

TNR = Czcionka Times New Roman, Strona tytułowa: *Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami – Pojedyncze.*



Wyższa Szkoła Inżynierii i Zdrowia
w Warszawie(16)

Janina Anna Kowalska(14)
Numer albumu 3342(12)

Rola masażu w zabiegach medycyny estetycznej(24)

The role of massage in aesthetic medicine treatments(16)

Praca licencjacka(14)
na kierunku – Kierunek(14)

W tym miejscu należy
wpisać odpowiedni rodzaj
pracy dyplomowej:
licencjacka
magisterska
inżynierska

W tym miejscu należy wpisać z
„dużej” litery odpowiedni kierunek
studiów:
Dietetyka
Chemia kosmetyczna
Kosmetologia
Technologia kosmetyku

Praca wykonana pod kierunkiem(12)
prof. dr. hab. n. biol. Stefana Nowaka(12)
lub
dr n. chem. Janiny Nowak(12)

Warszawa, 2023(12)

Po „dr” stawiamy
„kropkę” bo
odmieniamy
„doktor” na
„doktora”

TNR = Czcionka Times New Roman, Strona tytułowa: *Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami – Pojedyncze.*

! Czcionka stosowana w pracy w tekście głównym - TNR 12;

Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami - 1,5.

Każdy Rozdział (Rozdział 1, Rozdział 2, Rozdział 3, itd. należy rozpocząć od nowej strony, nie dotyczy to podrozdziałów np. 1.1., .2.1.2. itp. – mogą one rozpoczynać się po zakończonym podrozdziale z odstępem „1 linia”.

Podrozdziały są wyjustowane, dosunięte do lewej strony (jak we wzorze).

1.1. Wyjustowany tekst, dosunięty do lewej strony

Styl: Nagłówek 1; Czcionka TNR 12, bez pogrubienia, Akapit: ostępy przed/po „wyzerowane”, Interlinia 1,5

Natomiast podrozdziały z trzeciego poziomu zaczynają się z „akapitem” (jak we wzorze).

1.1.1. Akapit

Styl: Nagłówek 2; Czcionka TNR 12, bez pogrubienia, Akapit: ostępy przed/po „wyzerowane”, Interlinia 1,5

Wcięcie akapitowe stosowane w całej pracy 0,75 lub 1,25 !!!

Tytułu rozdziałów i podrozdziałów nie kończymy „kropką”.

Plik doc., pdf., w którym znajduje się praca powinien być zatytułowany tak samo jak tytuł pracy.

