
- nikdy nesľubujte nič, čo nemôžete splniť (pokožka bez červených bodiek, keď má na to dispozíciu – nie u každého je to možné...)
- komunikujte s nimi, informujte ich, ako sa majú o seba starať doma, a prečo (keď si nebudú robiť pravidelne peeling, chĺpky budú zarastať...)

## 2.5. Ako depilujú profesionálne kozmetičky.

Aby ste si to vedeli predstaviť, uviedla som nižšie príklad, koľko trvá depilácia profesionálnym kozmetičkám, ktoré robia s cukrovou pastou už niekoľko rokov.

Kozmetičky, ktoré majú výborné skúsenosti dokážu s jedným kusom cukrovej pasty, vo veľkosti menšej tenisovej loptičky, vydepilovať obidve nohy – celé, aj stehná.

### Predkolenie

Pravidelná depilácia – čas do 15 minút, cukrová pasta Nadirah – vo veľkosti malého vlašského orecha

Nepravidelná depilácia - čas do 30 minút, cukrová pasta Nadirah – vo veľkosti malého vlašského orecha

### Celé nohy

Pravidelná depilácia – čas do 30 minút, cukrová pasta Nadirah – vo veľkosti veľkého vlašského orecha

Nepravidelná depilácia - čas 45- 60 minút, cukrová pasta Nadirah – vo veľkosti menšej tenisovej loptičky

## Brazílska depilácia

Pravidelná depilácia – čas 5 - 10 minút, cukrová pasta Nadirah – vo veľkosti malého vlašského orecha

Nepravidelná depilácia - čas 15-20 minút, cukrová pasta Nadirah – vo veľkosti malého vlašského orecha

**Pravidelná depilácia** – je, keď k Vám klienti chodia pravidelne na depiláciu (nie len v lete, alebo 2-3 do roka), cca každých 4-5 týždňov a podstupujú len depiláciu cukrovou pastou (neholia sa doma)

**Nepravidelná depilácia** – je, keď k Vám klienti chodia na depiláciu nepravidelne, len pár krát do roka a striedajú depiláciu s holením alebo inými metódami

### A prečo neholiť?

Už na začiatku, by ste mali svojich klientov upozorniť na to, ako sa majú o pokožku starať, čo robiť, a čo nerobiť. Holenie je krok naspäť. Ak chce Vaša klientka dosiahnuť jemnejšie a redšie chlípky, prípadne úplne sa chlípok zbaviť (je to možné, je to dlhodobý proces, ale dá sa to dosiahnuť, aj v tomto prípade však platí, nie je to pre každého), musí podstupovať depiláciu pravidelne a v žiadnom prípade, sa nesmie medzi depiláciami holiť. Holením chlípky odreže, budú vyrastať pevnejšie (pretože sa odstráni jemná vrchná časť), ostré (čo bude nepríjemne pichať a svrbieť) a opticky tmavšie. Holenie podporuje zarastanie chlípok, pretože sa robí, proti smeru rastu chlípok. Tým, že sú chlípky zrezané a pevné, horšie sa vyťahujú (hlavne keď sú krátke), takže sa viac narobíte a miniete viac cukrovej pasty.

## 2.6. Čo všetko môžete depilovať?

Cukrová depilácia nemá žiadnu vekovú hranicu. Muži, ženy a deti, ktoré majú problémy s nadmerným ochlpením, môžu podstúpiť túto procedúru. Tým, že je cukrová depilácia oveľa bezpečnejšia a príjemnejšia, sa Váš okruh klientov rozširuje.

**U žien** nie je žiadne obmedzenie, čo nemôžete depilovať. Tu je povolené celé telo, od tváre, až po nohy.

Treba zvážiť čas, krátko pred menštruáciou a počas nej, kedy je pokožka citlivejšia, takže aj depilácia je bolestivejšia. Treba na to klientku upozorniť a dohodnúť sa s ňou, či je to pre ňu problém (záleží, aký má prah bolesti).

U **mužov** sa možnosti trochu zužujú. V podstate môžete depilovať od krku dole, až k nohám. Tvárovú oblasť, v žiadnom prípade nedepilujte. Brada a fúzy, sú príliš tvrdé a husté, rastú rôznymi smermi a na krku sa krútia. Veľmi ťažko dokážete určiť smer vytrhnutia a depilácia, by bola veľmi bolestivá. Pro vytrhnutí chlčpkov, sa môže narušiť štruktúra pokožky a môžu z rán vzniknúť jazvy.

## 2.7. Vplyv kontraindikácií (Čo nedepilovať).

**Materské znamienka, bradavice** – vystúpené alebo veľké materské znamienka určite vynechajte, pretože ich môžete poškodiť a podráždiť. Chlčpky okolo nich dotrhajte pinzetou.

**Krčové žili** – ak sú vystúpené alebo zväčšené, môže hroziť uvoľnenie krvnej zrazeniny, ktorá sa môže dostať do obehu tela.

**Pokožka podráždená od slnka** – je spálená, boľavá a veľmi citlivá, môžete ju poškodiť.

**Ekzémy** – pokožka je poškodená a veľmi vysušená, v žiadnom prípade nedepilujte. V prípade, ak je vo fáze zahojenia (vegetácie, útlmu), nech si klient odkonzultuje s lekárom, či môže absolvovať túto procedúru, a nech Vám podpíše papier, že je poučený a podstupuje depiláciu na vlastné riziko.

**Alergie** – vo fáze vegetácie, útlmu, depilujte len po konzultácii klienta s lekárom (ak mu to povolí) a po podpísaní, že bol poučený a podstupuje depiláciu na vlastné riziko.

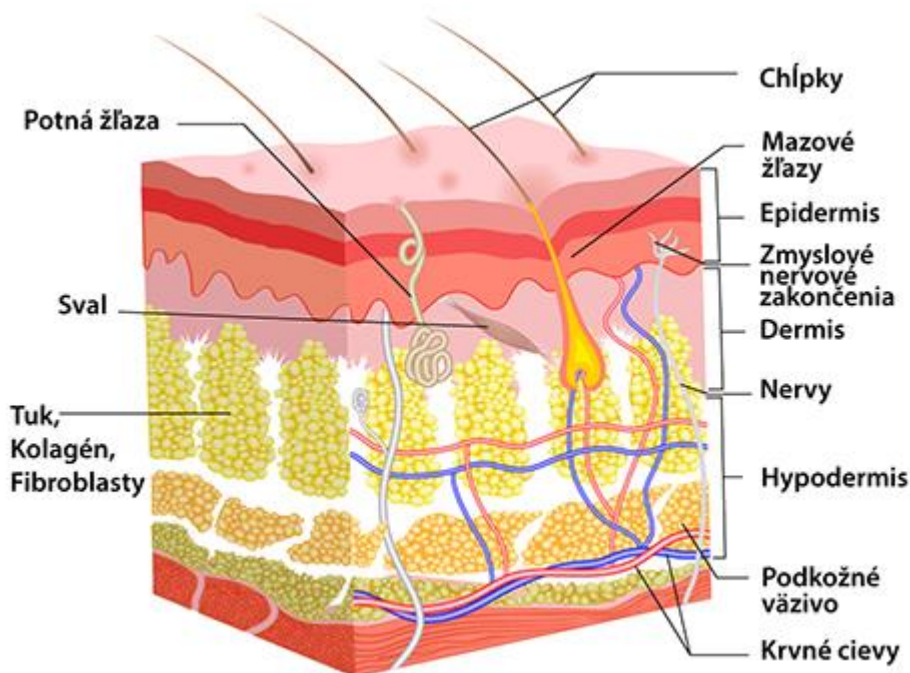


## 3. Pokožka a ochlpenie.

### 3.1. Pokožka

O pokožke nájdeme množstvo informácií, no aj tak by som sa chcela tejto téme, chvíľu venovať.

Pokožka je naším najväčším orgánom a funguje tak dokonale, že si ani neuvedomujeme, že je najviac vystavená vonkajším vplyvom. Je síce jednotným orgánom, no aj tak nie je všade na tele rovnaká. Iná je na nohách, iná na tvári, bikinách alebo v podpazuší. Aj tieto rozdiely musíte pri depilácii, zobrať do úvahy.



**Na povrchu sa nachádza pokožka – epidermis**, ktorá na tele, nie je všade rovnako hrubá. Hrúbka pokožky u človeka nie je veľká a závisí do veku, pohlavia, rasy a klímy. Pohybuje sa od 0,5 - 4 mm.

Najtenšia je na tvári (v priemere 0,11 mm) a očných viečkach (0,03 - 0,08 mm), preto sa tam začínajú vrásky tvoriť ako prvé.

Stredná vrstva pokožky sa nachádza na krku, prednej časti trupu a chrbte (0,2 – 0,4 mm).

Hrubý typ pokožky je v miestach s najväčším tlakom, ako sú dlane a chodidlá (0,4 – 0,6 mm). Mozole môžu dosahovať hrúbku aj niekoľko milimetrov.

Pod pokožkou sa **nachádza vrstva vlastnej kože – dermis**, v ktorej sú umiestnené aj vedľajšie útvary, žľazy (mazové, potné, pachové, prípadne mliečne), cievy (krvné a lymfatické), nervy, vlasy, chlpy a nechty.

Poslednou vrstvou kože je **podkožné tukové väzivo – hypodermis**.

Pre nás z hľadiska depilácie, je zaujímavá vrstva epidermis a dermis.

### **Epidermis:**

- od hrúbky pokožky záleží, aký tlak si môžeme dovoliť vyvinúť, aby sme pokožku nepoškodili,
- citlivosť a reakcie na depiláciu a
- nesmieme zabúdať, ani na prirodzené obnovovanie pokožky, čiže rohovatenie buniek.

### **Dermis:**

- z ktorej vyrastajú chlčky a
- nachádzajú sa tam potné žľazy. Potné žľazy pri depilácii vedia proces trochu znepríjemniť. Nenachádzajú sa v rovnakom množstve všade na tele, ale v miestach ako bikiny, horná pera, podpazušie, intímne časti, sa ich nachádza omnoho viac, ako na nohách alebo rukách. Od toho závisí, ako budeme pri depilácii postupovať.

## **3.2. Ako prebieha obnovovanie buniek?**

Je to vlastne **neustále obnovovanie kože**, inak by sa nám „zodrala“. Regenerácia prebieha v plynulej tvorbe živých buniek keratínocytov a ich zmene, na biologicky mŕtve bunky korneocyty, s následným odlupovaním.

### **Prečo je to pre nás zaujímavé?**

Pri odlupovaní a hromadení odumretých kožných buniek na povrchu, pokožka stráca hladkosť, je drsnejšia a na pohľad stráca svoju sviežosť a žiaru. Veľmi dôležité, **z hľadiska depilácie a rastu ochlpenia** je, že cez túto „nahromadenú bariéru“, **chlčky nedokážu preraziť na povrch a vrastajú do pokožky**, kde môžu vznikáť hnisavé zapálené miesta. Účinným pomocníkom na odstránenie odumretých kožných buniek, je peeling a cukrová depilácia.

## Obnovovanie pokožky prebieha cez päť vrstiev:

1. **bazálna vrstva** – tu nastáva delenie a tvorba buniek keratínocytov
2. **tŕnitá vrstva** – delenie a spájanie buniek keratínocytov pokračuje
3. **zrnitá vrstva** – keratínocyty sa začínajú degenerovať
4. **lesklá vrstva** – degenerácia keratínocytov pokračuje a vzniká keratín
5. **rohovinová vrstva** – vytvárajú sa korneocyty a odlupujú sa

Korneocyty sú uložené vo viacerých vrstvách, počet vrstiev závisí od miesta a tlaku na pokožku. Na hrubom type pokožky, ako dlane a stupaje je ich najviac (30-40). Na tenkom type pokožky je v priemere 15-20 vrstiev a na najtenšom type, ako je plet' 4-8 vrstiev a okolo očí len 2-3 vrstvy.

Vidíme, že medzi jednotlivými typmi pokožky, je veľký rozdiel a to pri depilácii musíme zobrať do úvahy. Inak prebieha depilácia na nohách a inak na bikinách, či tvári.

**Obnovovanie pokožky je neustály proces**, ktorého dĺžka závisí aj do veku:

Deti – 2 týždne

Mladý ľudia – 3-4 týždne

40 – 50 ročný ľudia– okolo 6 týždňov

**Rohovinová vrstva je pre pokožku prospešná**, je rozložená rovnobežne k povrchu kože a vyznačuje sa mimoriadnou pevnosťou. **Najodolnejšia proti strate vlhkosti a proti škodlivinám, je pri hodnotách pH 4,5 – 5,5.** Často krát je táto hodnota narúšaná hlavne pri hygiene, kde používame kozmetické prípravky, s vysokou hodnotou pH.

