

Phạm Thu Thủy

Chân Thuật Mỹ

KHỞI NGHIỆP

KINH

DOANH

SPA & MỸ PHẨM

LÀM ĐẸP VÀ LÀM GIÀU
BEST BOOK FOR BEAUTY STARTUPS



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Contents

CHƯƠNG 01: NGHỀ LÀM ĐẸP	17
Hiểu nghề để yêu nghề	18
Định kiến là của người khác, nghề nghiệp là do bạn chọn	20
Vẻ bề ngoài quan trọng hay không !	24
Làm giàu bằng vốn tự thân	25
Những điều kiện cần và đủ khi theo đuổi sự nghiệp kinh doanh làm đẹp	27
CHƯƠNG 02: KIẾN THỨC KHỞI SỰ KINH DOANH	31
Bài 1: Khoa học về da	32
Bài 2: Giải mã cấu trúc da	34
Bài 3: Phân loại da & soi da	39
Bài 4: Kiến thức da bệnh lý	48
Bài 5: Các phương pháp quản lý da	60
Bài 6: Làm sạch da	66
Bài 7: Các sản phẩm làm sạch da	67
Bài 8: Sản phẩm chăm sóc da khác	68
Bài 9: Quy trình chăm sóc da cơ bản	71
Bài 10: Quản lý da (spa)	73
Bài 11: Hướng dẫn lựa chọn mỹ phẩm theo độ tuổi	74
Bài 12: Hiện tượng da khi sử dụng mỹ phẩm	75

CHƯƠNG 03: KỸ THUẬT CHĂM SÓC DA MẶT.....	79
CHƯƠNG 04: KỸ THUẬT CHĂM SÓC BODY	95
CHƯƠNG 05: KỸ THUẬT LÀM ĐẸP ỨNG DỤNG MÁY MÓC CÔNG NGHỆ	117
CHƯƠNG 06: KỸ THUẬT LÀM ĐẸP ỨNG DỤNG SẢN PHẨM MỸ PHẨM & HOẠT CHẤT	125
CHƯƠNG 07: DINH DƯỠNG & LÀM ĐẸP	137
CHƯƠNG 08: SỨC KHOẺ & LÀM ĐẸP	145
CHƯƠNG 09: ĐỊNH HƯỚNG MÔ HÌNH KINH DOANH	155
Ai thành công cũng có câu chuyện của riêng mình.....	164
Hành trình tập trung vào mục tiêu, kiên trì với đích đến	167
9 Bước chinh phục mục tiêu.....	169

Content

Cuốn sách này được chia sẻ với 3 nội dung:

Mở đầu tác giả chia sẻ những sự thật về nghề làm đẹp, những giá trị từ ngành nghề. Mọi cái đẹp đều cần sự đầu tư thời gian, tâm huyết và nguồn lực.

Kinh doanh nghề làm đẹp, vẻ đẹp của con người, của những tinh thần, phẩm chất cộng gộp với sự tinh tế, khéo léo, những điều kiện về kiến thức và kỹ năng nghề nghiệp, thái độ và lựa chọn đúng ở phần tiếp theo. Những tiêu chuẩn về cái đẹp ở mỗi thời thế khác nhau, nhưng nét đẹp lao động, vẻ đẹp của sự cố gắng và tận tâm với ngành nghề khẳng định qua những kỹ thuật, kỹ năng bài bản chuyên nghiệp.

Cuối cùng, mục tiêu của tất cả chúng ta, biến đam mê thành thu nhập, biến kiến thức thành tài sản có thể tạo ra tiền, nhân tiền. Chúng ta cần những kế hoạch cuộc đời cụ thể, cần lộ trình, hướng đi có mục tiêu, đích đến rõ ràng và những sự chuẩn bị cho một hành trình chinh phục bản thân và sự nghiệp mà mình yêu mến. Ai cũng có một hành trình đích đến và câu chuyện của riêng mình ! Hãy bắt đầu lật từng trang sách để khám phá những điều bạn chưa sáng tỏ, chinh phục những giá trị nghề nghiệp tuyệt vời.

Chỉ bắt đầu từ việc đọc và nghiên cứu cuốn sách này, có lẽ bạn cũng đã bắt đầu suy nghĩ, cảm nhận và hành động như một người thích làm đẹp và làm giàu. Đây chính là điểm xuất phát trên hành trình chinh phục cuộc đời và sự nghiệp của chúng ta.



Đây không có bí kíp giúp bạn kiếm thật nhiều tiền, nhưng bạn và tôi đều cần nó khi quyết định theo đuổi sự nghiệp này.

Đây không chỉ là lý thuyết mà sẽ là những điều bạn sẽ thực hành khi hành nghề.

Đây không chỉ là tài liệu tham khảo mà là nguồn vốn đáng giá của chúng ta trên hành trình kinh doanh.

Đây không phải là cuốn sách tâm đắc nhất nhưng nó là cuốn sách bạn cần thiết nhất khi bắt đầu khởi sự kinh doanh.

Việc sở hữu cuốn sách này và đọc trọn vẹn nội dung tác giả chia sẻ là mục tiêu đầu tiên của

Hành Trình Khởi Nghiệp Kinh Doanh

Spa & Mỹ Phẩm

VỀ BỀ NGOÀI QUAN TRỌNG HAY KHÔNG !

Người làm việc trong lĩnh vực ngành, nghề Chăm sóc sắc đẹp trực tiếp giao tiếp với khách hàng, có sự ảnh hưởng lớn đến suy nghĩ và quyết định mua hàng của khách hàng. Dù là người làm ở các vị trí khác nhau như chuyên gia chăm sóc da, chuyên gia thiết kế móng nghệ thuật, chuyên gia trang điểm nghệ thuật, hay ở bất kỳ vai trò, chức trách nào như cán bộ quản lý, kỹ thuật viên trong các trung tâm làm đẹp, đặc biệt là người chủ cơ sở, nhà sáng lập thì gương mặt, thần thái, vóc dáng một phần đại diện, minh chứng với khách hàng về công việc kinh doanh.