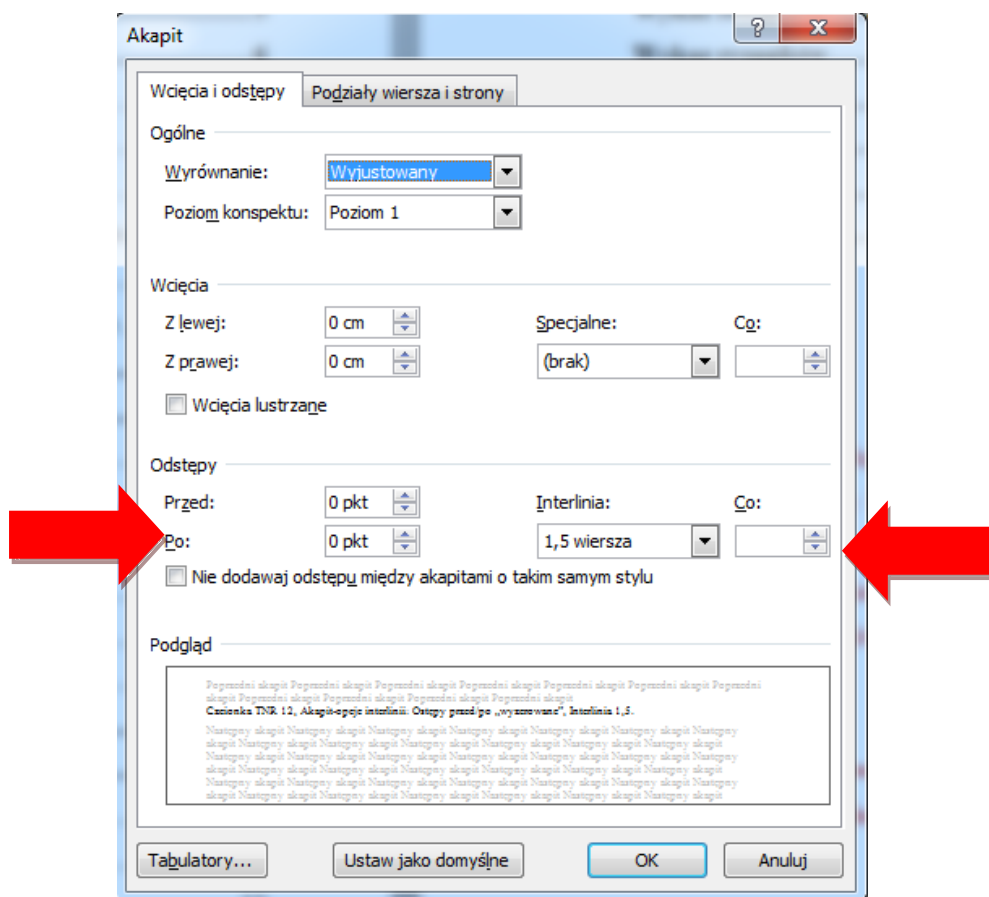
Spis treści

Wstęp	5
Wykaz skrótów	6
Rozdział 1	7
Medycyna i piękno – medycyna estetyczna	7
1.1. Medykalizacja ciała – nowy wymiar zdrowia	7
1.2. Typologia medykalizacji.....	7
1.3. Medykalizacja kobiecego ciała	7
1.3.1. Jeśli występuje poziom trzeci to zawsze jest stosowany z akapitem.....	7
1.3.2. Kolejny również zaczyna się od akapitu.....	7
1.4. Podrozdziały zarówno z drugiego i trzeciego poziomu nie są pogrubione	7
Rozdział 2	8
Masaż	8
2.1. Historia masażu.....	8
2.2. Rodzaje masażu	9
2.3. Funkcje masażu.....	10
2.3.1. Funkcja rozgrzewająca	11
2.3.1. Funkcja regenerująca	12
2.3.2. Funkcja lecznicza.....	12
Rozdział 3	14
Praktyka masażysty	14
3.1. Regulacje prawne.....	14
3.2. Kompetencje psychofizyczne masażysty.....	14
3.2.1. Predyspozycje fizyczne.....	14
3.2.2. Predyspozycje psychofizyczne	14
3.3. Predyspozycje psychiczne	14
3.4. Gabinet masażu.....	14
3.4.1. Podstawowe informacje	14
3.4.2. Wyposażenie gabinetu	15
Rozdział 4	16
Rola masażysty w medycynie estetycznej	16
4.1. Masaż kosmetyczny i jego działanie	16
4.2. Wybrane zabiegi medycyny estetycznej wspomagane masażem i ich rola.....	16
4.2.1. Medycyna estetyczna.....	16

4.2.2. Zabiegi masażem	16
Zakończenie	16
Bibliografia	17
Wykaz fotografii	19
Wykaz rysunków	20
Wykaz tabel	20
Wykaz wykresów	22
Streszczenie	23
Aneks	24

Spis treści wytyczne:

Czcionka TNR 12, Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed/po: 0; Interlinia 1,5.



Pogrubione są tylko: Wstęp, Rozdziały 1, 2, itd. wraz z tytułem rozdziałów, Zakończenie, Bibliografia, Wykazy: fotografii, rysunków, tabel, wykresów (jeśli występują w pracy), Streszczenie, Aneks (jeśli występują w pracy).

Nie pogrubiamy tytułów podrozdziałów np. 1.1, 2.1.1. , 3.2.2. itd.

Wystarczy zaktualizować spis treści.-> Zaznaczamy cały spis -> prawy przycisk myszy Aktualizuj całego spisu/ Aktualizacja wyłącznie numerów stron

Wstęp

TNR 12, czcionka pogrubiona

(odstęp 1 linia między Wstępem a tekstem)

Pojęcie piękna towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Od czasów prehistorycznych homo sapiens wykazywał zainteresowanie rzeczami, które w jego mniemaniu były ładne, estetyczne, cieszyły oko i dodawały splendoru wśród współtowarzyszy. Stąd też wynikła ludzka skłonność do upiększania siebie i swojego otoczenia różnymi przedmiotami, które powszechnie uznawane były za ozdobne. Z odkryć archeologicznych wiadomo, że ludzie Europy, Azji czy Afryki jednakowo używały w zamierzonych czasach mniej lub bardziej prymitywnych rodzajów biżuterii, spinek, pierścieni, bransoletek – wszystkiego, co miało na celu dodać postaci piękna, pokazać jej status społeczny, i – nierzadko – bogactwo. Podobnym celom służył popularny już w czasach starożytnego Egiptu makijaż – ładni ludzie mieli w życiu łatwiej, byli bardziej szanowani, mogli osiągnąć więcej. Takie przekonanie zdaje się towarzyszy człowiekowi do dzisiaj – a w chwili obecnej, dzięki rozwojowi nauki, techniki i medycyny, może on nie tylko upiększać się za pomocą make-up'u czy błyskotek, lecz także całkowicie odmienić swój wygląd dzięki różnym zabiegom estetycznym, usuwającym zmarszczki, powiększającym usta, przedłużającym rzęsy, usuwającym zbędne fałdki tłuszczu z brzucha czy pośladków – a zatem oferującym uzyskanie upragnionego piękna, jak również namiastki wiecznej młodości.

Tekst normalny, czcionka TNR 12, bez pogrubienia,
Akapit: odstępy przed/po „wyzerowane”, Interlinia 1,5

Wykaz skrótów

(w tym miejscu prosimy umieścić wszystkie stosowane skróty w pracy – jeśli są; w przypadku braku stosowania skrótów należy usunąć pozycję z pracy oraz ze spisu treści)

Rozdział 1

Medycyna i piękno – medycyna estetyczna

TNR 12, czcionka pogrubiona

(odstęp 1 linia między Rozdziałem 1 a podrozdziałem 1.1.)

1.1. Medykalizacja ciała – nowy wymiar zdrowia

TNR 12, czcionka bez pogrubienia

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

1.2. Typologia medykalizacji

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

1.3. Medykalizacja kobiecego ciała

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

1.3.1. Jeśli występuje poziom trzeci to zawsze jest stosowany z akapitem

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

1.3.2. Kolejny również zaczyna się od akapitu

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

1.4. Podrozdziały zarówno z drugiego i trzeciego poziomu nie są pogrubione

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

Tekst normalny, czcionka TNR 12, bez pogrubienia,
Akapit: ostępy przed/po „wyzerowane”, Interlinia 1,5

Przypis
stawiamy za
wyrazem,
nawiasem, itp.
przed kropką,

Rozdział 2

Masaż

(odstęp 1 linia między Rozdziałem 2 a podrozdziałem 2.1.)

2.1. Historia masażu

Masaż to intuicyjna sztuka uzdrawiania, która istnieje od tysięcy lat. Terapia masażu opiera się na naszym instynkcie pocierającym obszary, które bolą. Terapia masażu jest dziedziną, która przyjmuje tę bardzo podstawową zasadę i przekształca ją w naukę. Słowo "masaż" pochodzi od arabskiego korzenia "mass'h", co oznacza dotknięcie, ugniatanie lub wyciskanie. Wielu uważa, że terapia masująca jest prekursorem wszystkich innych form terapii manualnej; w tym fizykoterapia, chiropraktyka i ortopedia.