### 3.3. Pokožka ako bariéra.

Pokožka je hranicou medzi vonkajším prostredím a vnútrom organizmu a pôsobí, ako bariéra proti škodlivinám a vysušovaniu. **Vplyvom hygieny, dezinfekcie, depilácie a holenia, zasahujeme do fyziologického stavu kože, a narúšame jej ochrannú funkciu.** Dlhší nedostatok ochranného filmu, môže mať za následok vysušenú a poškodenú pokožku.

Preto je dôležité po depilácii zvážiť, aké kozmetické prostriedky budete používať a poučiť klientov, ako sa o pokožku starať, aby opäť nadobudla svoj ochranný film.

### 3.4. Ochlpenie

Každý vlas a chlp na našom tele, prechádza tromi fázami cyklu rastu: anagén, katagén, telogén.

- 1. fáza Anagén – fáza rastu:** Vlas rastie rýchlosťou približne 1 cm za mesiac.
- 2. fáza Katagén:** Vlasový folikul začne odumierať.
- 3. fáza Telogén:** V tejto fáze, sú pozostatky vlasovej cibulky neaktívne a vlas ľahko vypadáva.

Chlpy sú zapustené v šikmých vlasových vačkoch – folikuloch. **Holením alebo depiláciou chĺpky nespevnjú, ani nerastú rýchlejšie**, pretože centrum rastu, leží hlboko v koži – vo vrstve zamši.

**Holením** odrežeme tenší špicatý koniec chĺpka. Chĺpok vo svojom raste pokračuje, ale už vyrastá zrezaný a tou pevnejšou, a hrubšou časťou (tú jemnú sme odstránili). Preto je rast sprevádzaný svrbením, pichaním a chĺpok je viditeľne výraznejší.

**Depiláciou** ho odstránime aj s koreňom, a preto vyrastá jemnou, tenkou časťou, čo nie je sprevádzané nepríjemnými pocitmi (svrbenie, pichanie). Pri vyrastaní, ho nie je tak vidieť, pretože vrchná časť chĺpka je tenšia a jemná.

Každý vlas rastie podľa svojho vlastného "individuálneho plánu," a preto **jednotlivé vlasy, sú v rôznych fázach ich životného cyklu**, v rôznych časových obdobiach, a to:

85% vlasov je vo fáze aktívneho rastu (anagén),

1% v "pokoji" fázy (Catagen),

14% vlasov je fáze vo vypadávaní (telogén).

Zrezaním (oholením), skrátime všetky chĺpky v rôznych štádiách rastu. Vyrastajú rovnako dlhé a naraz, takže viditeľne pôsobia hustejšie.

Depiláciou vytrhávame chĺpok aj s koreňom, ktorý sa pravidelným vytrhávaním oslabuje a časom môže prestať rásť.



## 4. Príprava na depiláciu

Akákoľvek služba vyzerá oveľa profesionálnejšie, ak je všetko pripravené, ešte pred príchodom klienta.

**Príprava je dôležitou súčasťou depilácie.** Potrebujete ísť depilovať s vedomím, že máte dost' času a všetko poruke, žiadny stres.

1. Ak s depiláciou začínate, vyčleňte si na depiláciu **dostatok času**. Zo začiatku Vám bude depilácia trvať o niečo dlhšie, preto je dobré objednávať si klientov, s určitou časovou rezervou. Ak časovo nebudete stíhať a budete sa ponáhľať, výsledný efekt nemusí byť uspokojivý.

Naučiť sa depilovať chce určitý cvik, čo samozrejme trvá o niečo dlhšie. Ak sa neponáhľate, úspech sa dostaví rýchlejšie a **po čase bude depilácia „hračkou“**.

2. Depilujte v **teplejšej miestnosti** (max do 25 stupňov), bez prievanu, aby nedochádzalo k výmene teplého vzduchu, so studeným – **cukrová pasta citlivo reaguje na zmenu teploty** a môže začať tuhnúť.

3. Depilácia je príjemnejšia, ak sa **klient cíti dobre a nie je mu chladno**. Týka sa to hlavne prechodných a zimných období. Ak je klientovi chladnejšie, pred depiláciou ho na chvíľu zakryte dekou, čím sa telo zahreje. Pokožka sa uvoľní, póry sa otvoria a chlípky sa ľahšie odstraňujú.

4. Pripravte si všetko potrebné na depiláciu vopred.

Čo budete potrebovať? Cukrovú pastu Nadirah (nezabudnite ju rozohriať vopred, aspoň 30-40 minút), depilačné pásiky, drevené alebo plastové špachtle, púder (keď sa pokožka príliš potí), ohrievač na cukrovú pastu, čistiaci gél alebo spray na pokožku pred depiláciou, dezinfekčný prostriedok na pokožku, Aloe Vera gél na ošetrenie pokožky po depilácii. Nachystajte si aj čistú teplú vodu, s uteráčikom na očistenie pokožky, ktorá po depilácii zostane jemne lepkavá.

## 5. Zohrievanie cukrovej pasty NADIRAH

Správne rozohriata cukrová pasta = polovica úspechu.

Ak cukrovú pastu nezohrejete správne:

### 1. Je príliš tuhá (slabo rozohriata):

- Cukrová pasta sa na pokožku zle nanáša
- nevytrhne krátke chlípky, nedá sa poriadne zapracovať do pokožky a chlípok, takže ich nedokáže poriadne zachytiť
- chlípok nevytrhne, ale skôr ho odlomí

### 2. je príliš jemná (príliš rozohriata):

- môže byť horúca
- zle sa s ňou pracuje rukami, rozteká sa, nedá sa odlepiť od pokožky
- ak ste ju naniesli na pokožku, odstráňte ju depilačným pásikom

Ak sa Vám stane, že cukrovú pastu rozohrejete príliš a je horúca, vypnite ohrievač, vyberte ju a nechajte ju trochu vychladnúť.

### 5.1. Akú má správne rozohriata cukrová pasta Nadirah konzistenciu?

**Cukrová pasta NADIRAH Normal**, je po rozohriatí vláčna, asi ako **hustý med, ešte o niečo pevnejšia**. Nepreteká medzi prstami. Pri depilácii, po nejakom čase trochu viac stuhne, pretože sa prispôsobí teplote prostredia (záleží aká je v miestnosti teplota, aké miesto na tele depilujete, na nohách stuhne rýchlejšie, pokožka je tam chladnejšia a suchšia).

**Cukrová pasta NADIRAH Profi** je po rozohriatí **jemnejšia, mäkšia, medzi redším a hustým medom**. Keď ju držíte na prstoch, môže mierne, ale pomaly tiecť (nie rýchlo, vtedy je už zohriata príliš). Pri tejto cukrovej paste je dobré, po nabratí na prsty, hneď s ňou začať pracovať (nedržať ju v ruke len tak).

**Cukrová pasta Nadirah Roll on** je po rozohriatí teplejšia, niečo medzi 45-48 stupňov. Pretekaním cez valčekovú hlavu sa pasta trochu ochladí. Po otočení hore nohami, by mala

**rozohriata cukrová pasta rýchlejšie tiecť**. Ak tečie príliš rýchlo, najprv skúste na kúsok pokožky, či nepáli.

**Dodržiujte odporúčané teploty ohrevu (neurýchľujte zohrievanie – neodhadnete vhodný čas)**, aby ste cukrovú pastu neprehrievali (aby nepálila), čo môže mať za následok, mierne popálenie pokožky (prejaví sa výrazným začervenaním). Ak sa cukrová pasta zohrieva na teplotu vyššiu, ako je odporúčaná výrobcom, **kvalita pasty sa príliš vysokou teplotou znižuje** a časom prestáva splňať svoju funkciu.

**Dodržiujte stanovené teploty a cukrová pasta Nadirah Vám vydrží po celú dobu užívania.**



## 5.2. Spôsoby zohrievania cukrovej pasty NADIRAH

### 5.2.1. Vodný kúpeľ (do salóna nevhodný)

Vložte celú nádobu s cukrovou pastou (ak ste sa pokúšali otvoriť pastu a nejde Vám odstrániť vnútorný vrchnáčik, vložte pastu do kúpeľa aj s vrchnákom, keď bude rozohriata, ľahko vrchnák odstránite), do horúceho vodného kúpeľa. Voda by mala mať teplotu maximálne 60°C, treba dať pozor, aby sa voda nedostala do styku s pastou. Po desiatich minútach vymeňte vodu a nechajte ešte aspoň 5 minút zohrievať. Ak je pasta stále tuhá, proces zopakujte.

**Poznámka:** Z vlastnej skúsenosti, tento spôsob ohrevu do kozmetických salónov neodporúčam, pastu dostatočne nerozohreje a počas depilácie pasta opäť tuhne.

**Tip:** Ak sa Vám zdá pasta príliš tuhá – asi ako tvrdá plastelína, v rukách ju rozpracujte (ťahajte ju medzi palcom, ukazovákom a prostredníkom obidvoch rúk).

### 5.2.2. Mikrovlnka (do salóna nevhodný)

Vložte celú uzatvorenú nádobku (aj s vnútorným uzáverom, ak sa nedá odstrániť) s cukrovou pastou do mikrovlnky. Nastavte mikrovlnku na najslabší výkon a nechajte pastu zohrievať asi 30 sekúnd (keď je nádobka s cukrovou pastou plná). Ak je nádobka poloprázdna – čas ohrevu skráťte. Vyberte cukrovú pastu (otvorte ju až teraz – vnútorný vrchnák ľahko odstránite) a skúste jej hustotu. Ak je tuhá (ťažko sa do nej ponorí špachtľá), ešte ju vložte do mikrovlnky na ďalších 10 sekúnd, prípadne o niečo dlhšie. Od množstva cukrovej pasty závisí, ako dlho ju treba zohrievať. Čím menej pasty, tým je kratší čas ohrevu.

### 5.2.3. Ohrievač (vhodný spôsob)

Vložte cukrovú pastu do ohrievača a nastavte teplotu podľa priloženého návodu. Po celú dobu depilácie, nechajte cukrovú pastu zohrievať.

**Dodržiujte stanovené teploty ohrevu a nesnažte sa ohrievanie urýchliť zvýšením teploty, aby nedochádzalo k prehrievaniu cukrovej pasty.** Môže sa stať, že cukrová pasta bude príliš horúca a spôsobíte klientovi popáleniny (neodhadnete čas, dokedy nechať teplotu vyššiu). Ak sa cukrová pasta často prehrieva nad stanovenú teplotu (zohreje sa do horúca), znižuje sa jej kvalita a časom prestane plniť účel, na ktorý bola vyrobená.



Ak máte cukrovú pastu už poriadne rozohriatu, znížte intenzitu ohrevu na nižšiu teplotu a nechajte cukrovú pastu v ohrievači temperovať. Môžete to urobiť hlavne v prípade, ak máte objednaného klienta na neskôr. 10 – 15 minút pred jeho príchodom zvýšte intenzitu ohrievania podľa návodu.

Ak ste dodržali všetky pokyny a zdá sa Vám, že cukrová pasta Nadirah nie je správne rozohriata, neváhajte nás kontaktovať pokúsime sa zistiť, kde je problém.

## 5.3. Spôsoby zohrievania cukrovej pasty NADIRAH v Roll on hlavici

### 5.3.1. Vodný kúpeľ (nevhodný spôsob do salóna)

Vložte pripravenú náhradnú náplň s valčekovou hlavou do horúceho vodného kúpeľa (voda by mala mať teplotu maximálne 60°C, treba dať pozor, aby sa voda nedostala do styku s cukrovou pastou). Po desiatich minútach vymeňte vodu a nechajte ešte aspoň 5 minút zohrievať. Ak je pasta stále tuhá, proces zopakujte. Po prevrátení cukrovej pasty dole hlavou, by mala cukrová pasta Nadirah roll on rýchlejšie tiecť. Keď tečie príliš rýchlo, treba ju vyskúšať na kúsku pokožky, aby nebola príliš horúca. Cukrová pasta Nadirah Roll on, môže mať pri depilácii aj vyššiu teplotu ako 40°C (okolo 45-48°C). Pri depilácii prechádza cez valčekovú hlavu a tým sa trochu ochladzuje.