Do đó, tiêu chuẩn ngoại hình trong ngành làm đẹp có thể khác nhau tùy vào từng loại công việc và yêu cầu của mỗi mô hình kinh doanh. Về cơ bản, có các tiêu chuẩn ngoại hình cần chú tâm

- Làn da: Da mịn màng, sáng đều và hạn chế có các vết thâm, nám hay mụn. Nếu có khuyết điểm thì biết cách chăm sóc và che phủ tự nhiên
- Vóc dáng: Một vóc dáng cân đối, khỏe mạnh sẽ giúp các chuyên viên, chuyên gia ngành làm đẹp trở lên chuyên nghiệp, tự tin hơn khi thực hiện các dịch vụ làm đẹp cho khách. Trang phục gọn gàng và chỉn chu góp phần hoàn thiện vóc dáng.
- Tóc và móng: Tóc, móng tay được chăm sóc cẩn thận, mềm mượt, sạch sẽ và gọn gàng giúp quá trình thực hiện dịch vụ đảm bảo vệ sinh, tạo ấn tượng tốt với khách hàng.

LÀM GIÀU BẰNG VỐN TỰ THÂN

Khởi nghiệp 0 đồng, thành công từ con số 0 là một số thông điệp thu hút tuyển dụng từ các nhà tuyển dụng trong lĩnh vực làm đẹp khi thông báo tiếp cận nguồn nhân lực yêu thích kinh doanh và có kĩ năng nghề nghiệp.

Thực hư là như thế nào? Có ngành nghề nào bắt đầu kinh doanh mà không cần vốn?

Đúng vậy! Nghề làm đẹp là một nghề nghiệp chỉ cần sự chăm chỉ, quyết tâm, nghiêm túc với công việc là cơ hội khởi sự kinh doanh luôn hiện hữu.

- Không cần tay nghề chỉ cần yêu thích công việc và có sức khỏe bạn sẽ được cơ sở kinh doanh đào tạo kỹ năng nghề.
- Không cần kinh nghiệm chỉ cần có kĩ năng và sức khỏe, thời gian bạn sẽ có cơ hội được nâng cấp để phát triển năng lực.
- Không cần có tiền bạn chỉ cần có kĩ năng và kinh nghiệm, cùng với tâm huyết và mục tiêu rõ ràng, bạn sẽ có cơ hội được đầu tư để xây dựng và phát triển sự nghiệp.

Và khi bạn kiên trì làm việc chăm chỉ trong thời gian đủ lâu, bạn sẽ tích lũy được vốn kiến thức, kỹ năng, tài chính để khởi sự kinh doanh khi có thể. Mở rộng khái niệm nguồn vốn trong kinh doanh. Ngoài tiền bạc thì những điều từ 0 trở thành có xuất phát từ những nguồn vốn vô giá bên trong mỗi chúng ta. Không có tiền không có nghĩa là không có tất cả và không thể bắt đầu. Thử nghĩ xem có bao nhiêu cách có thể tạo ra tiền: bán đi vài món đồ giá trị? Dành dụm số tiền mừng tuổi hay tiền tiêu vặt? Thuyết phục gia đình cho một khoản tiền? Trong những hoàn cảnh cần phải có tiền, nếu không có khả năng tạo ra tiền thì có thể tìm đến các mối quan hệ xung quanh, gia đình, người thân, bạn bè, yêu cầu sự giúp đỡ từ người khác một cách chính trực, cho những mục đích chính đáng. Đó là cơ hội để chúng ta nhanh chóng có được nguồn vốn tiếp theo để thực hiện giấc mơ!

Luôn trân trọng và biết quan tâm đến các mối quan hệ xung quanh, sống chan hòa, giàu lòng nhân ái và biết ơn sẽ tạo dựng nguồn vốn vô hình giúp ích cho chúng ta khi khởi sự kinh doanh và chắc chắn là cần có một kế hoạch sử dụng vốn và thu hồi vốn sau khi đã có vốn!

Cơ hội làm giàu từ lựa chọn nghề nghiệp

Chăm sóc sắc đẹp ngày càng được chú trọng và dần trở thành một trong những nhu cầu thiết yếu đời sống con người, cơ hội và thu nhập ngành nghề hấp dẫn nhiều người theo đuổi với nhiều cơ hội ngành nghề càng gia tăng xu hướng học nghề và kinh doanh nghề làm đẹp. Tùy vào năng lực và mục tiêu nghề nghiệp mà các bạn có thể lựa chọn các chương trình đào tạo sẽ lựa chọn các cơ hội nghề nghiệp để phát huy được năng lực và phù hợp với mục tiêu nghề nghiệp. Lộ trình phát triển nghề làm đẹp là chủ đề được mọi người yêu thích lĩnh vực chăm sóc sắc đẹp chú trọng tìm hiểu.

Để lựa chọn một công việc phù hợp, hãy xem công việc đó có những tiêu chuẩn và công việc cụ thể nào? Năng lực của bạn có đáp ứng được hay không? Có cơ hội phát triển và thăng tiến đúng với định hướng ban đầu lựa chọn hay không?

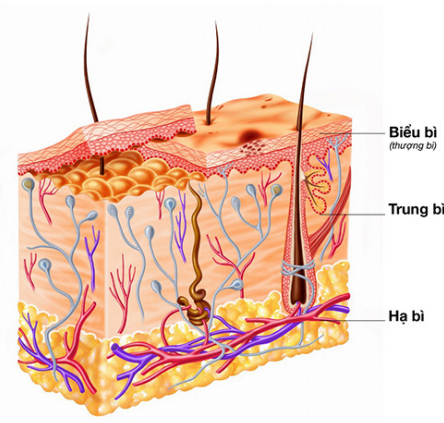
BÀI 2: GIẢI MÃ CẤU TRÚC DA

Từ ngoài vào trong da gồm 3 phần: **Thượng bì - Trung bì - Hạ bì**

1. Thượng bì (Biểu bì - Epidermis)

Thượng bì là lớp ngoài cùng của da, gồm chủ yếu là tế bào biểu mô sừng (keratinocyte) chiếm tới 95%. Ngoài ra còn có tế bào hắc tố, tế bào Merkel và tế bào Langerhans.