Terapia masażu ewoluowała ponad 5000 lat. Historia terapii masażem sięga tysięcy lat wstecz do starożytnych kultur, które wierzyły w jego korzyści medyczne. Pierwsze pisemne zapisy terapii masażu znajdują się w Chinach i Egipcie (1).

Praktyka używania dotyku jako metody uzdrawiania wywodzi się od zwyczajów i technik zakorzenionych w starożytnej historii. Cywilizacje na Wschodzie i Zachodzie odkryły, że naturalne leczenie i masaż mogą leczyć urazy, łagodzić ból oraz zapobiegać i leczyć choroby. Co więcej, pomogło to zmniejszyć stres i wytworzyć głęboki relaks. Terapia masażu rozpoczęła się jako święty system naturalnego uzdrawiania. Jednak zmiany kulturowe sprawiły, że była ona godną pożałowania formą pobłażliwości na długie okresy historii. Znosząc te obroty, masaż odradza się w czasach współczesnych. Dzisiaj terapia masażu jest uznaną holistyczną metodą leczenia na całym świecie. Początkowe formy masażu pojawiły się w Indiach. Uważa się, że masaż ma boskie pochodzenie i był przekazywany z pokolenia na pokolenie. Starożytni myśliciele opracowali techniki masażu system na podstawie badań, eksperymentów i medytacji. Teksty opisujące ajurwedyjskie zasady i praktyki zostały napisane w okresie od 1500 do 500 p.n.e. Na podstawie tych tekstów Ajurveda była powszechnie stosowana w Indiach i Azji Południowo-Wschodniej. Ajurveda twierdzi, że ludzie cierpią na choroby i choroby, gdy żyją w zgodzie z ich otoczeniem. Aby leczyć ich warunki, jednostki muszą przywrócić im naturalną mentalną i fizyczną równowagę poprzez przywrócenie harmonii między sobą, a otaczającym światem. W tym momencie mogą zacząć leczyć się naturalnie (2).

W oparciu o nierówności zdrowotne pacjenta, konstytucję i porę roku, Ajurveda zaleca stosowanie pięciu zmysłów w celu interakcji z otoczeniem w celu uzyskania równowagi. Zabiegi w Ayurveda to dieta i ziołolecznictwo, aromaterapia, terapia kolorami, terapia dźwiękiem i terapia dotykowa.

**Wcięcie
akapitowe:**

0,75 lub 1,25

Margines górny 2,5; dolny 2,5; prawy 2; lewy 3,5

Najwcześniejsze pisemne zapisy terapii masażu odkryto w Egipcie i Chinczech. Groby w Egipcie przedstawiają osoby ugniatające przez innych. Ponadto uznani za twórców refleksologii w około 2500 roku p.n.e. (1). W praktykującej wywiera nacisk na określone punkty lub strefy refleksów dłoniach. Z kolei odbiorca doświadcza korzystnego wpływu na obszary ciała związane z tymi strefami.

Jeśli odnosimy się do pozycji, z której korzystaliśmy wcześniej to nie nadajemy jej nowego numeru tylko wstawiamy numer pod którym zastosowaliśmy pierwszy raz daną pozycję.

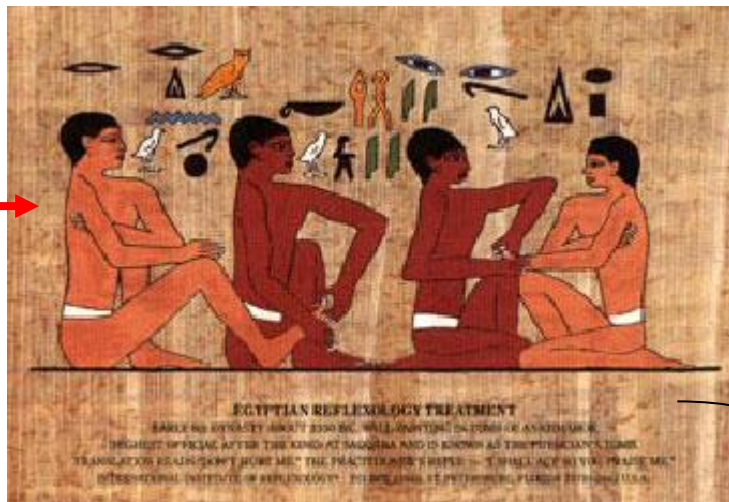
(odstęp 1 linia między główną treścią a fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem)

Podpis Fotografia, Rysunek, Tabela, Wykres, Źródło – wyjustowane, dosunięte do lewej strony.

Obiekt wyśrodkowany

Tytuł obiektu pisany kursywą.

Czcionka TNR 10, bez pogrubienia, Akapit: ostępy przed/po „wyzerowane”,



(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a opisem)

Interlinia między obiektem a podpisem 1,0. Akapit: ostępy przed/po „wyzerowane”,

Rysunek 1. Akmanthor

Źródło: (3).

lub:

Źródło: opracowanie własne na podstawie (3).

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a główną treścią)

W Chinach teksty dokumentujące korzyści medyczne płynące z terapii masażu sięgają około 2700 lat p.n.e. Chińska tradycja terapii masażu została opracowana na podstawie połączonych doświadczeń i metod lekarzy w tradycyjnej medycynie chińskiej, praktyków sztuk walki, buddystów i taoistów, którzy postrzegali dotyk, jako niezbędny dla ich duchowego treningu jogi (4). Chińskie metody masażu wynikają z zasady, że choroby powstają z powodu niedoboru lub braku równowagi w energii w określonych szlakach lub meridianach, które reprezentują układy fizjologiczne.

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

2.2. Rodzaje masażu

Technika uwalniania czynnego (ART) jest formą głębokiej manipulacji tkanek opatentowanej przez P. Michała Leahy'ego, w której stosuje się określone techniki, aby uwolnić to, co przypuszczalnie jest wzrostem tkanek miękkich.