**Poznámka:** po mojich skúsenostiach tento tip ohrevu, pastu dostatočne nerozohreje.

### 5.3.2. Mikrovlnka (nevhodný spôsob do salóna)

Vložte pripravenú Cukrovú pastu Nadirah roll on (náhradnú náplň s valčekovou hlavou) do mikrovlnky. Nastavte mikrovlnku na najslabší výkon a nechajte pastu zohrievať asi 10-15 sekúnd (keď je nádobka s pastou plná). Ak je nádobka s cukrovou pastou poloprázdna – čas skráťte. Vyberte pastu a skúste jej hustotu prevrátením dole hlavou. Keď cukrová pasta tečie rýchlejšie, je zohriata.

**Je potrebné však vyskúšať teplotu, na kúsku pokožky, aby nebola horúca.** Na pokožke ju treba skúsiť hlavne v prípade, ak je náhradná náplň plná (nedá sa otočením vidieť ako tečie). Ak je tuhá, ešte ju vložte do mikrovlnky na ďalších 5-10 sekúnd, prípadne o niečo dlhšie.

**Od množstva cukrovej pasty v nádobke závisí, ako dlho ju treba zohrievať.** Čím menej pasty, tým je kratší čas ohrevu. Cukrová pasta Nadirah Roll on môže mať pri depilácii aj vyššiu teplotu ako 40°C. Po zohratí prechádza cez depilačnú hlavu, a tým sa trochu ochladzuje.

**Poznámka:** tento typ ohrevu do salóna nie je vhodný, pretože cukrová pasta sa zohrieva od oka, čo sa nedá presne určiť a nezohrieva sa rovnomerne (v strede je už horúca a po okrajoch nie).

### 5.3.3. Ohrievač (vhodný spôsob)

Vložte cukrovú pastu do ohrievača a **nastavte teplotu podľa priloženého návodu**. Po celú dobu depilácie nechajte cukrovú pastu Nadirah roll on zohrievať. Dodržujte stanovené teploty ohrevu a **nesnažte sa ohrievanie urýchliť zvýšením teploty, aby nedochádzalo k prehrievaniu cukrovej pasty**. Môže sa stať, že cukrová pasta bude príliš horúca a spôsobíte klientovi popáleniny (neodhadnete čas, dokedy nechať teplotu vyššiu). Ak sa cukrová pasta často prehrieva nad stanovenú teplotu (zohreje sa do horúca), časom sa kvalita znižuje a prestane plniť účel, na ktorý bola vyrobená.



**Tip na zohrievanie:** osvedčilo sa mi zohrievanie v ohrievači. Cukrová pasta je po celú dobu depilácie pekne v teple a má správnu teplotu, počas celej depilácie. Ohrievače sú potrebným doplnok cukrovej depilácie hlavne v kozmetických salónoch.

## 6. Uskladňovanie cukrovej pasty NADIRAH

Aby Vám cukrová pasta Nadirah vydržala v dobrej kvalite čo najdlhšie, dodržujte stanovené teploty. Dávajte pozor, aby sa **cukrová pasta Nadirah v žiadnom prípade nedostala do styku s vodou**.

Počas depilácie, keď je cukrová pasta v ohrievači, nechajte ju prikrytú vrchnákom, aby nenaberala vlhkosť z ovzdušia.

Po skončení depilácie cukrovú pastu dobre uzavrite vrchnákom a odložte na suché miesto do 25°C. Zle uzatvorená pasta absorbuje vlhkosť z okolia a po čase prestáva splňať svoju funkciu.

## 7. Depilačné techniky

### 7.1. Technika rukou

Keď je cukrová pasta Nadirah pripravená (rozohriata) na depilovanie, odoberte potrebné množstvo. **Nenaberajte ju rukou**, ale použite špachtľu. Vyberte množstvo vo veľkosti vlašského orecha, ak chcete depilovať väčšiu plochu. Ak chcete depilovať tvár alebo podpazušie, vyberte menej.



Obr. č. 1



Obr. č. 2

**!!! PASTA SA NANÁŠA A ROZOTIERA S BRUŠKAMI PRSTOV !!! NIKDY NIE SPODNOU ČASŤOU PRSTOV ALEBO DLAŇOU !!! Pastu nestrhnete, ale môžete spôsobiť poškodenie pokožky v podobe modrín alebo podliatin!**

Cukrovú pastu držte na končekoch, bruškách prstov (vid' obrázok č. 1 a 2 - držte ju tak, aby sa Vám nedostala nižšie na prsty a na dlaň). **Na depiláciu používajte iba 3 prsty** (ukazovák, prostredník, prstenník), malíček a palec nepotrebujete. Zbytočne budete míňať pastu. Palec oslabuje strhnutie, nepodoberajte ním pastu, keď ju idete strhať a nesnažte sa ju palcom pri strhnutí chytiť. Môžete mať palec o prsty len opretý, prípadne ho tam nedávajte vôbec. (šípka na obrázku č. 3 ukazuje nesprávne strhnutie s palcom).

Stačí, ak necháte pastu nalepenú na tých 3 prstoch, aby ste ju mali ako strhnúť. Ak sa Vám lepšie depiluje tak, že máte palec opretý o prsty (ako je na obrázku č. 3), tak to nie je problém. No pokiaľ pri strhnutí budete palcom podoberať pastu, aby ste ju mohli strhnúť, tak sa Vám nemusí podariť pastu z pokožky odstrániť. Tým, že rukou na dlhšiu dobu zastanete (lebo sa budete sústrediť na podoberanie pasty palcom), oslabíte a spomalíte švih a pasta nepôjde odstrániť z pokožky.



Obr. č. 3

Keď máte cukrovú pastu nanesenú na pokožke a idete ju strhnúť, nesnažte sa ju ani odliepať od prstov a potom ju prichytiť palcom a ukazovákom. Nechajte ju nalepenú na prstoch, aby ste ju mali ako odstrániť z pokožky.

Cukrovú pastu Nadirah držte končekmi prstov a naneste ju na pokožku, **proti smeru rastu chĺpkov**. Keď budete pastu nanášať, tlačte ju pred sebou tak, aby Vám na konci zostala väčšia vrstva (hrubšia) cukrovej pasty, aby ste ju mali za čo strhnúť (obrázok č. 4 a 5).



Obr.č. 4



Obr.č. 5





Obr.č. 6

Na obrázku č. 6 je vidieť nesprávne nanášanie cukrovej pasty na pokožku. Na konci nanesej časti nie je na prstoch žiadna vrstva cukrovej pasty a preto bude problém pastu z pokožky odstrániť.

Prejdite po nanesej časti na pokožke rukou, aspoň tri krát, aby mala cukrová pasta dostatok času, dostať sa k chĺpkom a prudko strhnite (strhnutie musí byť vodorovné s pokožkou). Trhnutie si môžete predstaviť, ako strhnutie náplasti z pokožky, aby bolo rýchle a bezbolestné. **Toto je najdôležitejšia časť na pochopenie správnej techniky.**

**Ak už idete cukrovú pastu strhnúť z pokožky a prechádzate po nej rukou posledný krát, nezostaňte s rukou na konci stáť a čakať. Akonáhle sa rukou dostanete na koniec nanesej pokožky, hneď prudko strhnite. Ak tam zostanete čakať, strhnutie oslabíte.**

Postup je znázornený na obrázkoch nižšie.



Obr. č. 7



Obr. č. 8

Akonáhle sa rukou dostanete na koniec nanesej časti pokožky, **nezostaňte tam stáť**, ale hneď strhajte – rýchlo, ako náplast', no vodorovne s pokožkou, nie kolmo od nej (obr. č.7 a 8).



Obr. č. 9



Obr. č. 10

Na obrázku číslo 9 a 10 je vidieť vodorovné strhnutie cukrovej pasty z pokožky. Keď pastu strhate z pokožky, nemusíte ju odstrániť celú, lepšie je strhať ju postupne. Ako keby ste sa v polovici strhnutia zasekli. Ako na obrázku číslo 9. zo začiatku sa Vám to možno nebude dariť a pastu odstránite celú z pokožky, nie je to žiadna chyba. Iba sa Vám môže stať, že pasta bude trošku lietat', okolo Vás ☺. Tým zaseknutím počas strhnutia, ovládate pastu Vy. Treba to vyskúšať. Zobrazené je to aj na obrázkoch číslo 11 a 12 nižšie.



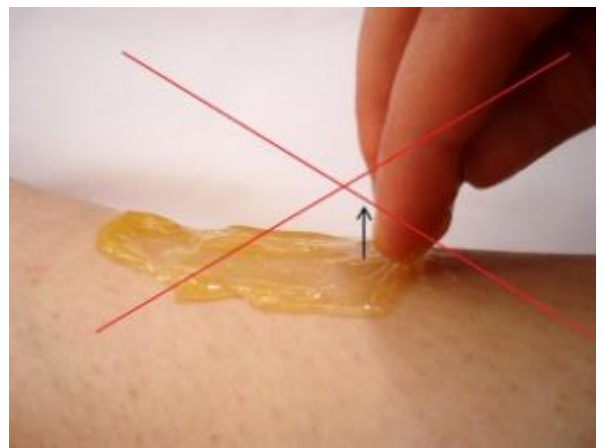
Obr. č. 11



Obr. č. 12

Ak na pokožke po strhnutí zostanú chlípky, pokračujte v depilácii na tom mieste, až kým nebude pokožka hladká, bez chlípok.

Na obrázku vpravo, vidíme nesprávny smer strhnutia pasty z pokožky. Ťahaním kolmo od pokožky, vzniká podtlak a následne môžete spôsobiť modriny.



Pre správne vytrhnutie chlípka je **dôležité dodržať švih, čiže rýchlosť trhnutia (ako dirigent, keď švihá paličkou, alebo keď strhate náplast' z rany) a trhať vodorovne s pokožkou**, aby nedochádzalo k podtlaku a následne ku vzniku drobných podliatin.

Pri dodržaní týchto pokynov, bude pokožka **hladká, bez zbytočného podráždenia** a defektov. Mierne začervenanie po nejakom čase ustúpi, keď sa pokožka upokojí.

Nezabudnite pokožku po depilácii omyť čistou vodou, vydezinfikovať a ošetriť prípravkom na upokojenie.

## 7.2. Technika pásikom

Naneste cukrovú pastu Nadirah špachtľou, proti smeru rastu chĺpkov, ako je vidieť na obrázkoch č. 13 a 14. Ak chĺpky rastú rôznymi smermi, napríklad pod pazuchou, treba nanášať a stíhať pastu na viac krát, vždy v závislosti od smeru rastu chĺpkov. Na obrázku je pasta nanášaná na nohy, čo je pomerne jednoduché, pretože chĺpky rastu skoro rovnakým smerom.



Obr. č. 13



Obr. č. 14

Na obrázku č. 15 je vidieť rozotretú cukrovú pastu Nadirah v tenkej vrstve. Snažte sa ju dobre rozotrieť, aby ste zbytočne pastou neplytvali. No vždy myslite na to, aby ste ju rozotierali proti smeru rastu chĺpkov.



Obr. č. 15

Priložte depilačný pásik (obr. č. 16), niekoľko krát po ňom prejdite rukou (proti smeru rastu chĺpkov), trochu ho pritlačte na pokožku a **nechajte chvíľku pôsobiť (aspoň 5-10**

**sekúnd).** Pásik chyt'íte do ruky na tej strane, aby ste dodržali smer vytrhnutia chl'pkov (čiže hore tam kde je znázornená šípka, trháme v smere rastu chl'pkov, obr. č. 16), druhou rukou nad pásikom pridr'žite pokožku, aby sa pri strhávaní pásika zbytočne nenat'ahovala a prudko trhnite vodorovne s pokožkou.



Obr. č. 16

Ak Vám pasta na prvý krát nevytrhne všetky chl'pky, proces opakujte. Naneste tenkú vrstvu pasty a priložte použitý pásik.

**Tip:** môžete naniesť pastu na väčšiu plochu naraz (napr. predkolenie spredu) a až potom pásiky postupne st'hať, pasta na pokožke nestuhne.