Thượng bì tác dụng như hàng rào bảo vệ da, gồm 4 lớp chính: tính từ ngoài vào trong là lớp tế bào sừng, lớp hạt, lớp gai, lớp đáy (lớp tế bào mầm). Riêng lòng bàn tay, bàn chân có thêm 1 lớp bóng nằm xen kẽ giữa lớp sừng với lớp hạt.



Bí mật số 1: Giải mã về độ PH của da !

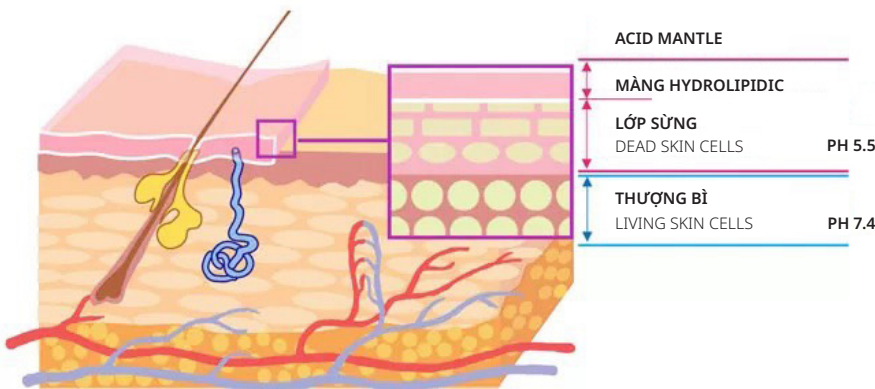
Da chúng ta không có độ PH. Mà độ PH đó là độ PH của lớp màng acid mantle. Bao quanh bên ngoài lớp màng bảo vệ tự nhiên hydrolipid.

Màng acid mantle được tạo thành bởi tuyến bã nhờn và tuyến mồ hôi, acid mantle này có nồng độ nhẹ 4.5-5.5, khi chúng ta hay nghe là cân bằng độ PH trên da đó là cân bằng nồng độ màng acid mantle. Tùy vào từng bộ phận trên cơ thể mà giá trị PH sẽ nằm trong khoảng từ 4.5 – 6.0 giá trị trung bình của da là 5.5.

Giá trị PH trung bình của da khác hoàn toàn so với giá trị PH tạo điều kiện thuận lợi cho hệ vi sinh có lợi trên da hoạt động mạnh.

PH = 5.5 chỉ là giá trị trung bình trên da mà người ta đo được.

Giá trị PH tạo điều kiện tốt cho các lợi khuẩn trên da, hoạt động mạnh. Giúp da chống lại sự xâm nhập của các vi khuẩn gây hại, giá trị khoảng từ 4.2 – 4.7. Độ PH này lý tưởng cho hệ vi sinh có lợi thường trú và bám tốt trên da, từ đó duy trì màng phục hồi nhanh.



Bí mật số 2: Màng Hydrolipid - Cân bằng dầu nước được hiểu như thế nào !

Màng hydrolipid nằm ở phía trên của lớp sừng, bao phủ quanh lớp màng Hydrolipid là lớp acid mantle. Lớp màng này giúp duy trì sự tiết mồ hôi và bã nhờn, giúp làn da được mềm hơn và hoạt động giống như hàng rào chống lại vi khuẩn và nấm.

Màng Hydrolipid gồm 2 phần: Phần dầu và phần nước.

Phần nước của màng này, được tạo từ tuyến mồ hôi có tính acid:

+ Các amino axit, axit cacboxylic pyrrolidine và các nhân tố tạo độ ẩm tự nhiên khác (NMF) - là nhân tố của quá trình sừng hóa.

+ Các axit tự do từ dầu.

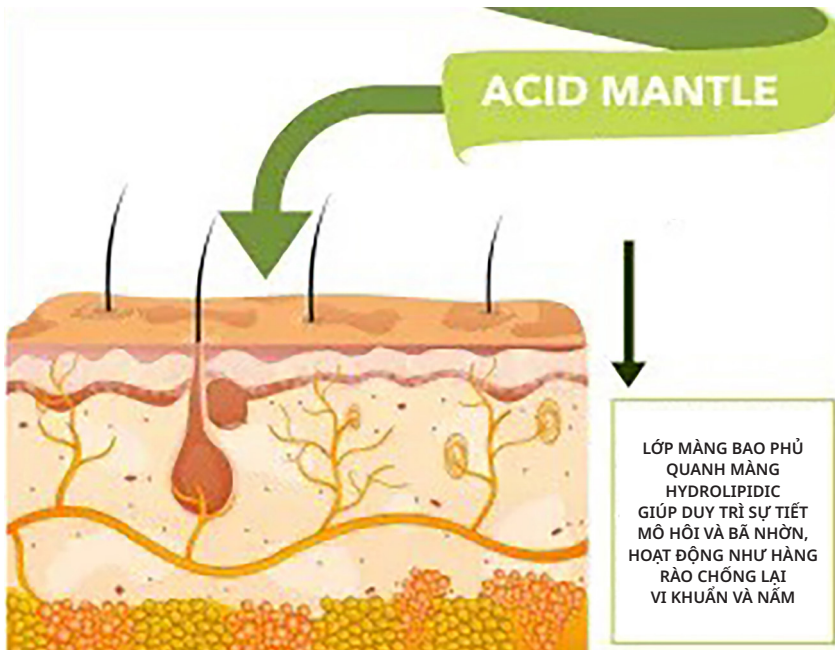
+ Axit lactic và một số các amino axit từ mồ hôi. Mồ hôi chứa các chất ưa nước như chất điện giải (ion natri, clorua...), các axit hữu cơ (axit lactic, axit uric...), ure từ biểu bì. Môi trường sống luôn ẩn chứa rất nhiều vi khuẩn gây hại, dễ tác động đến làn da bất cứ lúc nào. Lúc này lớp màng đóng vai trò

như một tấm lá chắn bảo vệ, giúp ngăn chặn sự xâm nhập của các loại vi khuẩn, hạn chế tình trạng da nhạy cảm, phát sinh mụn và các vấn đề khác.

