

2級検定範囲

ホリスティックビューティ概論	睡眠
ホリスティックとは	眠りのメカニズム
ホリスティックビューティの目的	睡眠と健康
今、なぜホリスティックなのか	快眠のためにできること
ホリスティックビューティの方法	ストレスケア
自分らしさの発見	ストレスのメカニズム
五感で感じ理論を考える	ストレスの影響
体の仕組み	ストレスに見られるタイプ（エゴグラム）
骨格・筋肉・脂肪	ストレスに負けないために
消化器系	日常でできるストレス対策
泌尿器系	スキンケア・ヘアケア・ネイルケア
循環器系	肌を育む
呼吸器系	肌にダメージを与える要因
脳の働き	肌質とスキンケアのポイント
ホメオスタシス(神経系/内分泌系/免疫系)	肌トラブルとスキンケア
生活習慣病	スキンケア製品の役割と種類
オーラルケア	スペシャルケア
口腔	化粧品にまつわるルール
歯の構造	代替療法
口腔周りの病気・トラブル	西洋医学と代替療法
オーラルケア	漢方
口周り見た目	漢方的健康観
女性の体	漢方の食と薬
女性ホルモン	サプリメント
女性の基礎体温と性周期	サプリメントの基礎知識
女性の病気	サプリメントの選び方
食	ハーバルセラピー
食の基本	現代に必要とされる植物の癒し
さまざまな食事法	ハーブの基礎知識
食の環境	ハーバルセラピーの方法と実践
運動	アロマセラピー
運動とは	アロマセラピーの基礎知識
効果別の運動	アロマセラピーの基礎知識と実践
入浴	トリートメント
入浴の効果	トリートメント(セルフマッサージ)概論
いろいろな入浴法	トリートメント(セルフマッサージ)実践
快適な入浴のために	悩み別セルフマッサージ