Akupresura z łacińskiego *acus* "igły" (patrz ostrość) + ciśnienie (n.) jest alternatywną techniką medyczną podobną w zasadzie do akupunktury. Opiera się na koncepcji energii

życiowej przepływającej przez "meridiany" w ciele. Podczas leczenia ciśnienie fizyczne jest stosowane do punktów akupunktury w celu usunięcia blokad w tych meridianach (5). Ciśnienie może być stosowane ręcznie, za pomocą łokcia lub za pomocą różnych urządzeń. Niektóre badania medyczne sugerują, że akupresura może być skuteczna w radzeniu sobie z nudnościami i wymiotami, między innymi w łagodzeniu bólu w plecach, bólach napięcia, bólu żołądka. Kolejny rodzaj to nadwozie wodne (6).

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

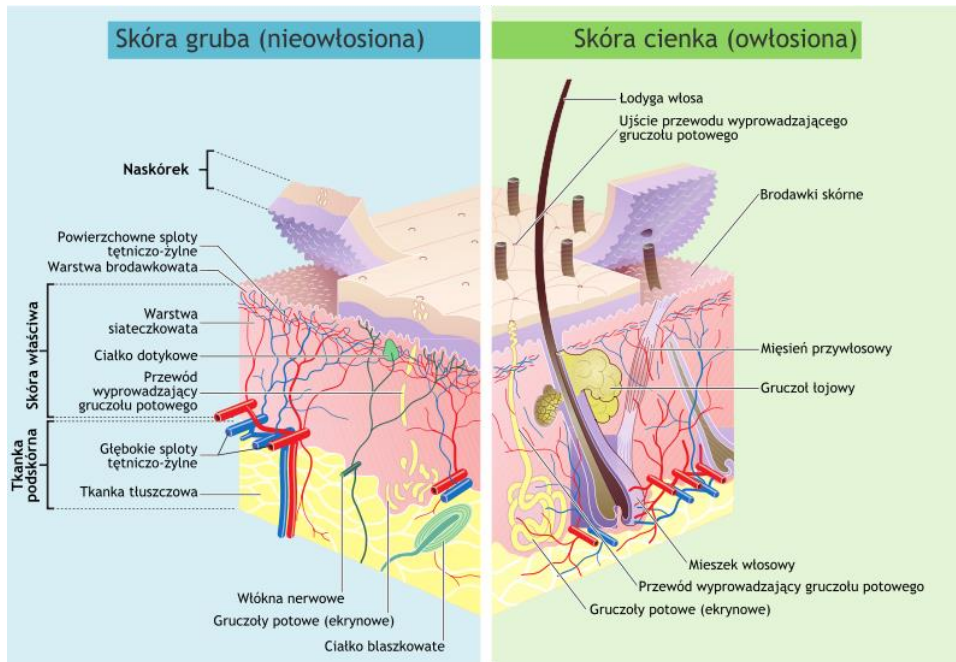
2.3. Funkcje masażu

Masaż pełni przede wszystkim funkcję leczniczą. Masaż jest najstarszą techniką łagodzenia bólu. Swoje źródła ma w naturalnych instynktach u ludzi. Gdy nas coś boli, intuicyjnie przykładamy rękę do tego miejsca i delikatnie pocieramy, by złagodzić swoje cierpienie. Dotyk jest zmysłem, który odczuwamy bardzo świadomie i którego bardzo potrzebujemy. Już w życiu płodowym czujemy ruch matki, jej oddech, co dla dziecka oznacza ochronę, bezpieczeństwo i wspólnotę (6). Dzieci pozbawione kontaktu fizycznego nie rozwijają się prawidłowo. W przyszłości ich interakcje społecznie mogą być uboższe, może to również wpłynąć na niższe poczucie własnej wartości.

Słowo masaż pochodzi m.in. z greckiego *massein* (ugniatać) lub arabskiego *mass* (dotykać). Ma bardzo szerokie pojęcie. Wynika to z wielu metod i szkół, które różnią się w dość istotny sposób pod względem metodyki i celu wykonania. Masaż definiuje się między innymi w ujęciu medycznym. "Masaż leczniczy polega na stosowaniu wielu ściśle określanych warunkami anatomiczno-fizjologicznymi sposobów masażu, których celem jest poprawienie psychofizycznej sprawności choremu" (7).

Masaż jest formą dotyku, ale w określonym celu. Ma przynieść ulgę dla ciała i ducha. Tak więc, każdy masaż ma działanie terapeutyczne, czy też działanie lecznicze. Współczesna medycyna w postrzeganiu człowieka zwraca uwagę głównie na ciało. W medycynie chińskiej zdrowie człowieka jest rozpatrywane jako energetyczne pola Duszy, Ducha i Ciała tworzące spójną całość. „Bez Światła Duszy nie będzie świecenia Ducha, bez harmonii Ducha nie będzie jego zdrowia, a bez niezawodnego Ciała nie ma możliwości służenia swemu Duchowi, dzięki któremu Dusza spełnia swoją ziemską misję” (7).

(jeśli nie ma wystarczającej ilości miejsca na wstawienie obiektu razem z jego podpisem to przesuwamy „całość” na kolejną stronę)



(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a opisem)

Rysunek 2. Obrazowy przekrój skóry

Źródło: (4).

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a główną treścią)

Trzeci poziom podrozdziału 2.3.1. itd. rozpoczynamy zawsze z „wcięciem akapitowym”. Tekst rozpoczynamy również z „wcięciem akapitowym”.