Phần dầu được tạo ra từ tuyến bã nhờn:

+ Là những axit béo trung tính, ceramide, cholesterol.. Lớp màng ngăn độ ẩm bên trong da thoát ra bên ngoài, duy trì sự mềm mại, củng cố và liên kết các tế bào chết ở trên lớp sừng lại với nhau thành hàng rào vững chắc. Khi hàng rào này bị tổn thương, hiện tượng thoát hơi nước diễn ra làm cho da chúng ta khô, căng, khó chịu.

+ Như vậy vai trò của màng Hydrolipid - Màng dầu - nước giúp bảo vệ da, ngăn chặn các vi khuẩn bên ngoài xâm nhập và giúp cho da không bị mất đi độ ẩm bên trong.



BÀI 4: KIẾN THỨC DA BỆNH LÝ

1. DA MỤN

a. Khái niệm

Mụn là một bệnh lý của da, là kết quả của nhiều yếu tố mà nguyên nhân chính là nội tiết tố (Hormone) và vi khuẩn ở nang lông (P. Acnes). Ngoài ra các yếu tố nội sinh và ngoại sinh khác cũng là những nguyên nhân gây ra mụn và các vấn đề liên quan đến làn da mụn.

- Nội tiết tố (Hormone): Kích thích tăng tiết chất bã
- Vi khuẩn P.Acnes: Sự gia tăng vi khuẩn
- Phản ứng viêm: Sự oxy hóa các lipid trong chất bã kích thích quá trình gây viêm, quá trình hóa ứng động và giải phóng các chất trung gian tiền viêm
- Yếu tố nội sinh: Dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt, di truyền,...
- Yếu tố ngoại sinh: Thời tiết, môi trường, chăm sóc, hóa mỹ phẩm,...

• Các nguyên nhân khác: Sử dụng thuốc dài hạn, bệnh lý điều trị dài hạn,...

b. Nhận biết & Phân biệt

- Phân độ trứng cá (karen mccooy 2008):
 - Mức độ nhẹ: < 20 tổn thương không viêm hoặc <15 tổn thương viêm hoặc <30 tổng thương tổn.
 - Mức độ vừa: 20-100 tổn thương không viêm hoặc 15-50 tổn thương viêm hoặc tổng 20-125 thương tổn.
 - Mức độ nặng: >5 nang/ cục hoặc >100 tổn thương không viêm hoặc >50 tổn thương viêm, hoặc >125 tổng thương tổn.
- Phân loại mụn trứng cá:
 - Mụn không viêm: mụn ẩn, mụn đầu đen, giai đoạn tắc nghẽn bã nhờn lỗ nang lông.
 - Mụn viêm: Mụn mủ, mụn bọc...giai đoạn tổn thương viêm lan rộng và ăn sâu vào da.



Trứng cá - Mức độ nhẹ

c. Mục tiêu trị liệu

- Chống tăng tiết chất bã.
- Chống dày sừng cổ nang lông.
- Chống viêm nhiễm.
- Dưỡng ẩm và phục hồi hàng rào bảo vệ da tự nhiên.

d. Định hướng trị liệu

- Điều trị tại chỗ: sử dụng các thuốc trị liệu tại chỗ theo định hướng của bác sĩ chuyên khoa như: kháng sinh giảm viêm, tiêu nhân mụn chống viêm (retinoids), diệt khuẩn phổ rộng, giảm viêm (benzoyl peroxide), tiêu sừng (azelaic acid).
- Điều trị toàn thân: theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa các kháng sinh đường uống như nhóm cyclin, isotretinoin.
- Điều trị giảm triệu chứng & xử lý nguyên nhân: sử dụng các phương pháp: peel hóa học (aha/bha) laser, điện di, điện chuyển ion, lấy cồi mụn, ánh sáng sinh học, oxy jet.

e. Hoạt chất trong trị liệu mụn

- Cải thiện sừng hóa: Aha/ Bha (lactic acid/ glycolic acid/ azelaic acid)
- Kiểm soát vi khuẩn p acnes: benzoyl peroxide, retinoids, bha, zinc oxide...
- Kiểm soát viêm: tretinoin, retinoids, salicylic acid, bha.
- Dưỡng ẩm phục hồi: green tea, licorice, tea tree, aloe vera, cica, niacinamide, panthenol, vitamin C, HA,...



Trứng cá - Mức độ vừa



Trứng cá - Mức độ nặng

BÀI 1: KIẾN THỨC MASSAGE MẶT

1. Phương pháp Massage

Massage có công dụng tuyệt vời với sức khỏe làn da:

- Thư giãn, giảm stress
- Lưu thông máu, cải thiện nếp nhăn
- Cung cấp dưỡng chất, giúp da sáng đều màu
- Nâng cơ săn chắc, cải thiện độ đàn hồi của da

Có rất nhiều phương pháp massage mặt hiện nay, phương pháp massage mô sâu tập trung vào việc chăm sóc những vùng cơ bắp ở tầng sâu, giúp cho những căng thẳng, các cơ sâu được giải phóng một cách tốt nhất có thể. Như chúng ta đã biết, khi cơ thể hoặc tâm trí căng thẳng thì hệ thống cơ bắp cũng trở nên căng thẳng theo, các sợi cơ tạo thành những nút thắt (knot) chúng có thể nhỏ hoặc to, dễ chữa hoặc khó chữa, nhưng có một điều luôn đúng là những nút thắt này làm cho cơ thể chúng ta bị căng thẳng, mệt mỏi, đau nhức. Những động tác và kĩ thuật chậm, sâu của phương pháp này sẽ giúp giải phóng những nút thắt khó chịu đó. Những kĩ thuật viên sẽ dùng ngón cái, cánh tay, cùi tay để thao tác với hệ thống cơ

sâu và giúp giải phóng căng thẳng.

