

# Metody spowalniania starzenia się skóry

Wstęp.....3

## Rozdział I

Proces starzenia się skóry w teorii.....5

## Rozdział II

Metody pozazabiegowe spowalniania procesu starzenia się skóry.

2.1. Dieta.....11

2.2. Suplementy diety spowalniające starzenie się skóry.....12

2.3. Kosmetyki przeciwstarzeniowe „anti – age”.....13

## Rozdział III

**Metody zabiegowe spowalniania procesu starzenia się skóry**

3.1. Zabiegi iniekcyjne.....15

3.2. Zabiegi laserowe.....22

3.3. Karboksyterapia.....23

3.4. Radiofrekwencja.....25

3.5. Peelingi.....26

3.6. Zabiegi chirurgiczne.....28

**Podsumowanie.....31**

**Piśmiennictwo.....,33**