Skóra poprzez wiązki nerwowe jest ściśle związana z centralnym układem nerwowym, odbierając takie bodźce jak zimno, ciepło, ból, czy dotyk. Masaż poprzez tarcie powoduje złuszczenie warstwy rogowej naskórka, poprawiając czynności wydalnicze gruczołów łojowych i potowych oraz oddychanie skóry. Dotleniona skóra lepiej absorbuje substancje lecznicze, odżywcze aplikowane w formie maści, kremów, itp. Wpływa wzmacniająco na włókna kolagenowe i elastylowe skóry, zwiększając jej jędrność i elastyczność co ma nie tylko zastosowanie w kosmetycznym ale głównie w celach leczniczych np. bliznach pooparzeniowych (8).

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

2.3.1. Funkcja rozgrzewająca

Poprzez techniki masażu takie jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, czy oklepywanie wywołujemy tarcie na ciele, podczas którego wytwarza się ciepło. Ono natomiast wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych usprawniając w ten sposób przepływ krwi w całym organizmie i dostarczając wszystkim komórkom tlen i substancje odżywcze, takie jak glukoza, aminokwasy, kwasy tłuszczowe. Pobudzona krew transportuje związki energetyczne do mózgu i mięśni, hormony i inne substancje biologicznie czynne np. witaminy i minerały. Masaż zmniejsza również opór krwi w tętnicach co wpływa na lepszą, bardziej ekonomiczną i wydajniejszą pracę serca. Ułatwia również odpływ krwi żyłnej. Podnosi się wydajność pracy nerek. Zwiększona ilość krwi przepływająca przez

nerki w trakcie zabiegu wpływa na ich czynności filtracyjne. Wynikiem tego jest zwiększona ilość wydalanych z moczem substancji powstających w wyniku procesów metabolicznych.

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

2.3.1. Funkcja regenerująca

Mięśnie poruszają naszym ciałem dzięki bodźca nerwowym regulowanym przez centralny układ nerwowy. Po przez masaż mechanicznie oddziałuje się na proprioceptory czyli zakończenia nerwowe we włóknach mięśniowych. W zależności od rodzaju zastosowanego masażu np. relaksacyjnego, uspokajającego możemy obniżyć napięcie mięśniowe. Natomiast, by zwiększyć skurcz mięśni stosuje się techniki pobudzające i stymulujące jak w masażu izometrycznym.

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

2.3.2. Funkcja lecznicza

Masaż jest pomocny dla każdej żywej istoty. Ułatwia trawienie, wchłanianie i przyswajanie składników odżywczych. Korzyści wynikające z masażu są ogromne i nie jest się w stanie wymienić wszystkich wskazań co do masażu. Poniżej przedstawiono wybrane z nich:

- umożliwienie właściwego funkcjonowania układu nerwowego poprzez uspokojenie nerwów, przemęczenie, stany przygnębienia, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność;
- poprawienie krążenia krwi i limfy, dzięki czemu szkodliwe produkty przemiany materii w sposób właściwy są odprowadzane i wydalane z organizmu;
- polepszenie stanu skóry w odmrożeniach czy też w celu rozmiękczenia blizn;
- regulacja układu trawiennego;
- wspomaganie spalania tkanki tłuszczowej;
- wzmacnianie mięśni i naczyń krwionośnych, rozluźnienie napiętych mięśni,
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, rwa kulszowa, barkowa, lumbago.

(odstęp 1 linia między główną treścią a fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem)



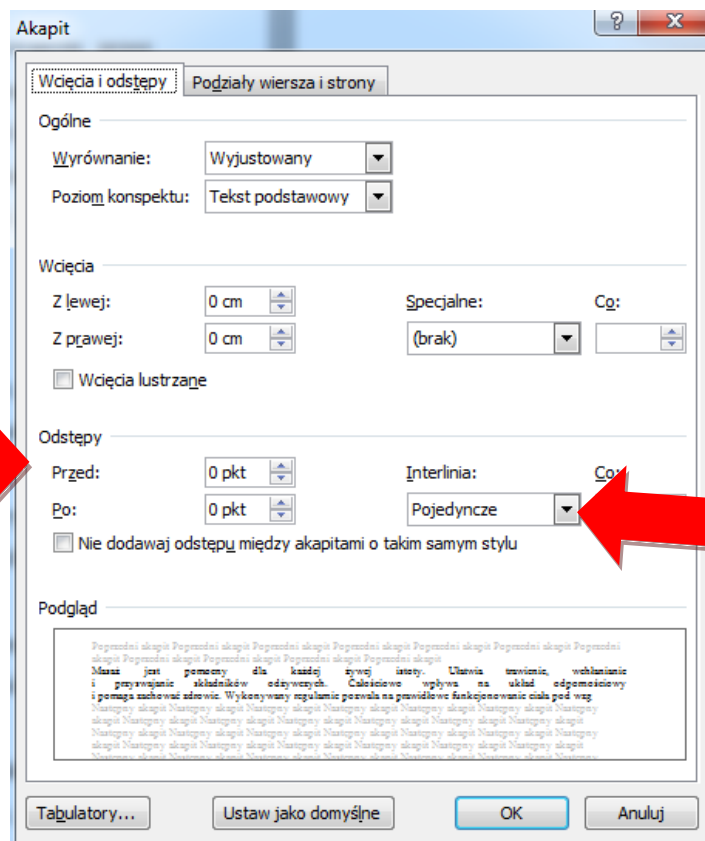
(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a opisem)

Fotografia 1. Masaż ujędrniający

Źródło: opracowanie własne na podstawie: (9).

(odstęp 1 linis między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a główną treścią)

Warto wspomnieć także o masażu jako o zabiegu upiększającym. Masaż powoduje, iż zwiększa się napięcie skóry. W praktyce oznacza to, iż skóra staje się gładza i lepiej ukrwiona.



Czcionka TNR – 10,
bez pogrubienia,
Interlinia
występująca między
obiektem a podpisem
obiektem -
„Pojedyncza”,
odstęp przed/po:
„wyzerowane”

Rozdział 3

Kolejny Rozdział 1,2,3 itd. zawsze zaczynamy od nowej strony, nawet jeśli na poprzedniej stronie pozostało niezapełnione „pół” strony.