2. Lưu ý khi massage mặt

- Tùy vào tình trạng da lựa chọn kem massage phù hợp.
- Chú ý không để kem vương vào mũi, mắt của khách hàng trong khi massage.
- Những khách da khô, hạn chế sử dụng mỹ phẩm có cồn.
- Những vùng da nhạy cảm trên khuôn mặt sử dụng lực nhẹ nhàng, uyển chuyển.
- Kĩ thuật viên cần sử dụng khẩu trang, hơi thở sẽ tạo cảm giác khó chịu với khách hàng.
- Kĩ thuật viên móng tay cắt sát da, gọt dũa gọn gàng.
- Không vương dính kem trên tay quá nhiều, dùng một lượng kem vừa đủ.
- Vùng tổn thương không được massage.
- Da mụn không được massage.
- Thời gian massage: 3 - 5 phút.

Trong quy trình massage sẽ có các bước làm sạch da, cân bằng da và cần sử dụng các dụng cụ, kỹ thuật đúng cách được chia sẻ ở phần tiếp theo.



BÀI 2: LÀM SẠCH DA



Lấy một lượng nhỏ sữa rửa mặt ra lòng bàn tay



Thêm chút nước, xoa đều tạo bọt



Hai tay luân phiên nhau, từ từ vuốt ngang phân cạnh xương quai hàm



Hai tay đan nhau ôm lên má



Hai tay cùng một lúc ôm má đi lên



Hai tay vuốt khỏe miệng theo chiều lên đằm xuống nhẹ



Dùng hai ngón tay cái vuốt ngang nhân trung. Các ngón còn lại ôm cằm



Hai tay cùng một lúc đi dọc, xoay tròn cánh mũi



Hai tay cùng một lúc miết ngang phân gò má



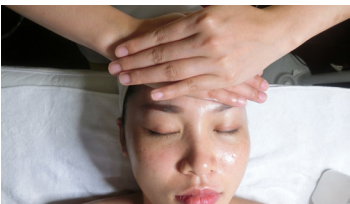
Hai tay vuốt dọc sống mũi lên trán



Hai tay miết trán theo chiều nâng cơ từ cung lông mày lên đỉnh trán. Bắt đầu bằng cườm tay kết thúc ở các ngón tay



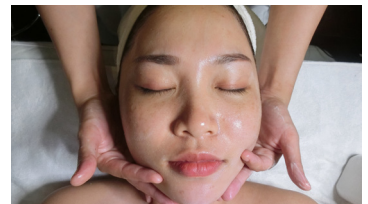
Hai tay ôm tròn xuống mắt



Hai tay đan chéo trên trán



Hai tay ôm xuống má



Hai tay ôm cằm vuốt má đi lên kết thúc động tác

BÀI 3: KỸ THUẬT MASSAGE ĐẦU



Hai tay ôm sát chân tóc, dùng hai ngón tay cái ấn nhẹ từ chân tóc lên đỉnh đầu



Sử dụng các ngón tay day tròn tại vị trí đỉnh đầu



Kéo nhẹ tóc theo chiều đi xuống



Hai tay ôm đầu, dùng ngón tay cái đi chữ X từ phần chân tóc lên phần đỉnh đầu

BÀI 4: KỸ THUẬT MASSAGE BỤNG



Xoa hai lòng bàn tay vào nhau để làm ấm trước khi bắt đầu động tác. Bắt đầu với hai bàn tay dang ra, duỗi thẳng, bấm và trượt từ trên xuống dưới bụng từ từ và nhẹ nhàng



Đặt tay phải lên phía trên rốn, tay trái ở dưới rốn. Hai bàn tay di chuyển ngược chiều nhau tạo thành vòng tròn quanh bụng



Bắt đầu đặt bàn tay lên bụng dưới và sử dụng ngón tay cái ấn trong và sau đó trượt bàn tay lên phía thắt lưng theo chuyển động về phía trước làm thành một nửa vòng tròn.



Tiếp tục thực hiện động tác khoảng 3 phút



Nắn cơ vòng eo của bạn: nắn nếp gấp của da bụng bàn tay và ngón cái, nắn từ vùng bụng ra vùng thắt lưng



Massage mạnh phần cơ từ thắt lưng trượt và ấn mạnh để làm nóng vùng bụng ở phía trên để chuyển động xuống



Nhẹ nhàng massage vào eo của bạn, bóp và nhẹ nhàng ôm miết lên trên bụng



Tay trái đặt ngang bụng dưới, Tay phải đặt trên tay trái trượt từ bụng dưới lên rốn. Sử dụng lực các đầu ngón tay (trừ ngón cái) Một tay đẩy một tay vuốt



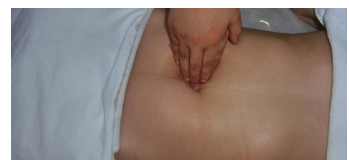
Bắt đầu với 2 bàn tay duỗi thẳng và trượt chúng nhẹ nhàng từ bụng dưới lên trên rốn và sau eo



Đặt cả 2 bàn tay lên hông, massage từ thắt lưng trở về bụng trước, làm thành một vòng tròn lớn.