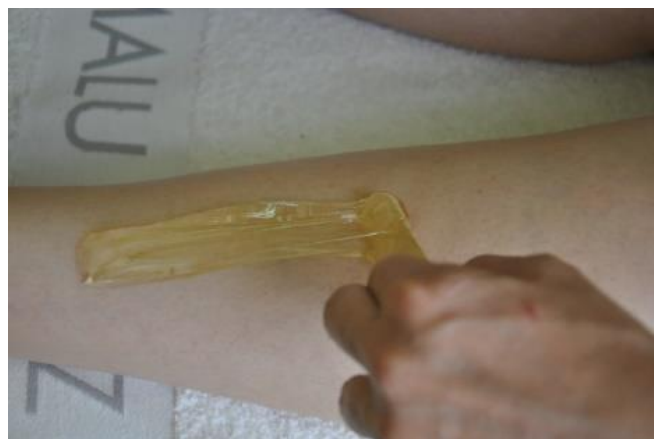
**Tip:** ak máte na pásiku viac vytrhnutých vrstiev cukrovej pasty s chl'pkami (čiže pásik ste použili viac krát a máte tam hrubšiu vrstvu), priložte ho na pokožku s chl'pkami, ktorú chcete depilovať. Pásik priložte a jemne ho potlačte proti smeru rastu chl'pkov, aby ste ich trochu podobrali a dostali ich do pasty. Prechádzajte po ňom rukami, nechajte pôsobiť pár sekúnd a potom trhnite. Týmto spôsobom môžete cukrovú pastu s pásikom, ešte využiť na ďalšiu depiláciu (nie je to také efektívne, ako čerstvo natretá pasta na pokožke), ale môžete týmto spôsobom odstrániť chl'pky, ktoré sa predtým pásikom nestrhli.

### 7.3. Technika špachtľou

Keď je cukrová pasta Nadirah pripravená (rozohriata) na depilovanie, odoberte špachtľou potrebné množstvo (podľa toho, akú plochu chcete depilovať). Priložte špachtľu s cukrovou pastou na pokožku a **nanášajte proti smeru rastu chĺpkov** (obr. č. 17).



Obr. č. 17



Obr. č. 18

Pri nanášaní cukrovej pasty sa vráťte na začiatok naneseného miesta a nanášanie zopakujte na tom istom mieste, ako je vidieť na obrázkoch č. 19 a 20. Docielite tým, lepšie prilnutie cukrovej pasty ku pokožke a chĺpkom, a necháte cukrovej paste dostatok času, aby chĺpky lepšie zachytila.



Obr. č. 19



Obr. č. 20

Keď prídete so špachtľou na koniec nanesej časti, nečakajte, ale rýchlo trhnite v smere rastu chĺpkov, vodorovne s pokožkou. Trhnutím sa pasta neodlepí od špachtle, iba od pokožky a zároveň vytrhne aj chĺpky. Táto technika je podobná technike rukou, ale miesto prstov použijete špachtľu.

Táto technika je vhodnejšia **v letnom období**, kedy sú ruky aj pokožka rozhorúčené. Špachtľa je chladnejšia a cukrová pasta sa na nej, tak nerozteká. V zimnom období, je táto metóda vhodná skôr, na malé plochy, pretože cukrová pasta, na špachtli rýchlejšie stuhne.

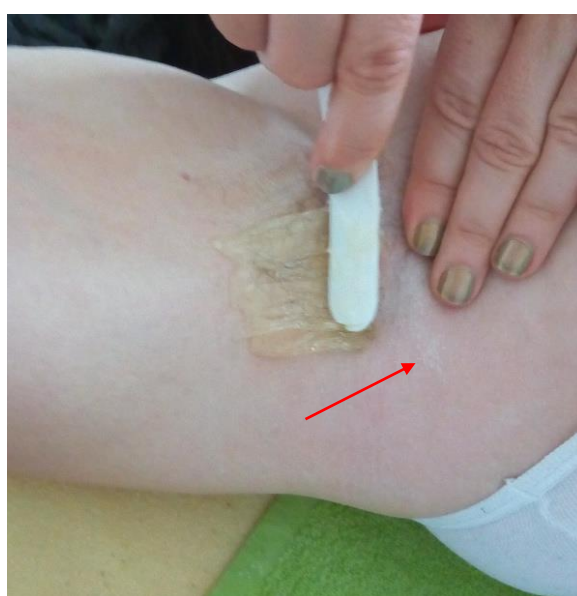
Pri tejto technike **nie sú potrebné depilačné pásiky**.

**Tip:** túto metódu môžete používať na malé plochy (pera, podpazušie) prípadne na miesta, kde sa rukou ťažšie dostanete.

**Pozrite si tento fotoseriál, depilácie podpazušia špachtľou. Depilácia je robená prvý krát, doteraz bola pazucha iba holená.**



Pastu treba nanášať proti smeru rastu chĺpkov, ukazuje to šípka na obrázkoch.



Obrázok vpravo - strhnutie pasty špachtľou, smer šípky

Obrázok vľavo – opätovné nanesenie, pretože sa neodstránili všetky chĺpky







Obrázok vľavo – posledné ťahy pastou na dočistenie.

Obrázok vpravo – pazucha po cca 20 minútach

Pre lepšie pochopenie si pozrite tieto videá. [Kliknite tu.](#)

## 7.4. Depilácia cukrovou pastou Nadirah Roll on

Zoberte náhradnú náplň s cukrovou pastou Nadirah Roll on a nasadte na ňu valčekovú hlavicu. Takto pripravenú cukrovú pastu ohrejte podľa návodu v ohrievači. Po prevrátení dole hlavou, by mala správne rozohriata cukrová pasta tiecť rýchlejšie. **Ak tečie príliš rýchlo, na kúsku pokožky skúste, či nie je príliš horúca.** O ohrievaní cukrovej pasty Roll on sa dozviete viac, v časti zohrievanie.

Pripravenú a rozohriatu cukrovú pastu Nadirah roll on, naneste **proti smeru rastu chĺpkov, v tenkej vrstve na pokožku.** Môžete ju naniesť aj na väčšiu plochu naraz (napr. celé predkolenie spredu) – pasta nestvrdne. Nanášanie by malo byť rovnomerné, nie príliš rýchle, aby mala cukrová pasta čas, cez hlavicu pretiecť. Obr.č. 21 a 22.

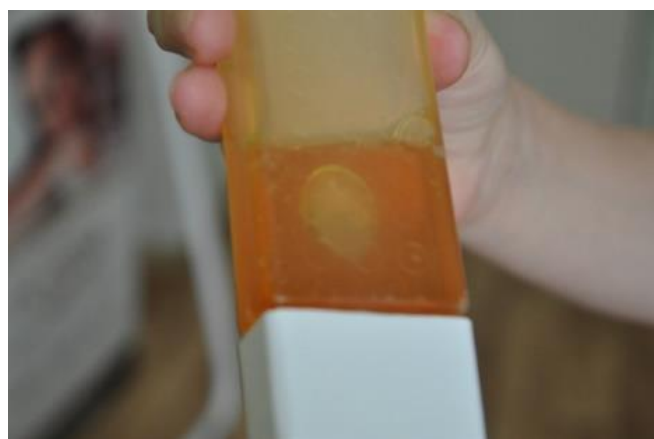


Obr. č. 21



Obr. č. 22

Pri nanášaní sa vo valčekovej hlavici vytvára **vzduchová bublina**. Tá zabráňuje pretekaniu cukrovej pasty cez valčekovú hlavu. Cukrovú pastu trochu nakloňte nabok (stále je prevrátená dole hlavou) a nechajte vzduchovú bublinu vystúpiť hore. Potom môžete pokračovať.



Nechajte pastu na pokožke trochu zatvrdnúť (stačí 5-10 sekúnd), chĺpky sa lepšie prichytia. Môžete skúsiť prstom, či je tuhšia.

Ak vidíte, že chĺpky sú pevnejšie a kratšie (vytŕčajú s pasty smerom hore), naneste ešte jednu vrstvu.

Priložte na pokožku depilačný pásik a nechajte ho pôsobiť niekoľko sekúnd (čím dlhšie ho tam necháte, tým vytrhne viac chĺpkov). Prejdite po ňom pár krát rukou, aby mal pásik **dost' času, spojiť sa cukrovou pastou**. Pridržte pokožku nad pásikom, chyťte depilačný pásik do prstov (Obr.č.23) a prudko trhnite v smere rastu chĺpkov, vodorovne s pokožkou.



Obr.č.23

Trhnite v smere rastu chĺpkov, akoby ste chceli bezbolestne odstrániť náplast', **trhnite čo najrýchlejšie a hlavne súmerne s pokožkou** (nie odstraňovať od pokožky ↑, ale vodorovne s pokožkou →).

Priložte depilačný pásik na ďalšiu časť pokožky, natrejte cukrovou pastou a postup opakujte. Môžete použiť ten istý pásik. Ak na pokožke zostali nejaké chĺpky, postup opakujte.

**Tip:** ak idete depilovať väčšiu plochu, môžete priložiť na pokožku viac pásikov vedľa seba, nechať ich pôsobiť, potom ich postupne stráhať a prikladať na ďalšiu natretú plochu. Takto bude mať pásik dost' času, spojiť sa s cukrovou pastou na pokožke, kým sa Vy budete venovať, inej časti.

**Tip:** ak máte na pásiku viac vytrhnutých vrstiev s pastou (čiže na pásiku je vrstva hrubšia) priložte tento pásik, na **nenatretú pokožku**, ktorú chcete depilovať (napríklad, tam kde Vám chĺpky zostali nevytrhnuté). Pásik priložte a jemne ho potlačte proti smeru rastu chĺpkov, aby ste ich trochu podobrali a dostali ich do pasty. Nechajte pôsobiť pár sekúnd a potom trhnite.

Týmto spôsobom môžete vytrhnúť chĺpky, ktoré sa pri prvom nanosení neodstránili a zároveň ešte využijete použitú pastu.

Pre lepšie pochopenie si pozrite tieto videá. [Kliknite tu.](#)

## 8. Depilácia jednotlivých častí tela – ženy

### 8.1. Depilácia nohy

Pokožka na nohách je suchšia, ako v iných partiách nášho tela, preto aj pasta sa v týchto miestach správa inak. Rýchlejšie vychladne a je tuhšia, ako pri depilácii iných partií. Depilujte v teplej miestnosti, bez prievanu, aby si pasta udržala svoju teplotu, čo najdlhšie.

Keď máte pastu pripravenú na depilovanie, začnite nanášať.

#### Depilácia predkolenia:

Chĺpky rastú smerom nadol, takže nanášajte pastu smerom hore, ku kolenám. Začnite nanášať odspodu – od členkov na predkolení a postupujte v jednej línii, až ku kolenu. Nepreskakujte na rôzne miesta (nájdite si postupný systém), lebo sa Vám môže stať, že sa už k chĺpkom, na predchádzajúce miesto nevrátite. Nakoniec spravte depiláciu lýtok, keď sa klientka otočí na brucho.



Obr.č.24



Obr.č.25

Obrázky č. 24 a 25 znázorňujú depiláciu vonkajšej strany predkolenia. Cukrová pasta sa nanáša proti smeru rastu chĺpkov a strhá sa v smere (smer šípok). Na obrázku č. 25 je vidieť, že cukrová pasta nie je strhnutá jedným ťahom, ale postupne.



Obr.č.26



Obr.č.27

Depilácia pokračuje na vrchnej časti predkolenia, smerom hore ku kolenu. Môžete požiadať klientku, aby mala nohu pokrčenú v kolene (obr.č.26) alebo vystretú (obr.č.27).

**Poznámka:** keď depilujete v mieste kde je kosť „**píšťala**“, môže sa Vám stať, že sa tam cukrová pasta prilepí a nepôjde strhnúť. V tomto mieste je veľmi tenká vrstva kože a noha sa tam ako keby „lomí“ a s cukrovou pastou sa tam zle pracuje. **Touto časťou nezačínajte depiláciu**, najprv vydepilujte, buď vnútornú časť predkolenia alebo vonkajšiu. Až potom sa vrhnite na píšťalu. **Prečo?** Cukrová pasta počas depilácie, vo Vašich rukách trochu spevnie a potom píšťalu zvládne (nenechávajte si však túto časť na koniec, keď je pasta už vláčna a začínate mať pocit, že sa rozpadá).

Poslednou časťou, ktorú je potrebné vydepilovať, je vnútorná strana predkolenia.

Keď je jedna noha hladká, až potom prejdite na druhú. Lýtka spravte až nakoniec, požiadajte klientku, aby sa otočila na brucho.