W przypadku podrozdziałów powyższy zapis nie obowiązuje, kontynuujemy pisanie po „1 Enterze” po tekście głównym.

Praktyka masażysty

(odstęp 1 linia między Rozdziałem 3 a podrozdziałem 3.1.)

3.1. Regulacje prawne

Zawód masażysty w Polsce staje się coraz bardziej modny. Wykonuje go coraz więcej osób, a co za tym idzie - rośnie potrzeba uporządkowania prawnego tego zawodu.

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

3.2. Kompetencje psychofizyczne masażysty

3.2.1. Predyspozycje fizyczne

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

3.2.2. Predyspozycje psychofizyczne

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

3.3. Predyspozycje psychiczne

I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

3.4. Gabinet masażu

3.4.1. Podstawowe informacje

Pomieszczenie do masażu powinno zapewniać warunki intymności osobie masowanej. Ściany przy umywalkach i zlewach w pomieszczeniach, w których są świadczone usługi, pokrywa się do wysokości co najmniej 1,6 m nienasiąkliwym materiałem, łatwo zmywalnym i odpornym na działanie wilgoci. Zakład powinien być przyłączony do instalacji wodociągowej i kanalizacyjnej lub korzystać z własnego ujęcia wody.

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a tytułem podrozdziału)

BMI (kg/m ²)	KLASYFIKACJA OTYŁOŚCI
<18,5	Niedowaga
18,5-24,9	Norma
25,0-29,9	Nadwaga
30,0-34,9	Otyłość I°
35,0-39,9	Otyłość II°
≥40,0	Otyłość III° (olbrzymia)

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a opisem)

Tabela 1. Klasyfikacja otyłości według WHO

Źródło: (9).

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a tytułem podrozdziału)

Wyjątek!
Między podrozdziałami np. 1.1. i 1.1.1. lub 3.4. i 3.4.1. lub 2.1. i 2.1.1. nie robimy odstępu!

3.4.2. Wyposażenie gabinetu

Podstawowym narzędziem pracy masażysty są jego dłonie. Zabieg masażu wykonuje się albo na specjalnie przeznaczonym do tego celu stole, albo na podłodze na macie. W celu rozluźnienia masowanych mięśni i utrzymania właściwego przepływu krwi i chłonki, stosuje się specjalne kształtki do masażu. Podczas masażu korzysta się ze środków ułatwiających i wspomagających masaż, które nie tylko wspomagają pracę rąk, ale również mogą zwiększać działanie lecznicze masażu.

(odstęp 1 linia między tytułem podrozdziału a fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem)

Wyposażenie gabinetu	Liczba badanych salonów	%
Meble specjalistyczne	37	70
Meble biurowe	16	30

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a opisem)

Tabela 2. Wyposażenie gabinetu

Źródło: opracowanie własne.

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a tytułem podrozdziału)

Stół do masażu stanowi podstawowe narzędzie pracy masażysty. Ponieważ masaż może być wykonywany zarówno w gabinecie, jak i w domu pacjenta, stoły można podzielić na stacjonarne i przenośne. Wymiary stołu są różne od 50x200 cm do 80x200 cm. Maksymalne obciążenie stołu do masażu jest zależne od materiałów, z których został wykonany, i waha się od 150 kg do 450 kg. Stół do masażu powinien być pokryty gąbką lub mikrogumą i obity materiałem z tworzywa, które umożliwi jego zmywanie środkami dezynfekującymi, oraz będzie odporne na działanie oliwki.

Rozdział 4

Rola masażysty w medycynie estetycznej

(odstęp 1 linia między Rozdziałem 4 a podrozdziałem 4.1.)

4.1. Masaż kosmetyczny i jego działanie

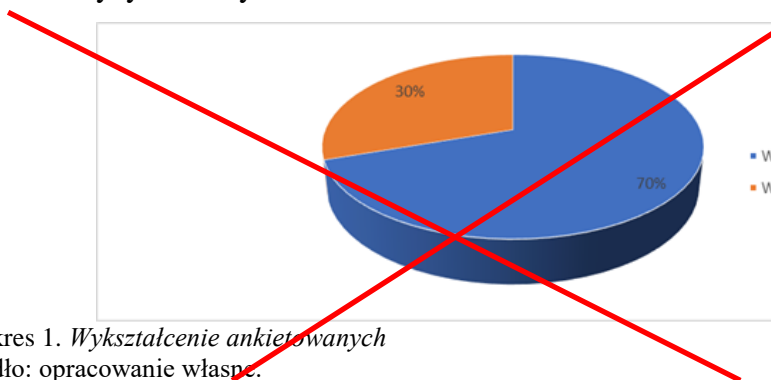
I - Główna treść podrozdziału

(odstęp 1 linia między główną treścią a kolejnym podrozdziałem)

4.2. Wybrane zabiegi medycyny estetycznej wspomagane masażem i ich rola

(odstęp 1 linia między podrozdziałem 4.2. a kolejnym podrozdziałem)

4.2.1. Medycyna estetyczna



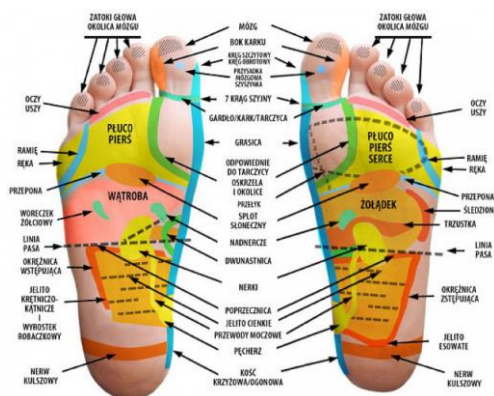
Wykres 1. Wykształcenie ankietowanych
Źródło: opracowanie własne.

Błąd !!! Należy zachować wymagany odstęp od podrozdziału zarówno przed jak i po wstawionym obiekcie. Przed obiektem należy napisać przynajmniej jedno zdanie wprowadzające.