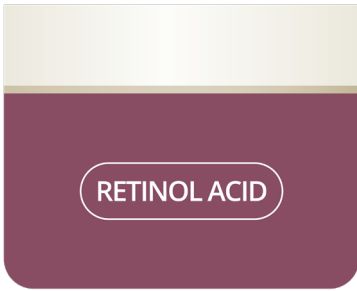
Dùng các đầu ngón tay miết đẩy từ trên xuống bụng dưới



Dùng phần thịt các đầu ngón tay, ấn nhẹ, từ từ 4 điểm xung quanh rốn theo chiều kim đồng hồ



Đưa tay lên bụng massage một vòng tròn lớn xung quanh rốn, di chuyển theo chiều kim đồng hồ xung quanh rốn



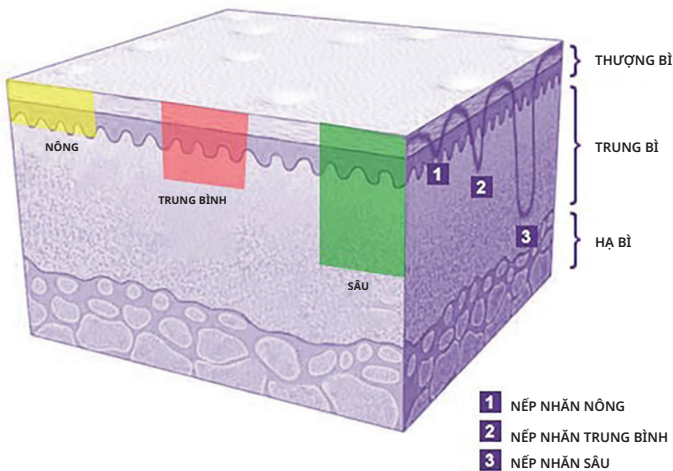
RETINOL ACID (VITAMIN A/ RETINOL A)

- Hay được gọi là vitamin A có tác dụng kích thích sản sinh collagen.
- Nồng độ trong peel từ 1% đến 10%.
- Loại peel này được bôi như đắp mặt nạ trên da và lưu trên da từ 4-8h. Sau khoảng thời gian này thì cần làm sạch da, để loại bỏ sạch hoàn toàn acid trên bề mặt (sau 3-4 ngày bắt đầu tróc vảy và thời gian bong vảy kéo dài 2-3 ngày).
- Được ứng dụng trong điều trị mụn, rối loạn sắc tố, trẻ hoá da.

SALICYLIC ACID (SA)

- Đây là một loại beta-hydroxy acid (BHA) tan trong dầu, loại peel này được dùng trong điều trị mụn nhờ chống viêm và có tác dụng diệt vi khuẩn P.acnes
- Nồng độ 2% đến 10% được sử dụng để tẩy tế bào chết, lấy đi bụi bẩn trên bề mặt như phương pháp tẩy tế bào chết vật lý thông thường. Nồng độ 15% đến 25% được bác sĩ chuyên khoa chỉ định để điều trị mụn hay loại bỏ lớp sừng trên da.

- Quá trình peel sẽ gây ra cảm giác châm chích và rát nhẹ (ở mức khách hàng có thể chịu được). Điểm cuối lâm sàng trong quá trình peel là sự xuất hiện đỏ da đồng nhất và có kết tủa trắng trên bề mặt.
- Kết thúc loại peel này không bắt buộc phải trung hòa acid sau peel mà có thể dùng sản phẩm cấp ẩm, làm dịu làm mát da giúp giảm cảm giác khó chịu cho khách hàng.



TRICLOACETIC ACID (TCA)

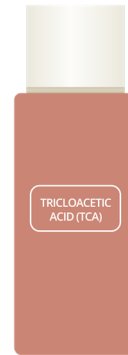
Tricloacetic Acid gọi tắt là TCA dùng trong Peel da cấp độ trung bình hoặc sâu với nồng độ 40% hay 50% có tác dụng đặc biệt trong điều trị nám, tàn nhang, sẹo thâm do mụn để lại, làm trắng và cải thiện sắc tố da hiệu quả. Thế mạnh của loại axit này là có thể sử dụng ở nồng độ cao và hiệu quả đặc biệt trong việc làm trắng và cải thiện sắc tố da đặc biệt với các trường hợp da bị cháy nắng hoặc đen bẩm sinh, thường được bác sĩ dùng trong Peel trung bình hoặc sâu. Axit TCA sau khi được sử dụng sẽ làm bong tróc lớp da cũ bị sừng hóa và loại bỏ các tế bào chết sau 2 đến 3 ngày hoặc trong vòng 1 tuần, đồng thời Collagen được kích thích hình thành các tế bào mới, làm đầy sẹo rỗ hiệu quả.

Các cấp độ của Peel da với TCA:

• Peel nông: có tác dụng lấy hết bụi bẩn và tế bào chết trên bề mặt da (có thể kết hợp các acid khác như AHA), TCA ở nồng độ thấp (dưới 10%) bổ sung Vitamin làm sáng hồng da, quá trình peel nông tái tạo da từ 7 đến 10 ngày, có thể lặp lại cách nhau 3 tuần đến 1 tháng, có tác dụng trong cải thiện sắc tố da do cháy nắng, da sạm màu.

• Peel trung bình: tác động vào da ở phần trung bì, thường dùng Tricloacetic Acid ở nồng độ 15% đến 25% hoặc 30% đến 50% giúp cải thiện các vết nhăn nông trên da, làm sạch các vết thâm mụn, hoàn thành quá trình sau 14 ngày, có hiệu quả kéo dài đến 1 năm.

• Peel sâu: Đây là cấp độ chỉ được thực hiện khi có chỉ định của bác sĩ, tiến hành tại các trung tâm da liễu có uy tín vì nó tác động sâu đến lớp tế bào lưới của da, bác sĩ dùng TCA kết hợp với các hợp chất khác nhằm cải thiện nếp nhăn trên mặt, các nếp nhăn do tuổi tác hoặc sẹo do ung thư da để lại. Tác dụng của phương pháp này khá sâu và có thể duy trì hơn 10 năm.



