

## فهرست مطالب

### فصل اول

آلودگی زدایی محیطی و حفظ بهداشت فردی..... ۹

### فصل دوم

نوع چهره و اصلاح اجزاء چهره با تکنیک سایه روشن..... ۱۹

### فصل سوم

شناخت رنگ‌ها..... ۵۱

### فصل چهارم

کاربرد انواع تکنیک‌های آرایش در خودآرایی..... ۶۵

### فصل پنجم

حالت دادن به مو در حوزه خودآرایی..... ۷۷

### فصل ششم

برداشتن موهای زائد صورت و حالت دادن به ابرو در خودآرایی..... ۹۴

### فصل هفتم

کوتاه کردن مو..... ۱۰۷

### فصل هشتم

رنگ کردن مو..... ۱۱۷

### فصل هشتم

فرم‌دهی به ناخن..... ۱۲۹

آزمون آزمایشی و عملی..... ۱۴۱

منابع و مآخذ..... ۱۷۲