4.2.2. Zabiegi masażem

Nie ma jednej „najlepszej” metody masażu, wszystkie mogą przyczynić się do zmniejszenia stopnia cellulitu.

(odstęp 1 linia między tekstem głównym a obiektami)



OK 😊

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a opisem)

Rysunek 3. Masaż. Refleksologia stóp

Źródło: (9).

(odstęp 1 linia między fotografią, rysunkiem, tabelą, wykresem a tekstem głównym)

OK 😊

Od nas samych zależy, jaką formę masażu wybierzemy i która jest dla nas najbardziej skuteczna z uwzględnieniem medycznych przeciwwskazań.

Zakończenie

(odstęp 1 linia między Zakończeniem a tekstem)

Zabieg masażu to jedna z najstarszych form terapii znanych człowiekowi. Poprzez stosowanie wybranych technik, od setek tysięcy lat pomaga on walczyć z bólem, wygórowanym napięciem mięśniowym, poprawia ukrwienie, a co za tym idzie – przyspiesza gojenie się tkanek, ale jest także wykorzystywany w zabiegach medycyny estetycznej.

W literaturze wskazuje się różne funkcje masażu w kontekście wykonywanych zabiegów medycyny estetycznej. Dobór masażu zależy od wielu czynników, w przede wszystkim od rodzaju skóry. Cera z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi jest to skóra delikatna, cienka i wrażliwa, należy więc unikać jej podrażnień. Charakteryzuje się kruchością naczyń krwionośnych i zwiększoną ich przepuszczalnością. Efektem tego jest pojawienie się na skórze rozlanego rumienia z towarzyszącym uczuciem pieczenia i rozgrzania.

Tekst normalny, czcionka TNR 12, bez pogrubienia,
Akapit: odstępy przed/po „wyzerowane”, Interlinia 1,5

Bibliografia

1. Ali S., Yosipovitch G.: Skin pH: From Basic Science to Basic Skin Care. Acta Derm Venerol. 2013; 93:261–7. *(artykuł w czasopiśmie)*
2. Dębowska R., Kaszuba A., Michalak I., Dzwigałowska A., Cieścińska C., Jakimiuk E., et al.: Evaluation of the efficacy and tolerability of mandelic acid-containing cosmetic formulations for acne skin care. Przegląd Dermatologiczny (Dermatology Review). 2015; 4:316–21. *(artykuł - więcej niż 6 autorów)*
3. Sakamoto K.: Cosmetic science and technology: Theoretical principles and applications. Elsevier, Amsterdam 2017. *(książka)*
4. Pointer S.: The artifice of beauty: A history and practical guide to perfumes and cosmetics. Stroud, Sutton 2005.
5. Kozubski W., Liberski P.P. [red.]: Neurologia: podręcznik dla studentów medycyny. T. 2. Wyd. 2 rozsz. i uaktual. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa cop. 2014. *(praca zbiorowa, redagowana)*
6. Dziedzic T., Słowik A., Pera J., Wnuk M.: Krwotoczny udar mózgu. W: Kozubski W., Liberski P.P. [red.]: Neurologia: podręcznik dla studentów medycyny. T. 2. Wyd. 2 rozsz. i uaktual. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa cop. 2014; s. 524-526. *(rozdział w książce)*
7. Ustawa z dnia 15 lipca 2011 r. o zawodach pielęgniarki i położnej. Dz. U. 2011 Nr 174 poz. 1039. *(tekst prawniczy)*
8. Małopolska Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Krakowie. Pacjent w Unii Europejskiej [online]. Małopolska Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Krakowie, Kraków cop. 2010. [cytowany 15 stycznia 2017]. Adres: <http://www.moipip.org.pl/portal/podstrona/main/20> *(portal internetowy)*
9. Belowska J., Zarzeka A., Panczyk M., Gotlib J.: Evidence-based midwifery practice – przegląd światowego piśmiennictwa. Pielęg Pol [online] 2016 [cytowany 15 stycznia 2017]; (2): 236-240. Adres: http://www.pielęgniarstwo.ump.edu.pl/uploads/2016/2/236_2_60_2016.pdf. *(artykuł dostępny online)*

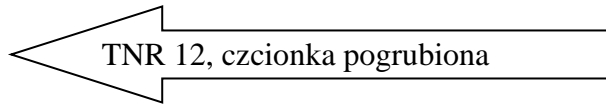
Czcionka stosowana w bibliografii TNR 12;

Akapit-opcje interlinii: Odstęp przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami - 1,5.

Pozycje zawarte w Bibliografii - tekst wyjustowany.

Każda pozycja ma swój jeden numer. Nie powielamy kilkakrotnie tej samej pozycji.

Wykaz fotografii



Fotografia 1. Masaż ujędrniający..... 13

Czcionka stosowana w wykazie TNR 12;

Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami - 1,5.

Tytuły fotografii wraz z numeracją - bez kursywy.

Każdy z poniższych wykazów wstawiamy na nową stronę:

Wykaz fotografii

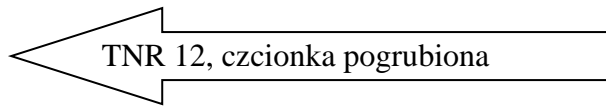
Wykaz rysunków

Wykaz schematów

Wykaz tabel

Wykaz wykresów

Wykaz rysunków



Rysunek 1. Akmanthor	9
Rysunek 2. Obrazowy przekrój skóry.....	11
Rysunek 3. Masaż. Refleksologia stóp	16

Czcionka stosowana w wykazie TNR 12;

Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami - 1,5.

Tytuły rysunków wraz z numeracją - bez kursywy.