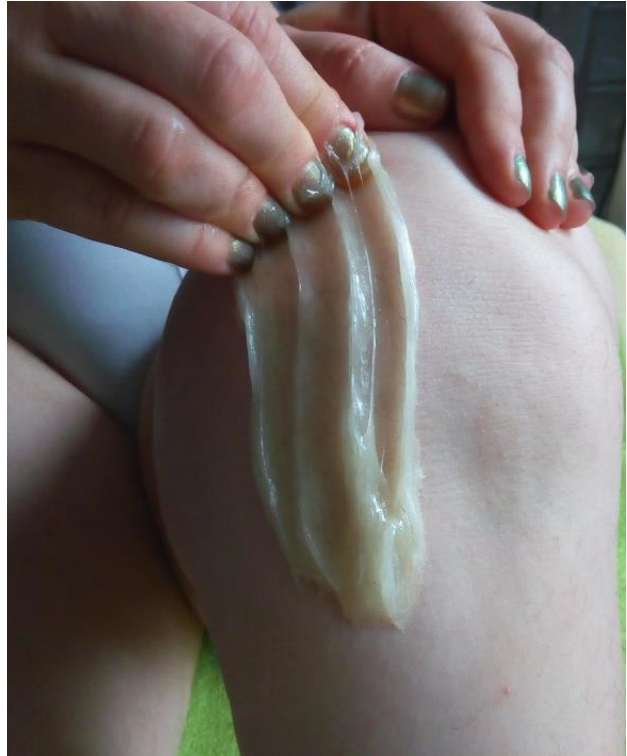
**Typ:** depilujte pri dobrom svetle, pretože niektoré chlípky nie je vidieť, hlavne tie tenšie a bledšie. Depiláciu chcete urobiť na 100%, tak radšej depilované miesta skontrolujte.

## Depilácia kolena:

Zohnite koleno, aby sa pokožka prirodzene natiahla a nanášajte pastu od predkolena, smerom ku stehnám ako je znázornené na obrázkoch nižšie. Ak je pokožka na kolene aj napriek tomu uvoľnená „krčí sa“, pridržte ju druhou rukou v mieste, odkiaľ idete stíhať.



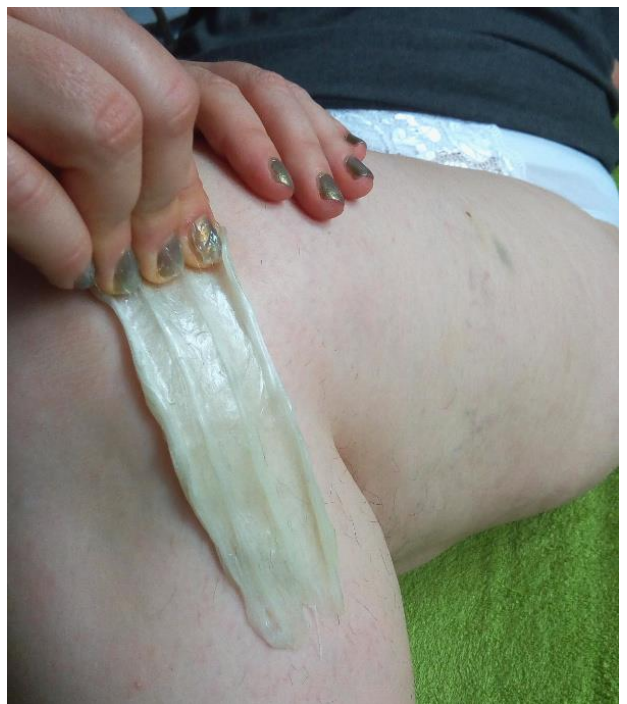
Obr.č.28



Obr.č.29



Obr.č.30



Obr.č.31



Obr.č.32



Obr.č.33

### Depilácia stehna:

Predtým ako začnete, sa najprv pozrite, akým smerom rastú chĺpky. Na stehnách z vnútornej strany, chĺpky rastú zošikma, smerom nadol. **Pri strhaní nezabudnite dodržať smer vytrhnutia, aby ste predišli zarastaniu chĺpkov.** Stehná zo zadnej strany, depilujte rovnakým spôsobom, ako spredu. Dodržujte smer strhnutia. Pokožka na stehnách je voľnejšia, preto si ju pridržajte druhou rukou nad miestom strhnutia cukrovej pasty.

**Vrchná strana stehna:** depilujte od kolena smerom hore, sledujte smer rastu chĺpkov.



Obr.č.34



Obr.č.35

**Vonkajšia strana stehna:** chlípky rastú smerom zošikma, od vrchnej časti stehna, smerom k zadnej časti stehna. Dobre si pozrite ich smer rastu a nanášajte cukrovú pastu proti rastu, ako ukazuje šípka na obrázkoch nižšie.



Obr.č.36



Obr.č.37

**Vnútoraná strana stehien:** chlípky rastú zošikma, od bikín k zadnej časti stehien.



Obr. 38,39



## Prsty na nohách a priehlavok

Žiaľ, aj tu sme obdarené chlčkami a musíme s nimi bojovať ☺. Je to malá plocha a v začiatkoch, môžete mať problémy so strhnutím pasty z pokožky. Skúste to s depilačnými pásikmi alebo technikou špachtľou. Natrite cukrovú pasta na prsty a priehlavok, proti smeru rastu chlčkov, priložte pásik, nechajte chvíľku pôsobiť a strhnite.

Na priehlavku cukrovú pastu ťahajte smerom k vnútornej strane chodidla, mierne zošíkma (proti smeru rastu chlčkov). obr.40,41



Obr.č.40



Obr.č.41

Na prsty Vám stačí malý kúsok pasty, je tam malá plocha.

## 8.2. Depilácia ruky

Cukrovú pastu máte rozohriatu a pripravenú na depilovanie. Chlčky na rukách rastú väčšinou zošíkma. Na chrbte ruky rastú smerom, k vonkajšej strane ruky, takže **nie je potrebné počas depilácie, meniť smer nanášania**. Začnite pastu nanášať z vonkajšej strany (čiže na chrbte ruky), smerom k sebe. Začnite na zápästí (obr.č.42) a pokračujte postupne k lakt'u (obr.č.43). Keď je chrbát ruky bez chlčkov, začnite depilovať vnútornú časť predlaktia, od zápästia smerom k lakt'u.



Obr.č.42



Obr.č.43

Otočte ruku spodnou stranou nahor a pokračujte v depilácii, kým nie je pokožka hladká.



Obr.č.44



Obr.č.45

Pokožka na rukách je **voľnejšia a preto si pri nanášaní pridržite pokožku** (zo spodnej strany) druhou rukou, aby sa Vám nehýbala. Je to znázornené na obrázku červenými šípkami.

Na obrázku (čierna šípka) je vidieť, ktorým smerom je pasta nanášaná (od vonkajšej strany ruky, smerom k telu), aby sa zachoval smer vytrhnutia. Z obrázka je vidieť, že na depiláciu stačí použiť len 3 prsty a cukrovú pastu držať končekmi prstov.



### 8.3. Depilácia bikiny

Depilácia bikín je odstránenie chĺpkov v oblasti vnútornej strany stehien, smerom ku konečníku, slabín a môže byť aj časť, tzv. trojuholníka chĺpkov (buď len úprava, alebo celý).

Pri depilácii bikín, je veľmi dôležité dodržať smer vytrhnutia, aby **nedochádzalo neskôr k deformácii vyrastajúceho chĺpka a následnému zarastaniu**. Najprv sa pozrite, ktorým smerom rastú chĺpky, aby ste cukrovú pastu naniesli v správnom smere.

#### Pred depiláciou:

- **Klientka by mala byť osprchovaná**, aby sa zmyli nečistoty, pot, a aby pokožka zostala čistá. Zníži sa tak riziko, zápalov. Ak nemáte podmienky na sprchovanie, dobre pokožku očistite, prípravkom, ktorý je na to určený (voda nestačí). Môžete použiť aj púder, v týchto miestach sa pokožka dost' potí.
- **Skráťte chĺpky**, ak sú príliš dlhé, na dĺžku 0,5 (ak sú príliš dlhé, nanášanie pasty chĺpky ťahá a je to nepríjemné)

**Bikiny vždy depilujte s čistou, nepoužitou pastou.**

## Vnútorňá strana stehien

Začnite v oblasti **vnútornej strany stehien**. Najprv sa pozrite, ktorým smerom rastú chlípky, aby ste cukrovú pastu naniesli v správnom smere. Chlípky na vnútornej strane stehien rastú smerom dole, ale mierne zošikma. Cukrovú pastu začnite nanášať na stehnách zo spodnej strany smerom hore (čierna šípka znázorňuje smer nanášania cukrovej pasty).



Obr.č.46



Obr.č.47

Snažte sa príliš netlačiť na pokožku, v týchto miestach je veľmi jemná.

Pokračujte do oblasti slabín, ako je znázornené na obrázku 48 a 49. Nanášajte pastu radšej po malých plochách, budete ju môcť lepšie ovládať, aj pre klientku strhnutie, nebude také nepríjemné. Ak by boli chlípky v týchto miestach dlhšie ako 0,5 cm, je lepšie ich skrátiť. Nebude to klientku tak ťahať, pri nanášaní pasty a Vy ušetríte viac materiálu. Keď je v cukrovej paste veľa chlípok, rýchlejšie sa rozpadne.



Obr.č.48



Obr.č.49

**Nezabudnite:** Strhnutie musí byť prudké, rýchle, aby sa Vám podarilo pastu dobre odstrániť. Pri pomalom trhnutí sa cukrová pasta len natiahne, ale od pokožky, ju neodlepíte.

**Tip:** V oblasti bikín nepoužívajte príliš jemné cukrové pasty (aspoň v začiatkoch, kým nemáte dostatok skúseností), skôr tuhšie, pretože pokožka je teplejšia (cukrová pasta tu nebude tuhnúť), aby sa pasta nezačala roztekať.

**Pokožka v oblasti bikín je jemnejšia a teplejšia**, takže sa rýchlejšie začne potiť. Ak cítite, že sa Vám cukrová pasta po pokožke šmýka a nedrží na nej, naneste púder v tenkej vrstve a rozotrite. Púder vsiakne prebytočný pot a pokožka zostane suchá. Ak nemáte púder, opláchnite pokožku teplou vodou, dobre vysušte a pokračujte v depilácii.

**Tip:** Ak sa Vám pastu nepodarilo strhnúť rukou (nejde vám vyvinúť potrebný švih a strhnutie je slabé), použite depilačný pásik. Naneste pastu v tenkej vrstve, priložte pásik a strhnite v smere rastu chĺpkov. Je to lepšie, ako neustále naťahovať pokožku, pri neúspešnom odstránení pasty, pretože práve tu vznikajú podliatinky.

Pri strhnutí pasty, si **druhou rukou pridržíte pokožku, nad miestom strhnutia** (hlavne v miestach, kde je pokožka voľnejšia). Nie je potrebné pokožku naťahovať, len pridržať, aby ste ju pri strhnutí neťahali. Snažte sa pastu strhnúť vodorovne, s pokožkou. Ak chlípky nevytrhnete na prvý krát, opakujte postup, kým pokožka nebude bez chlípok.

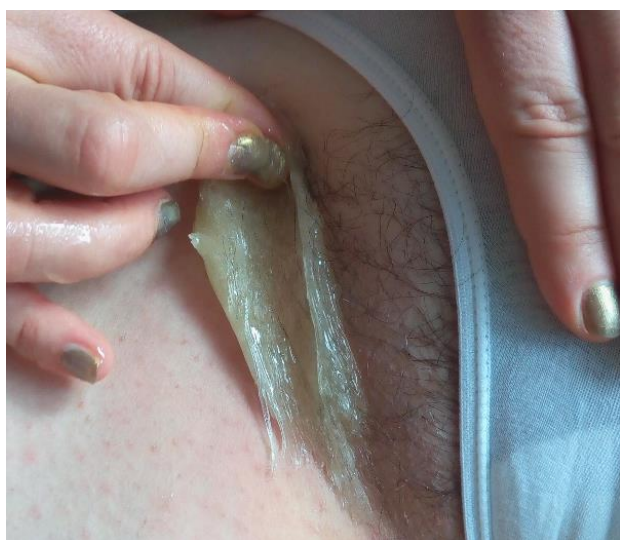
### Oblasť trojuholníka

**Dopredu sa s klientkou dohodnite, ako chce upraviť oblasť trojuholníka. Môže vyžadovať, iba jeho úpravu po bokoch, do hladka alebo nejaký útvar (pásik, srdiečko ...).**

Chlípky rastú zošikma rôznymi smermi (znázornené na obrázku červenými šípkami). Pri depilovaní stále sledujte, akým smerom chlípky rastú.

