

# ホリスティックビューティアドバイザー2級で学ぶ内容

## ホリスティックビューティ概論

- ホリスティックビューティとは
- その目的
- なぜ今ホリスティックなのか
- 自分らしさの発見
- 五感で感じ理論的に考える

## 体のしくみ・女性の体

- 骨格・筋肉・脂肪
- 消化器系
- 泌尿器系
- 循環器系
- 呼吸器系
- 脳の働き
- ホメオスタシス (神経/内分泌/免疫)
- 生活習慣病
- オーラルケア
- 口腔周りのトラブルと病気
- 女性ホルモン
- 女性の基礎体温と性周期
- 女性の病気
- 更年期障害
- 妊娠・出産

## 睡眠・入浴

- 眠りのメカニズム
- 睡眠と健康
- 快眠のためにできること
- 入浴の効果
- 色々な入浴法
- 快適な入浴のために

## ストレスケア

- ストレスのメカニズム
- ストレスの影響
- ストレスに見られるタイプ
- ストレスに負けないために
- 日常でできるストレス対策

## 運動・ダイエット

- 運動とは
- 効果別の運動
- 正しいダイエット
- 基礎代謝
- ファスティング
- メタボリックシンドローム

## 食事・サプリメント

- 食の基本
- 栄養素の考えた方
- 食の環境
- オーガニックとは
- サプリメントの基礎知識
- サプリメントの選び方

## 漢方(薬膳)

- 漢方的健康観
- 漢方の食と薬
- 食養生

## スキンケア・ヘアケア ネイルケア

- 肌を育む
- 肌にダメージを与える要因
- 肌質とスキンケアのポイント
- 肌トラブルとスキンケア
- スキンケア製品の役割と種類
- スペシャルケア
- 化粧品にまつわるルール

## 植物療法

- ハーバルセラピー
- 現代人に必要とされる植物の癒し
- ハーブの基礎知識
- ハーバルセラピーの方法
- アロマセラピーの基礎知識
- アロマセラピーの実践

## セルフトリートメント

- トリートメント(マッサージ) 概論と実践
- リフレクソロジーの基礎