Wykaz tabel

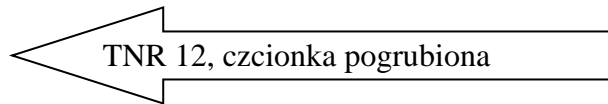


Tabela 1. Klasyfikacja otyłości według WHO	14
Tabela 2. Wyposażenie gabinetu	15

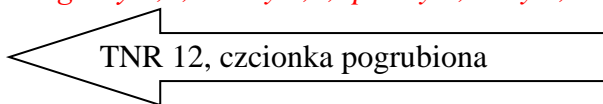
Czcionka stosowana w wykazie TNR 12;

Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami - 1,5.

Tytuły tabel wraz z numeracją - bez kursywy.

Margines górny 2,5; dolny 2,5; prawy 2; lewy 3,5

Wykaz wykresów



Wykres 1. Wykształcenie ankietowanych 16

Czcionka stosowana w wykazie TNR 12;

Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami - 1,5.

Tytuły wykresów wraz z numeracją - bez kursywy.

„Streszczenie”
wyśrodkowane
„Tytuł”
wyjustowany,
dosunięty do
lewej strony,
bez kropki na
końcu

Margines górny 2,5; dolny 2,5; prawy 2; lewy 3,5

Streszczenie

TNR 12, czcionka pogrubiona

Rola masażu w zabiegach medycyny estetycznej

Masaż, który oprócz swojej oczywistej, relaksacyjnej funkcji posiada również funkcje lecznicze i wspomagające rozmaite gałęzie medycyny: ortopedię, kardiologię, hematologię, diabetologię, dietetykę, jak również – przede wszystkim interesującą mnie w perspektywie tej rozprawy – medycynę estetyczną, w przypadku której, jak się okazuje, jest on niemalże równie ważnym elementem, co sam zabieg. **Streszczenie do 1000 znaków.**

(odstęp 1 linia po tekście streszczenia w języku polskim)

Słowa kluczowe – *(do 6 słów; na zakończenie słów kluczowych stawiamy kropkę).*

(odstęp 1 linia między Słowami kluczowymi a Summary)

„Summary”
wyśrodkowane”
”Tytuł”
wyjustowany,
dosunięty do
lewej strony,
bez kropki na
końcu

Summary

TNR 12, czcionka pogrubiona

The role of massage in aesthetic medicine treatments

Massage, which in addition to its obvious, relaxing function also has curative and support functions for various branches of medicine: orthopedics, cardiology, hematology, diabetology, dietetics, as well as - above all, interesting from the perspective of this dissertation - aesthetic medicine in which, as well as it turns out, it is almost as important an element as the operation itself. **Summary – 1000 words max.**

(odstęp 1 linia po tekście streszczenia w języku angielskim)

Keywords – *(do 6 słów; na zakończenie słów kluczowych stawiamy kropkę).*

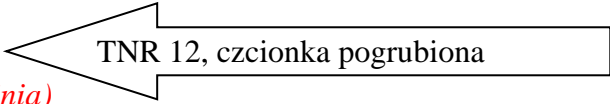
Czcionka stosowana w streszczeniu TNR 12;

Akapit-opcje interlinii: Odstępy przed „0”; po „0”; Interlinia pomiędzy wierszami - 1,5.

Margines górny 2,5; dolny 2,5; prawy 2; lewy 3,5

Aneks

(odstęp 1 linia)



TNR 12, czcionka pogrubiona

Ankieta dotycząca satysfakcji pacjenta - przykład

(odstęp 1 linia)

(W tym miejscu wklejamy ankietę lub inny aneks)

Jeśli w pracy nie dodajemy Aneksów to usuwamy ten element z pracy i ze spisu treści

Oświadczenie promotora pracy

Oświadczam, że niniejsza praca*/wskazane przez autora rozdziały pracy dyplomowej przygotowanej zespołowo* została/zostały* przygotowana pod moim kierunkiem i stwierdzam, że spełnia*/spełniają* warunki do przedstawienia tej pracy w postępowaniu o nadanie tytułu zawodowego.

Data Podpis promotora pracy

Należy wybrać adekwatne określenia, a pozostałe usunąć Backspace

Należy wybrać adekwatne określenia, a pozostałe usunąć Backspace

Oświadczenie autora pracy

Świadom odpowiedzialności prawnej, w tym odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia, oświadczam, że niniejsza praca dyplomowa*/wskazane przeze mnie rozdziały pracy dyplomowej przygotowanej zespołowo* została/zostały* napisana*/napisane* przeze mnie samodzielnie i nie zawiera*/zawierają* żadnego istotnego fragmentu lub innych elementów cudzego utworu lub ustalenia naukowego. Równocześnie oświadczam, że praca ta nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. 1994, nr 24, poz. 83) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym.

Oświadczam, że praca nie zawiera informacji i danych uzyskanych w sposób nielegalny i nie była wcześniej przedmiotem innych procedur urzędowych związanych z uzyskaniem dyplomu lub tytułu zawodowego uczelni wyższej.

Oświadczam, że niniejsza wersja pracy jest identyczna z załączoną wersją elektroniczną.

Data Podpis autora pracy

** należy wybrać adekwatne określenia, a pozostałe usunąć **Backspace** (łącznie z tym tekstem)*

Ten element należy usunąć z pracy.

Wyrażam zgodę/Nie wyrażam zgody* na udostępnienie mojej pracy w Bibliotece WSiZ w Warszawie.

Oświadczenia wyjustowane.

.....
(czytelny podpis autora pracy)

Wyrażam zgodę*/Nie wyrażam zgody* na wykorzystanie mojej pracy w celach innych niż ww., ale zgodnych z działalnością statutową Uczelni.

.....
(czytelny podpis autora pracy)

Na tej stronie nic nie usuwamy. Strona pozostaje bez zmian. Wyrażam zgodę lub Nie wyrażam zgody należy przekreślić długopisem po wydrukowaniu pracy.

Ten element pozostaje w pracy, nie należy go usuwać.

* Niepotrzebne skreślić