Ak chcete vydepilovať celý trojuholník, nikdy ho **nedepilujte jedným ťahom, z jednej strany na druhú**. Pri depilácii ľavej strany bikín, naneste pastu z vnútornej strany, smerom von a pri pravej naopak. Stred trojuholníka depilujte nanesením cukrovej pasty zo spodnej strany, smerom k bruchu.

Poproste klientku o pomoc. Nech si rukou odtiahne spodnú bielizeň, aby sa nezašpinila od pasty. Tu je lepšie používať jednorazové nohavičky, ktoré môžete zašpiniť. Opatrne a jemne naneste pastu proti smeru rastu chlípok. Ak by sa Vám to začiatku nedarilo, použite pásik alebo skúste depiláciu špachtľou, ktorou sa tam lepšie dostanete.



Obr.č.50



## 8.4. Depilácia podpazušia

Pokožka v podpazuší je veľmi jemná, citlivá a v tom momente, ako povieť depilácia, sa spotí. Preto budete určite na depiláciu potrebovať púder.

**Pred depiláciou chĺpky skráťte na 0,5cm** (inak bude nanášanie pasty pre klienta nepríjemné).

Aby bola depilácia úspešná, cukrová pasta sa musí nanášať na čistú a suchú pokožku.

Dobre ju vyčistíte, aby ste odstránili pot, prípadne zvyšky deodorantu a nečistôt. Ak sa pokožka potí, zasypte ju púdom, ktorý prebytočný pot nasaje.

**Chĺpky v podpazuší rastú tromi, v niektorých prípadoch dvomi smermi (je to znázornené na obrázku šípkami).**

Nanášajte cukrovú pastu tak, aby ste dodržali správny smer vytrhnutia. Príliš na pokožku netlačte, snažte sa cukrovú pastu nanášať jemne. Podpazušie by ste mali zvládnuť tromi (respektíve dvomi ťahmi – ak sú len dva smery) ťahmi. Nanášajte cukrovú pastu proti smeru znázornenej šípky a stíhajte v smere ukazovateľa šípky.



Obr.č.51



Obr.č.52

Postavte sa ku klientke tak, aby ste pastu nanášali a ťahali k sebe, a sťahali od seba (ako je na obrázku 51). Začnite smerom, v ktorom rastie najviac chĺpkov rovnako (skúste to odhadnúť). Nanášajte jemne a netlačte na pokožku (v týchto miestach, sa príliš tuhé pasty a zle rozohriate, veľmi zle nanášajú. Nútia Vás tlačit', aby ste ich mohli rozotrieť a navyiac pokožka sa veľmi potí a to nanášanie pasty sťažuje).

Postupujte systematicky od kraja, ku stredu po menších plochách (obrázok 53 a 54). Ak sa pazucha v priebehu depilácie spotí a cukrová pasta sa šmýka a nechytá na pokožku, prepudrujte v tenkej vrstve.



Obr.č.53



Obr.č.54

Keď je pokožka z jednej strany hladká, prejdite na iný smer rastu chĺpkov. Pravdepodobne budete musieť klientku obísť a postaviť sa, na inú stranu. Postavte sa tak, aby ste mohli pohodlne nanášať a sťahovať pastu. Obrázky č.55 a č.56 znázorňujú depiláciu z inej strany.





Obr.č.55



Obr.č.56



Obr.č.57



Obr.č.58

## Ako zvládnuť depiláciu podpazušia sám/sama?

Skúste, či to zvládnete podľa nášho návodu.

V tomto prípade sa Vám zide skúsenosť, naučiť sa depiláciu obidvomi rukami.

- Pokožka je čistá a suchá, prípadne je zasypaná detským púdom.
- Postavte sa pred zrkadlo, kde je dobré svetlo.
- Zdvihnite ruku (tú, na ktorej strane idete depilovať) a vystrite ju. Potom ju zohnite v lakti a prstami chyťte rameno. Otočte prsty tak, aby palec bol vzadu (držal rameno zozadu) a ostatné prsty držali rameno spredu. Prstami budete pridržať pokožku nad pazuchou.
- Pozrite sa ako Vám rastú chĺpky, nech viete dopredu, ako začnete depilovať.
- V druhej ruke držíte cukrovú pastu. Nanášajte ju zhora smerom do stredu podpazušia, ale len potiaľ, aby bol dodržaný smer rastu chĺpkov (čiže po stred pazuchy). Potom pokračujte stredom a nakoniec zosponu hore, smerom do stredu pazuchy.
- Postup opakujte, až kým je pokožka čistá.
- Takto môžete postupovať, aj pri technike špachtľou a depilačnými pásikmi.



## 8.5. Depilácia tváre

Tvár je najviac na očiach, a preto je potrebné, postupovať pri depilácii opatrne.

Depiláciu robíme, iba na čistej a suchej pokožke.

Odstráňte mejkap a dobre pokožku vyčistite.

### Depilácia horná pera

Naberte si čistú cukrovú pastu (stačí Vám len kúsok) a začnite **nanášať od vonkajšieho okraja hornej pery, k nosu (šípky na obrázkoch č.59 a č.60 naznačujú smer nanášania)**. Druhou rukou si pokožku pridržte, ako vidíte na obrázku nižšie. Prejdite prstami po nanesej časti, aby mala pasta čas, dostatočne prilnúť k chlpkom a rýchlo strhnite, vodorovne s pokožkou (ako ukazuje šípka). Ak sa Vám nepodarilo vytrhnúť všetky chlčky, postup opakujte.

Chlčky okolo nosa, sa depilujú o ťažšie, že je k nim horší prístup rukou. Skúste v týchto miestach použiť techniku špachtľou, ktorá sa tam ľahšie dostane.

**Tip:** Ak si netrúfate urobiť depiláciu rukou, použite pásiky, pôjde Vám to ľahšie



Obr.č.59



Obr.č.60

### Depilácia brady a líc

Posaďte sa za klientku, aby ste boli v pohodlnej polohe a požiadajte ju, aby zdvihla bradu vyššie, nech sa pokožka na tvári mierne natiahne (napne). Ak pokožku, pri nanášaní cukrovej pasty ťaháte spolu s pastou, pridržte si ju zospodu rukou (obr.č.62 a č.63). Nanášajte cukrovú pastu Nadirah smerom, od spodnej časti brady, k perám. Prejdite po nej niekoľko krát rukou, pridržte pokožku nad miestom strhnutia a prudko trhnite, vodorovne s pokožkou.

Šípky na obrázkoch č.62 a č.63 ukazujú smer nanášania pasty, červená šípka pera, čierna šípka líce.



Obr.č.62



Obr.č.63

**Tip:** ak sa Vám táto depilácia rukou nerobí dobre, pretože cukrová pasta sa v týchto miestach zle nanáša, použite na depiláciu pásiky. Naneste cukrovú pastu pomocou špachtle, priložte depilačný pásik a strhnite. Ak na pokožke zostali chĺpky, postup opakujte.

**Poznámka:** výhodou cukrovej pasty je, že na to isté miesto môžete prikladať cukrovú pastu aj viac krát, kým nie je pokožka hladká, bez chĺpkov.

## 9. Depilácia jednotlivých častí tela - muži

**Pred depiláciou skráťte chĺpky na dĺžku asi 5 mm.** Keď sú dlhšie, nanášanie pasty môže byť nepríjemné (dlhé chĺpky sa zachytávajú do pasty, pokožka sa naťahuje, čo spôsobuje mierne bolesti).

Pri depilácii dajte pozor na materské znamienka, ktoré určite vynechajte. Ak Vám okolo znamienok ostanú chĺpky, dotrhajte ich pinzetou.

**Nikdy netrhajte chĺpky rastúce zo znamienok.**

### 9.1. Depilácia nohy

Pokožka na nohách je suchšia, ako v iných partiách nášho tela, preto aj pasta sa v týchto miestach správa inak. Rýchlejšie vychladne a je tuhšia, ako pri depilácii iných partií. Depilujte v teplej miestnosti, bez prievanu, aby si pasta udržala svoju teplotu, čo najdlhšie.

Keď máte pastu pripravenú na depilovanie, začnite nanášať.

#### Depilácia predkolenia:

Chĺpky rastú smerom nadol (od kolena k členkom), takže nanášajte cukrovú pastu od členkov, smerom ku kolenám. **Postupujte systematicky, v jednej línii**, až ku kolenu. Nepreskakujte na rôzne miesta, lebo sa Vám môže stať, že sa už k chĺpkom na predchádzajúce miesto nevrátite. Najprv urobte depiláciu oboch predkolení spredu a až potom požiadajte klienta, nech sa otočí, aby ste mohli spraviť depiláciu lýtok.

Na obrázkoch nižšie šípky znázorňujú smer nanášania cukrovej pasty

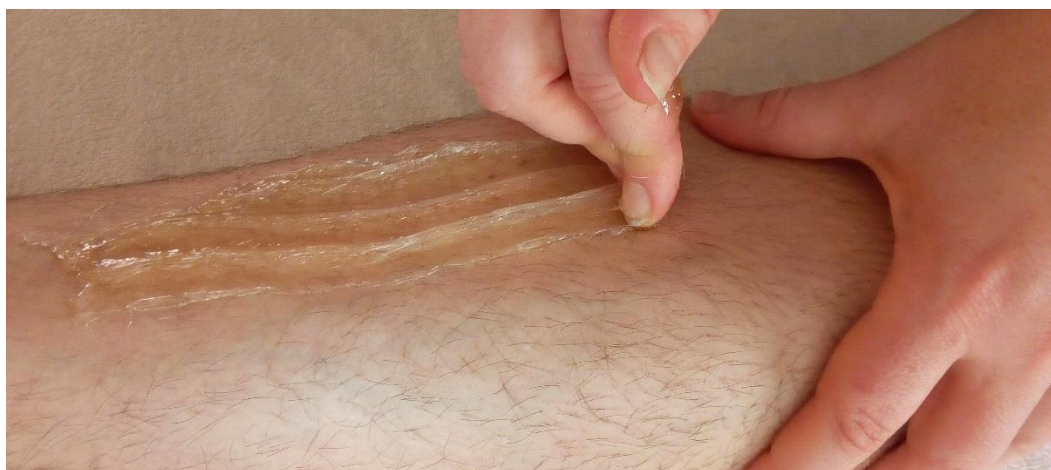


Obr. č. 64



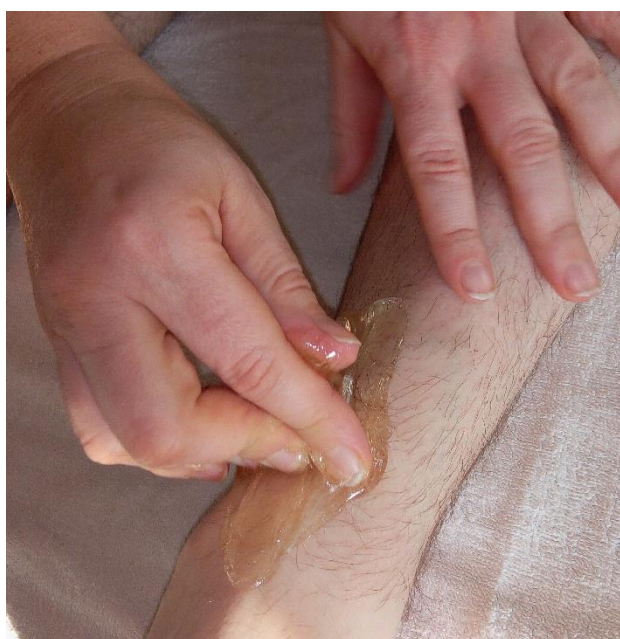
Obr. č. 65

**Predkolenie z vonkajšej strany a zhora (kost' holenná).**

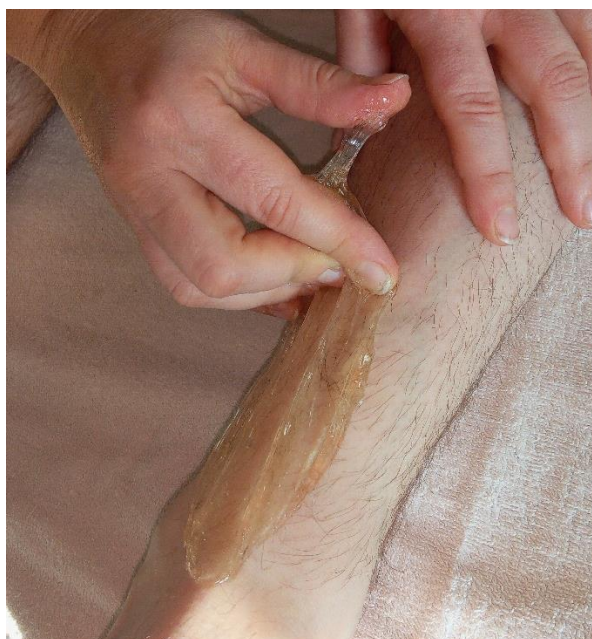


Obr. č. 66

Cukrovú pastu nanášajte jedným ťahom, bruškami prstov od členkov ku kolenám.