**HÀNH TRÌNH
LÀN DA SAU THAY DA
HOÁ HỌC**

TRONG VÒNG 48H

+ CẢM NHẬN LÀN DA CĂNG MỊN NGAY SAU KHI PEEL VÀ TIẾP DIỄN 2 NGÀY SAU

3-10 NGÀY SAU

+ LÀN DA CÓ HIỆN TƯỢNG KHÔ VÀ BONG VẢY
+ CÁC TẾ BÀO CHẾT ĐƯỢC LOẠI BỎ, SAU ĐÓ LÀN DA ĐƯỢC TRẺ HOÁ VÀ MỀM MẠI HƠN

3-4 TUẦN SAU PEEL

+ LÀ GIAI ĐOẠN HIỆU QUẢ BIỂU HIỆN RÕ SỰ TĂNG SINH COLLAGEN VÀ TẾ BÀO MỚI
+ LÀM CHO KHUÔN MẶT TƯƠI TRẺ - SỨC SỐNG

4-6 TUẦN SAU PEEL

+ LÀ GIAI ĐOẠN ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ CỦA LẦN THỰC HIỆN ĐẦU TIÊN VÀ PEEL DA LẦN TIẾP THEO
+ TÙY THUỘC VÀO SẢN PHẨM PEEL VÀ TÌNH TRẠNG DA MÀ CÓ KHOẢNG CÁCH VÀ KẾT QUẢ CỦA NHỮNG LẦN TRỊ LIỆU KHÁC NHAU

• **Chú ý:** Thay da hoá học có nhiều hiệu quả với làn da. Tuy nhiên việc cần nắm rõ kiến thức về hoạt chất và những lưu ý thực hiện kỹ thuật peel, chăm sóc sau peel vô cùng cần thiết. Hãy tìm hiểu thật sâu sắc trước khi thực hiện phương pháp hoá học để đạt hiệu quả tốt nhất bạn nhé.

BÀI 1: LỰA CHỌN MÔ HÌNH KINH DOANH SPA

Hiện nay có rất nhiều phương tiện và dòng sản phẩm dành cho Spa an toàn, mang lại hiệu quả tốt. Mỗi mô hình kinh doanh khác nhau sẽ có những sự bày trí & đầu tư cơ sở vật chất khác nhau.



Truyền thống: Mô hình chăm sóc cơ bản, mang tính chất thư giãn, ưa chuộng sử dụng các nguyên liệu thiên nhiên và ít sử dụng máy móc. Các hoạt động chăm sóc thiên về thư giãn và cân bằng năng lượng cho cơ thể như: massage, sauna...



Hiện đại: Beauty Cosmetic & Spa, Beauty Clinic,... Mô hình kinh doanh mở, sử dụng máy móc công nghệ cao, sản phẩm hoá mỹ phẩm đa dạng ngoài mục đích thư giãn còn chăm sóc và trị liệu để cải thiện vẻ đẹp ngoại hình, đồng thời phát triển kênh bán hàng hoá mỹ phẩm.

CÁC MÔ HÌNH SPA

Hiện nay loại hình Spa rất phong phú và đa dạng. Dựa trên những đặc điểm như quy mô, phương thức hoạt động, dịch vụ, đối tượng phục vụ để phân loại:

- **Spa nghỉ dưỡng** (Resort Spa): Khu Spa nằm trong một khu nghỉ dưỡng (resort) hoặc bản thân resort đó là một Spa lớn, đầy đủ các điều kiện cho nghỉ ngơi phục hồi sức khỏe.
- **Spa khách sạn** (Hotel Spa): Là khu Spa nằm trong một khách sạn, có thể phục vụ khách hàng nội bộ hoặc là khách ngoài.
- **Spa y tế** (Medical spa): Là nơi chăm sóc và phục hồi sức khỏe dưới sự tư vấn hướng dẫn và theo dõi của nhân viên y tế được đào tạo chuyên ngành.
- **Spa thẩm mỹ** (Clinic Spa, Aesthetic Spa): Là nơi tương tự như các thẩm mỹ viện, chủ yếu cung cấp các dịch vụ chăm sóc sắc đẹp.

Ngoài ra còn có những loại hình Spa khác nhau tùy theo mục tiêu kinh doanh như spa dưỡng sinh, spa mỹ phẩm ...

ĐỊNH HƯỚNG LỰA CHỌN MÔ HÌNH KHỞI NGHIỆP KINH DOANH SPA & MỸ PHẨM

- **Mở mới:** xây dựng mô hình kinh doanh và đầu tư mới từ đầu. Với mô hình này, cần lập kế hoạch đầu tư và kinh doanh chi tiết, cần nguồn lực và thời gian để vận hành và ổn định hoạt động kinh doanh. Mục tiêu tạo dựng được thương hiệu và giá trị riêng cộng với áp dụng kiến thức, kỹ năng phát triển độc lập và chủ động.
- **Hợp tác kinh doanh:** kết hợp các nguồn lực thế mạnh của các cá nhân để phát huy được năng lực và tạo ra kết quả tốt hơn. Mục tiêu tối ưu được các chi phí và những rào cản kinh doanh, tạo dựng được hệ thống kinh doanh cộng sinh và chia sẻ công việc tổ chức hoạt động kinh doanh linh hoạt.
- **Nhượng quyền kinh doanh:** tối ưu thời gian và chi phí đầu tư khi sử dụng và khai thác những nền tảng và giá trị có sẵn của thương hiệu nhượng quyền. Mục tiêu nhanh chóng bắt đầu kinh doanh với những đòn bẩy và nguồn lực sẵn có, học hỏi quy trình vận hành và kinh doanh từ mô hình thành công thực tế và nhanh chóng.



Qua câu chuyện, hành trình của tôi. Nhiều điều tôi muốn gửi gắm tới các bạn - những người học trò, đồng nghiệp, cộng sự.

Quan niệm về thành công của mỗi người mỗi khác nhau.. Có nhiều quan niệm về thành công, chẳng hạn như: Thành công là phải giàu có, thành công là một cảm giác đặc biệt, thành công là phải có những tài sản đáng giá, thành công là quyền lực, thành công là thành tích. Với tác giả thành công là liên tục chinh phục được những mục tiêu trên hành trình sống và làm việc.

