

『美容特化』とは？

美容特化では、主にスキンケアの方法や、美容を維持するための食事について学びます。身体の構造・肌の構造を細胞レベルで学んでいきます。

そこから食事の大切さを知ること、美容・肌にとって必要な栄養素について学びます。肌の構造・肌タイプは人によって様々です。ですので自身の肌タイプを知ること、適切なスキンケアを自身で行うことができるための知識を養っていただきます。

結論として

- ①身体の構造、肌の構造を細胞レベルで学ぶ。
 - ②食事によるインナーケアについて学ぶ。
 - ③肌タイプについて学ぶことにより、自身で適切なスキンケアを出来るように。
 - ④スキンケアコスメの選び方、基本的な使い方などを学びます。
 - ⑤『現状維持』のパスワードを覚えてもらい、次のステップへと進みます。
- ※現状維持は全てのまとめが含まれるので、全ステップを経てから進むことができます。

もくじ

はじめに	たんぱく質	肌質・肌タイプ
肌について学ぶ	フィットケミカル	普通肌
クリーンで綺麗な身体に	コールドプレスジュース	脂性肌
若返りは可能なのか？	食事のタイミングについて	乾燥肌
老化の主な原因	肌の構造・肌タイプについて	敏感肌
活性酸素で身体が錆びる	スキンケアについて	混合肌
ミトコンドリアについて	肌の構造について	エイジング肌
アンチエイジングについて	表皮についてもっと詳しく	スキンケアコスメと実践
ターンオーバー	真皮について	スキンケアコスメについて
食事によるインナーケア	皮下組織について	クレンジングについて
内側から綺麗に	肌質・肌タイプ	クレンジング剤の種類と大まかな違い
肌への栄養素について	普通肌	クレンジングのやり方と注意点
ファーストフードについて	脂性肌	洗顔について
砂糖で老化が進む酵素の働きについて	乾燥肌	洗顔料の種類
食べるスキンケア	敏感肌	洗顔正しいのやり方と注意点
ビタミンA	混合肌	化粧水について
ビタミンB2	エイジング肌	乳液について
ビタミンB6	表皮についてもっと詳しく	美容液について
ビタミンC	真皮について	クリームについて
ビタミンE	皮下組織について	オールインワンコスメについて
		週1~2回のスペシャルケア
		まとめ