Obr. č. 67



Obr. č. 68

**Poznámka:** keď depilujete v mieste kde je kosť „píšťala“, môže sa Vám stať, že sa tam cukrová pasta prilepí a nepôjde strhnúť. V tomto mieste je veľmi tenká vrstva kože a noha sa tam ako keby „lomí“, a s cukrovou pastou sa tam zle pracuje. **Touto časťou nezačínajte depiláciu**, najprv vydepilujte buď vnútornú časť predkolenia, alebo vonkajšiu. Až potom sa vrhnite na píšťalu. **Prečo?** Cukrová pasta vo Vašich rukách trochu spevnie a potom píšťalu zvládne (nenechávajte si však túto časť na koniec, keď je pasta už vláčna a začínate mať pocit, že sa rozpadá).

### Predkolenie z vnútornej strany

Poproste klienta, nech nohu otočí smerom von, aby ste mali lepší prístup a naneste pastu od členkov smerom ku kolenu, ako je to znázornené na obrázkoch č. 69 a č. 70.



Obr. č. 69



Obr. č. 70

**Typ:** depilujte pri dobrom svetle, pretože niektoré chlčky nie je vidieť, hlavne tie tenšie a bledšie. Depiláciu chcete urobiť na 100%, tak radšej depilované miesta skontrolujte.

Po nanosení cukrovej pasty Nadirah na pokožku, po nej prejdite rukou aspoň tri krát a nechajte chvíľku pôsobiť, aby lepšie priľnula k chĺpkom a prudko strhnite, vodorovne s pokožkou.

### Depilácia kolena

Poproste klienta, aby zohol nohu v kolene, aby sa pokožka prirodzene natiahla a nanášajte pastu od predkolenia, smerom ku stehnám, ako je znázornené na obrázkoch č. 71 a č. 72. Ak je pokožka na kolene aj napriek tomu uvoľnená „krčí sa“ pridržte ju druhou rukou v mieste, odkiaľ idete stfhať.



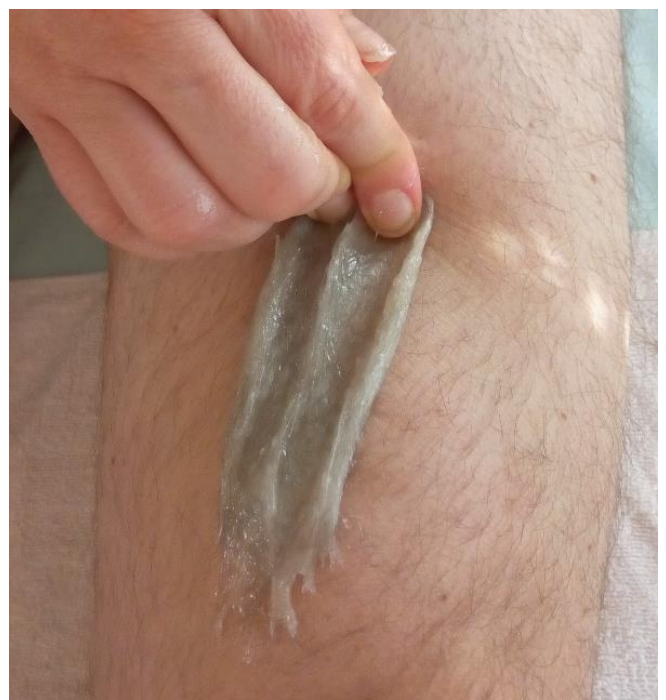
Obr. č. 71



Obr. č. 72



Obr. č. 73



Obr. č. 74



## Depilácia stehna - spredu

Predtým ako začnete, najprv sa pozrite, akým smerom rastú chlípky. Na stehnách z vnútornej strany chlípky rastú zošikma, smerom nadol. Šípky na obrázkoch č. 75 a č. 76 znázorňujú smer rastu chlípok.

Vnútoraná strana stehna



Obr. č. 75

Vonkajšia strana stehna



Obr. č. 76

Keď sa pozriete na muškú stehno spredu, vidíte, že sa chlípky rozbiehajú do strán a v strede rastú nadol ku kolenu (pozrite obrázok vedľa). Pri nanášaní a stŕhaní, je treba dodržať smer rastu chlípok, aby ste predišli ich zarastaniu. Postavte sa k tej nohe, ktorú idete depilovať a začnite nanášať pastu od kolena smerom ku slabinám. Môžete začať depilovať najprv vnútornú stranu stehien (pretože stojíte pri nohe, ktorú depilujete a bude sa Vám pasta lepšie nanášať, obr. č. 77). Postupujte podľa rastu chlípok, až ku slabinám. Tu je dobré sa s klientom dohodnúť



predom, ako chce slabiny vydepilovať. Záleží na ňom, či bude chcieť hladkú pokožku, až po bikiny, alebo to urobíte do stratená (aby nebolo príliš vidieť pokiaľ je pokožka bez chĺpkov).



Obr. č. 77

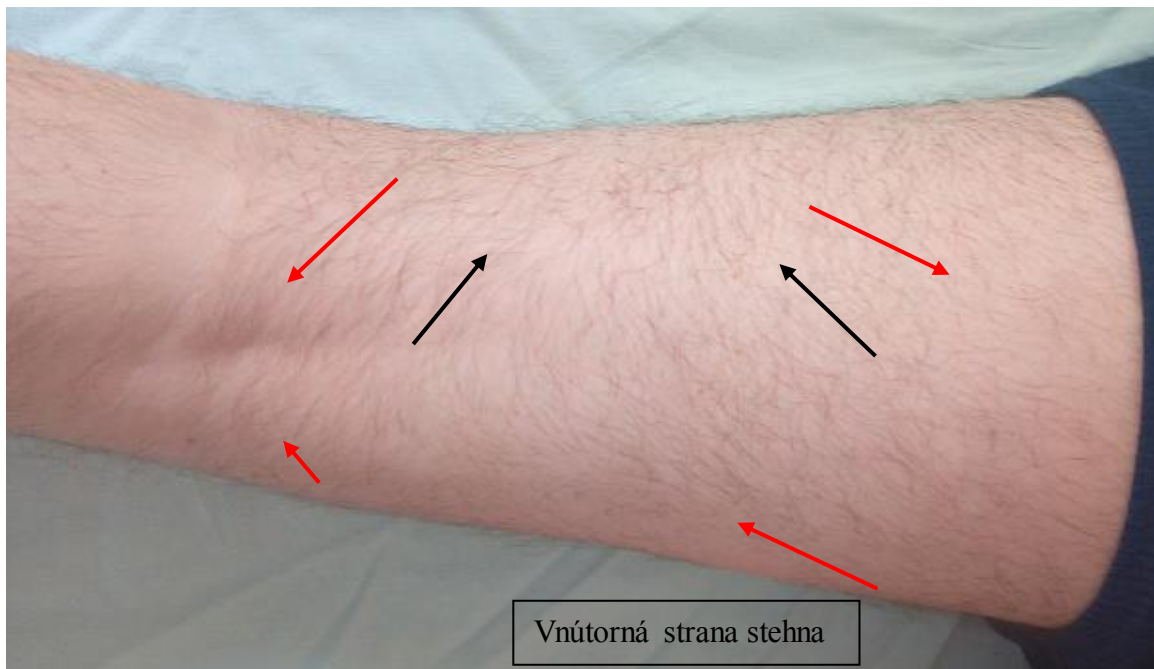
Z vonkajšej strany sa chĺpky zbierajú smerom do boku (obr. č. 78). Tu sa postavte k nohe, ktorú nedepilujete (požiadajte klienta, aby sa trošku posunul k Vám, nech máte nohu bližšie).



Obr. č. 78

## Depilácia stehna – zo zadnej strany

Chĺpky sa na zadnej strane stehien zbiehajú k sebe. Tie v spodnej časti pokračujú ku kolenu a tie na vrchnej strane stehna z vonkajšej časti, rastú smerom k zadku. Chĺpky na vnútornej časti stehien, rastú smerom dole (viď červené šípky na obrázku č. 79). Postavte sa k tej nohe, ktorú idete depilovať. Začnite nanášať pastu smerom od stredu k sebe, tak ako rastú chĺpky a stfhajte od seba (čierné šípky smer nanesenia pasty).



Obr. č. 79

Ak Vám ešte zostali nejaké chĺpky z vnútornej strany stehna, aj tie dotrhajte (preto ste požiadali klienta, aby sa natočil a zohol koleno, aby ste nemuseli chĺpky trhať z druhej strany).

Pokožka na stehnách je voľnejšia, preto si ju pridržajte druhou rukou nad miestom strhnutia cukrovej pasty.

## Priehlavok a prsty na nohách

Je to malá plocha a v začiatkoch môžete mať problémy so strhnutím. Skúste to s depilačnými pásikmi. Natrite na prsty proti smeru rastu trochu pasty, priložte pásik, nechajte chvíľku pôsobiť a strhnite.



Obr. č. 80

Nezabudnite nanášať pastu v správnom smere rastu chĺpkov.

Na depiláciu prstov Vám stačí iba malý kúsok cukrovej pasty. Nanášajte od prstov, smerom k sebe.



Obr. č. 81

## 9.2. Depilácia ruky

Cukrovú pastu máme rozohriatu a pripravenú na depilovanie. Chĺpky na rukách rastú jedným smerom (z vonkajšej strany, smerom dovnútra, šípka obr. č. 82), takže **nie je potrebné počas depilácie meniť smer nanášania**.



Obr. č. 82

Začnite pastu nanášať na vonkajšej strane ruky (čiže na chrbte ruky), smerom k sebe. Začnite na zápästí a pokračujte postupne k lakt'u (obr. č. 83 a č. 84).



Obr. č. 83



Obr. č. 84

Keď je chrbát ruky bez chĺpkov, začnite depilovať vnútornú časť predlaktia, od zápästia smerom k lakt'u (šípka na obr. č. 85 znázorňuje smer rastu chĺpkov a smer stŕhania).



Obr. č. 85



Obr. č. 86

Pokožka na rukách je **voľnejšia a preto si pri nanášaní pridržte pokožku** (zo spodnej strany) druhou rukou, aby sa Vám nehýbala. Je to znázornené na obrázku červenými šípkami.

Na obrázku je vidieť, ktorým smerom je pasta nanášaná (od vonkajšej strany ruky, smerom k telu), aby sa zachoval smer vytrhnutia. Z obrázka je vidieť, že na depiláciu stačí použiť len 3 prsty a cukrovú pastu držať končekmi prstov.