**“Hãy xác định được mục tiêu của cuộc đời và dám bước đi đến từng
hành trình hướng về việc đạt được từng những mục tiêu ấy,
chấp nhận những thử thách, thất bại và sự hi sinh “**

_ Phạm Thu Thủy _

HÀNH TRÌNH TẬP TRUNG VÀO MỤC TIÊU, KIÊN TRÌ VỚI ĐÍCH ĐẾN

Giai đoạn 1: Khó khăn khi bắt đầu

Mỗi người thành công đều phải trải qua một hành trình nhiều khó khăn. Những trở ngại khó khăn trong giai đoạn này lại là động lực để giúp chúng ta có thêm sức mạnh tiến tới thành công. Hãy chấp nhận giai đoạn đau khổ như một người bạn đồng hành chứ không nhất thiết phải tìm cách chống lại, hay sợ hãi mà chùn bước. Hãy bước những bước đi đầu tiên để thử thách bản thân, học hỏi từ những trải nghiệm và tìm thấy phiên bản tốt hơn của chính mình.

Giai đoạn 2: Muốn từ bỏ, đôi lúc chậm lại

Trên hành trình đi đến thành công, sẽ có lúc cảm thấy như đi sai hướng, mất phương hướng, căng thẳng, vô vọng bởi những lý do, điều kiện, hoàn cảnh không như ý muốn. Đó là lúc bạn càng cần vững tin vào bản thân và chuẩn bị tinh thần để tiếp tục chiến đấu.

Bạn có thể đi chậm lại nhưng nhất định đừng bỏ cuộc.

Hãy nhớ rằng càng kiên trì và nỗ lực, thành công càng đến sớm.

Giai đoạn 3: Mất mát và hy sinh

Khi bạn theo đuổi sự nghiệp, không phải ai cũng sẵn sàng giúp đỡ bạn. Thành công cần rất nhiều nỗ lực và hi sinh. Nhiều người thân yêu có thể không chấp nhận việc bạn không có thời gian dành cho họ. Đầu tư thời gian và nỗ lực để tìm kiếm thành công, bạn sẽ phải

hy sinh những mối quan hệ, sở thích, mất đi những cuộc hẹn, cuộc vui chơi.

Học cách chấp nhận và kiên định với mục tiêu, chúng ta sẽ trưởng thành trong cảm xúc và tinh thần vững vàng.

Sự độc lập, mạnh mẽ và quyết đoán sẽ giúp chúng ta tiến gần hơn đến mục tiêu.

Giai đoạn 4: Cô đơn trong sự lựa chọn

Cô đơn là thử thách, là trải nghiệm để rèn luyện ý chí, tinh thần dũng cảm đối diện với hiện thực, đối diện với cuộc sống, tạo ra sức mạnh vô hình bên trong chúng ta.

Trên hành trình tìm kiếm mục tiêu, chúng ta sẽ gặp không ít những lời nói ngăn cản, làm chúng ta nản chí bởi những nỗi sợ hãi mơ hồ đến những khó khăn có thật, những sự phán xét, phản đối. Đừng để những điều tiêu cực đó ảnh hưởng đến tinh thần và năng lượng của công việc. Hãy làm việc trong im lặng, nỗ lực âm thầm và để thành công nói lên tất cả.

Giai đoạn 5: Cô lập trong những mối quan hệ

Thực tế, nhiều người quan điểm cho rằng người thành công thường nhận lại sự ganh tỵ. Hãy tập trung và đặt niềm tin vào chính mình, đón nhận những thử thách và biết ơn tất cả. Học cách độc lập trong suy nghĩ, ra quyết định không phụ thuộc vào cảm xúc của người khác.

Khi bạn có giá trị tốt hơn, bạn sẽ gặp gỡ những điều tốt đẹp hơn.



PHẠM THU THỦY (COACH)

- Cử Nhân Luật & Quản Trị Kinh Doanh.
- Y Sĩ & Giảng Viên Làm Đẹp Quốc Tế.
- Nhà Sáng Lập Hệ Sinh Thái Cố Vấn & Cung Ứng Giải Pháp Kinh Doanh Làm Đẹp BMES.
- Giám Đốc Đào Tạo Công Ty Cổ Phần Giáo Dục BeautyEdu.
- Giám Đốc Kinh Doanh Công Ty Cổ Phần Thương Mại Beauty Market.
- Giám Đốc Vận Hành Công Ty Thương Mại Liên Kết BeWon.
- Giám Đốc Điều Hành Công Ty Luật TNHH CTM.

BEAUTY

- Cuốn sách này là một mảnh ghép trong sự nghiệp của tác giả, nhờ đó mà tác giả có cơ hội được trò chuyện và giao lưu với những người đồng nghiệp ở mọi miền đất nước.
- Hành trình kinh doanh giống như chúng ta ghép tranh, mỗi nhóm kiến thức là một mảnh ghép giúp cho chúng ta hoàn thiện được mô hình kinh doanh của mình. Mỗi cá nhân khi khởi nghiệp kinh doanh Spa & Mỹ phẩm cần xây dựng lộ trình và mục tiêu kinh doanh cụ thể, từ đó xác định được những công việc cần chuẩn bị, kỹ năng cần trau dồi và đích đến hướng tới để nỗ lực và phát triển.
- Thành công không chỉ là đích đến, thành công là một hành trình, đòi hỏi những người trẻ khởi nghiệp chúng ta cần kiên định và có niềm tin vào công việc đã lựa chọn. Không có ngành nghề nào dễ kiếm tiền mà không dồn Tâm - Sức - Trí - Lực vào cả. Trên hành trình khởi nghiệp sẽ có thể có khó khăn & thử thách, hãy luôn giữ vững tinh thần và tâm huyết như ngày đầu tiên, luôn học hỏi & phát huy khả năng sáng tạo để có một sự nghiệp thành công như ý. Thân gửi các bạn - những người đồng nghiệp của tác giả!

COSMETIC

BUSINESS

STARTUP



CHĂM SÓC DA KHOA HỌC



CHÂN - THUẬT - MỸ KHỞI NGHIỆP KINH DOANH SPA & MỸ PHẨM



VẬN HÀNH QUẢN LÝ TINH GỌN

ISBN: 978-604-365-019-8



9 786043 650198

Giá: 450.000 VND