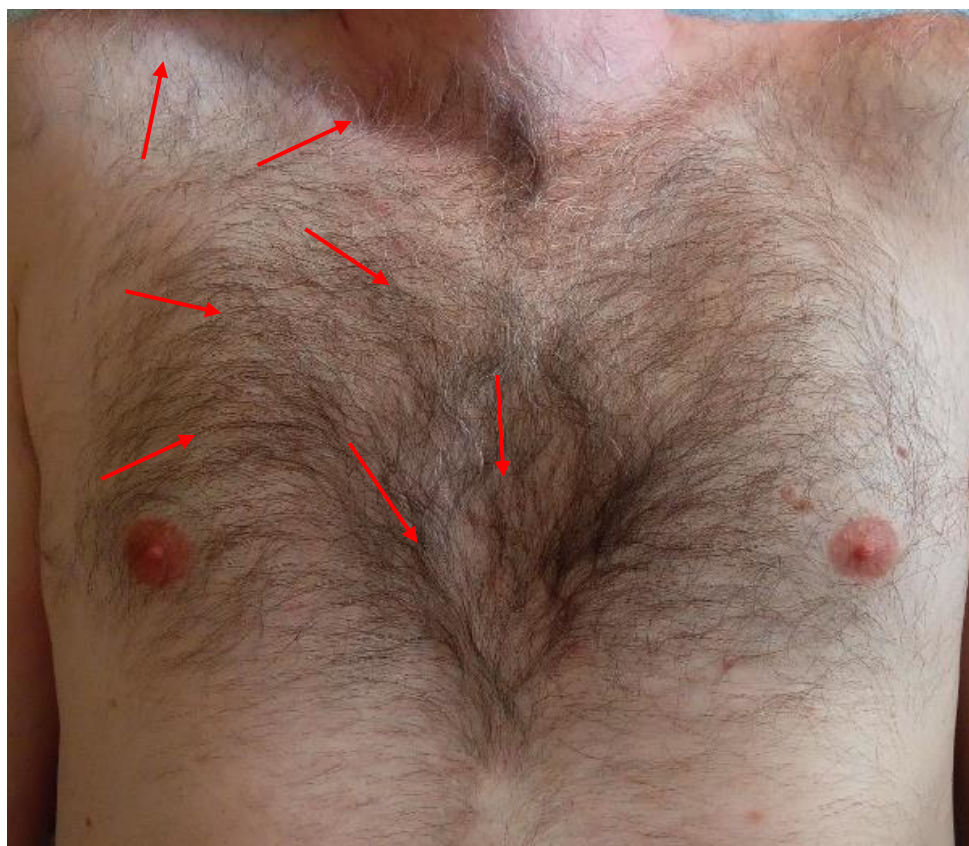


Obr. č. 87

### 9.3. Depilácia hrudníka

Pokožka na hrudníku je oveľa citlivejšia ako na nohách, preto treba pri depilácii postupovať opatrne. Na hrudníku chĺpky rastú rôznymi smermi, preto je potrebné sledovať smer ich rastu a podľa toho nanášať cukrovú pastu.

Pred začatím depilácie nezabudnite chĺpky skrátiť aspoň na 5 mm, inak bude nanášanie pasty klientovi veľmi nepríjemné.



Z obrázkov nižšie je vidieť, že chĺpky skrátené nie sú. Tu je depilácia urobená len naoko, aby ste si mohli techniku depilácie dobre predstaviť. Vzhľadom na to, že nie som veľký

fanúšik hladkých hrudníkov u mužov, nedokázala som sa presvedčiť, aby som taký ukázkový hrudník oholila a následne odepilovala 😊.

Chĺpky na hrudníku sa zbiehajú od vonkajších prsných svalov, smerom do stredu hrudníka. Okolo kľúčnej kosti rastú smerom k ramenám.

Postavte sa z boku ku hrudníku tak, aby ste nanášali cukrovú pastu smerom k sebe a stáhli od seba. Začnite nanášať od ramien, smerom k prsným svalom a vždy sledujte rast chĺpkov (Obr. č 88 a č.89).



Obr. č. 88



Obr. č. 89

Depilujte po menších plochách, je tu príliš citlivá pokožka a strhnutie je bolestivejšie, ako na iných častiach tela.



V blízkosti bradavky sa cukrová pasta nanáša okolo nej, dajte pozor, aby ste pastu nenaniesli cez bradavku (obr. č. 90). Strhnutie by ju mohlo poškodiť.



Obr. č. 90

Nakoniec odstráňte chĺpky na hrudnej kosti, v strede hrudníka. Chĺpky rastú smerom nadol k bruchu, takže pastu nanášajte smerom ku krku. Obr. č. 91.



Obr. č. 91

**Z tohto obrázka je pekne vidieť hladký hrudník po depilácii.**



## 9.4. Depilácia brucho

Pokožka na bruchu je veľmi citlivá, postupujte opatrne, po malých plochách. Postavte sa z boku a sledujte líniu rastu chĺpkov ( obr. č. 92, smer šípok).



Obr. č. 92

Cukrovú pastu nanášajte k sebe a stfňajte od seba, tak sa Vám bude lepšie pracovať. Na bruchu sa chĺpky zbiehajú do stredu.

Začnite na dolnej strane brucha a postupujte smerom hore ku hrudníku (obr. č. 93 a č. 94). Depilujte jemne, netlačte na pokožku a nanášajte malé plochy.



Obr. č. 93



Obr. č. 94

Nezabudnite skrátiť chĺpky, aby nanášanie cukrovej pasty pokožku neľahalo.

Pripravte sa na rôzne reakcie Vašich klientov, je tu naozaj citlivá pokožka, nebudú nadšení 😊.

## 9.5. Depilácia podpazušia

Pokožka v podpazuší u mužov reaguje úplne rovnako, ako u žien. Keď poviete depilácia potí sa. Preto budete určite na depiláciu potrebovať púder.

**Pred depiláciou chĺpky skráťte na 0,5cm** (inak bude nanášanie pasty pre klienta nepríjemné).

Aby bola depilácia úspešná, cukrová pasta sa musí nanášať na čistú a suchú pokožku.

Dobre ju vyčistite, aby ste odstránili pot, prípadne zvyšky deodorantu a nečistôt. Ak sa pokožka potí, zasypte ju púdom, ktorý prebytočný pot nasaje.

**Chĺpky v podpazuší rastú tromi, v niektorých prípadoch dvomi smermi (je to znázornené na obrázku šípkami).**

Nanášajte cukrovú pastu tak, aby ste dodržali správny smer vytrhnutia. Príliš na pokožku netlačte, snažte sa cukrovú pastu nanášať jemne. Podpazušie by ste mali zvládnuť tromi (respektíve dvomi ťahmi – ak sú len dva smery) ťahmi. Nanášajte cukrovú pastu proti smeru znázornenej šípky a stŕhajte v smere ukazovateľa šípky.



Obr. č. 95



Obr. č. 96

Postavte sa ku klientovi tak, aby ste pastu nanášali a ťahali k sebe a stáhali od seba (ako je na obrázku č. 95 a č. 96). Začnite smerom, v ktorom rastie najviac chĺpkov v rovnakom smere (skúste to odhadnúť). Nanášajte jemne a netlačte na pokožku (v týchto miestach, sa príliš tuhé pasty a zle rozohriate, veľmi zle nanášajú. Nútia Vás tlačiť, aby ste ich mohli rozotrieť. Navyiac pokožka sa veľmi potí a to nanášanie pasty sťažuje).

Postupujte systematicky od kraja, ku stredu po menších plochách. Ak sa pazucha v priebehu depilácie spotí a cukrová pasta sa šmýka a nechytá na pokožku, prepudrujte v tenkej vrstve.

Keď je pokožka z jednej strany hladká, prejdite na iný smer rastu chĺpkov. Pravdepodobne budete musieť klienta obísť a postaviť sa na inú stranu. Postavte sa tak, aby ste mohli pohodlne nanášať a stáhať pastu.

## 9.6. Depilácia chrbát

Pokožka je tu citlivejšia, čo môže robiť problémy pri depilácii – začne sa viac potiť a cukrová pasta na nej nebude dobre držať. V takomto prípade naneste a rozotrite v tenkej vrstve púder, ktorý pokožku vysuší. Ak sa pokožka opätovne spotí, môžete púder nanieť zas. Ak pri depilácii narazíte na materské znamienka (väčšie alebo vystúpené), treba ich obísť a pokožku okolo nich dotrhať pinzetou.



Obr. č. 97

Šípky na obrázku č. 97 znázorňujú akým smerom rastú chlípky. Vidíme, že ich smer je rôznorodý, preto je potrebné počas depilácie sledovať ich smer a podľa toho prispôbiť nanášanie pasty.

Postavte sa zboku klienta a začnite depiláciu na ramenách (obr. č.98 a č.99) a systematicky postupujte smerom nadol. Nanášajte cukrovú pastu na tej strane, kde stojíte, smerom k sebe a strhajte od seba. Toto je najlepšia technika, pretože môžete vynaložiť dostatočný švih na strhnutie pasty aj s chlípkami.



Obr. č. 98



Obr. č. 99

Keď prídete na miesto tzv. krídiel (je to miesto na rebrách, najďalej od stredu chrbtice), pokožka je tu veľmi citlivá a depilácia dosť bolestivá. Preto nanášajte len po malých plochách a netlačte. V týchto miestach, ak sú chlípky dlhšie, nanášanie pasty veľmi ťahá. Obr. č.100.

**Tip:** Skôr ako začnete, pomasírujte alebo postláčajte pokožku – trochu znečítlivie a nebude to pre klienta také nepríjemné.



Obr. č. 100

Pastu nanášajte maximálne po chrbticu, pretože tam sa chĺpky zbiehajú a rastú už iným smerom (Obr.č.101).



Obr. č. 101

Ak máte hotovú jednu polovicu chrbta, môžete prejsť na druhú. Nakoniec urobte depiláciu na spodnej strane chrbta, nad kostrčou (obr. č.102). Tu chĺpky rastú smerom nadol. Pri depilácii sa dohodnite s klientom, pokiaľ chce chĺpky odstrániť. Pokúste sa ich odstrániť do stratena a nižšie, ako je spodná bielizeň, aby mu nevytrčali.



Obr. č. 102

Na koniec si dobre prezrite, či ste odstránili všetky chlípky, aby bola Vaša práca dokonalá.

Aby depilácia nebola taká náročná, depilujte aj pomocou pásov, prípadne použite cukrovú pastu Nadirah v roll on aplikátore.



## Na záver pár slov

Gratulujem Vám! Pokiaľ ste sa dočítali až sem, ste skvelí. V eBooku som Vám toho napísala naozaj veľa a verím, že teraz máte nad čím rozmýšľať, ako tieto informácie použiť v praxi. Rada by som Vám povedala ešte pár vecí:

### Nebojte sa byť nedokonalí

To množstvo informácií, ktoré ste sa dozvedeli, sa Vám môžu zdať príliš zložité. Nemusíte ich zvládnuť všetky naraz, učte sa a študujte ich postupne, skúšajte, čo Vám najviac vyhovuje a z toho si vyberte.

**Najdôležitejšia skúsenosť**, ktorú Vám môžem dať: **depilujte a depilujte**. Skúšajte na priateľoch, známych, aj klientoch. Priznajte sa, že si to potrebujete na nich vyskúšať, aby ste nadobudli prax. Skúšajte na sebe, aby ste mohli porovnávať, **Vaše skúsenosti sú tie najlepšie**.

Ponúknite službu v salóne, keď už budete mať pocit, že ste depiláciu zvládli. Nemusíte čakať na čas, keď z Vás bude profesionál, čiže niekoľko mesiacov. Profesionála z Vás urobí prax a neustále depilovanie. Nájdite si vlastné tempo a časom budete vidieť, ako sa práca zrýchľuje a ide od ruky.

### Som rada, že som s Vami mohla zdieľať svoje know-how.

Naozaj dúfam, že som Vám týmto eBookom pomohla a dala potrebné informácie k tomu, aby ste mohli svojmu podnikaniu dať nový smer.

Pokiaľ si nájdete pár minút, budem veľmi rada, ak mi napíšete, či bol eBook pre Vás prínosom, ako sa Vám páčil a čo by ste vylepšili. Napíšte mi na môj email.

Prajem Vám veľa šťastia na ceste k úspešnému podnikaniu, v ktorom Vás klienti s dôverou budú sami vyhľadávať, pretože budú hľadať experta vo svojom obore.

Mgr. Alica Priečinská, [alica@cukrovedpilacia.sk](mailto:alica@cukrovedpilacia.sk)

## **Bonusy:**

Bonus #1: Všetko o brazílskej depilácii

Bonus #2: Ako ošetrovať pokožku – pred depiláciou a po depilácii

Bonus #3: Tipy a triky s cukrovou pastou – ako zvládnuť rôzne situácie

Bonus #4: Spolupráca s klientom

## **Odkazy**

[www.cukrovedpilacia.sk](http://www.cukrovedpilacia.sk)

[Cukrová pasta Nadirah](#)

[Cukrový gél Nadirah](#)

[Ebook Tajomstvo cukrovej depilácie](#)

[Ebook výhody cukrovej depilácie v salónoch krásy](#)

[Informácie pre salóny krásy](#)

[Videá: ako sa cukrová pasta používa](#)

[Video: ako sa používa cukrový gél](#)

# SLADKÁ DEPILÁCIA

**Ako depilujú profesionáli**

**Mgr. Alica Priečinská**

© 2016

**[www.cukrovadepilacia.sk](http://www.cukrovadepilacia.sk)**