

## ■第12回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	ビューティサロンアグライア		
サロン名	beautysalonAglaea		
フリガナ		身長	年齢
モデル名	小林美紀	166 cm	42 歳

■開始時のモデルの状態を記入してください。

健康状態	体調	<input checked="" type="radio"/> 好調・普通・不調( )		
	体質	<input checked="" type="radio"/> 冷え性・ <input checked="" type="radio"/> 便秘・下痢・貧血・不眠・高血圧・低血圧・発汗( <input checked="" type="radio"/> 多・少)		
	肥満度	水太り・脂肪太り・ <input checked="" type="radio"/> 筋肉質・ <input checked="" type="radio"/> 混合太り・産後・遺伝・その他( )		
	生理	<input checked="" type="radio"/> 順調・不順 / 周期( 28 )日	便通	順調・ <input checked="" type="radio"/> 不順
	肉体的疲労感	<input checked="" type="radio"/> 感じる・少し感じる・感じない	精神的ストレス	<input checked="" type="radio"/> 感じる・少し感じる・感じない
生活状況	睡眠	<input checked="" type="radio"/> 規則的・不規則 / おおよその就寝時間( 12:00 )時頃 / 睡眠平均( 7 )時間		
	入浴	<input checked="" type="radio"/> シャワーのみ・ <input checked="" type="radio"/> 湯舟につかる	職種	
	食事	<input checked="" type="radio"/> 朝・ <input checked="" type="radio"/> 昼・ <input checked="" type="radio"/> 晩・間食		立ち仕事・ <input checked="" type="radio"/> 座り仕事 両方
	嗜好品	菓子パン		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

【個別プログラム体質別痩身プラン】美紀さんのご来店きっかけは、下半身太りがお悩みでした。大腿の前張り、筋肉と皮下脂肪が付きやすい体質でした。無酸素運動、白筋を中心とした運動が大好きでしたので少し制限をしながら運動方法も改善しました。有酸素運動は食後60分後にウォーキングを40分以上、全身・大腿四頭筋の赤筋メインに自宅のできるケアとしてストレッチのアドバイスさせていただきました。パン、甘いものが大好きでしたので食物繊維(水溶性)を多く取っていただき消化吸収バランスを整え、タンパク質、糖質(低GI値のもの)をメインに摂取していただきました。

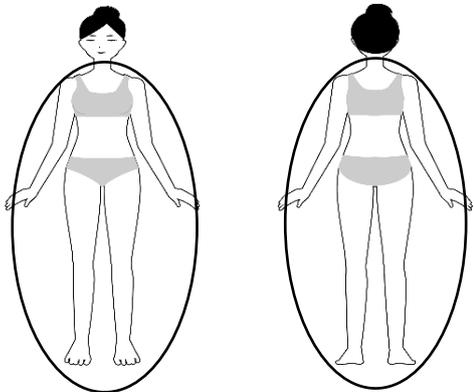
## ライフスタイルアドバイス

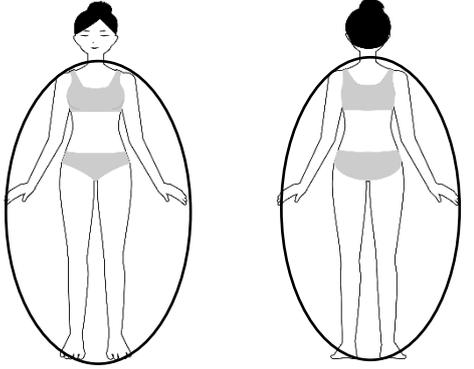
### ■どのようなアドバイスを行いましたか？

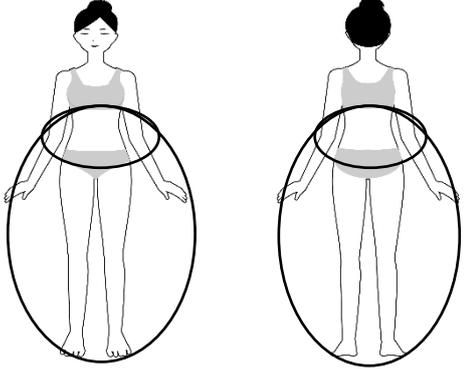
食事（栄養）について	運動について
<p>パン甘いものが大好きな美紀さんには、3か月ダイアリーを付けていただき、糖質（低GI値）、タンパク質を中心にアドバイスをしました。元々筋肉量の多い美紀さんには、赤筋に良い食事（たまご、納豆、赤身の肉）を摂り、疲労回復のためにB1（玄米、大豆、枝豆）、B6（バナナ、さつまい、レバー）、Bカロチン（緑黄色野菜）を含む食物を摂っていただくようにしました。また、便秘改善のために水溶性食物繊維を多く摂ることにより浮腫み、腸内環境のバランスを整え排泄を促しました。</p>	<p>お仕事の帰りに週3回サロンにご来店いただきました。サロンで体脂肪率、筋肉量を計測</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・振動マシン10分</li><li>・ストレッチ</li></ul> <p>自宅ケアでは</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・就寝前のストレッチ</li><li>・太もも上げ</li><li>・岩盤浴</li><li>・ホットヨガ・ジム</li></ul> <p>運動（瞬発力）が大好きで有酸素運動の赤筋を鍛える運動方式に切り替えました。</p>
フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）	
<p>今回初めてのダイエットに取り組んだ美紀さんは、まさかの筋肉量を減らすことからのスタートでした。大好きな運動を我慢するのは大変だったと思います。しなやかで美しいボディラインを作るためには、大きく張った太ももを細くするイメージをしていただきました。週3回サロンにご来店いただき体重・筋肉量の確認をしました。食べるとすぐにばれるとって計測するのがこわがっていました。食事はいつも腹十分目だったのを八分目、六分目までになったかも知れません。上半身下半身のボディラインを整えるには、必要な食事コントロールでした。一時は体脂肪は減るけど体重が減らないと何度も諦めかけていました。そんな時、面白いことが大好きな美紀さんにはモチベーションアップするために、筋肉スーツを着ながら面白動画を撮影しました。無理、プレッシャーと言いつつ指導したアドバイスをこなし、最後まで諦めずご自身の体型と向き合い、目標達成までたどり着くことができました。</p>	

## ■エステティックメニュー

サロンで行ったトリートメント（メニュー）を記入してください。（お手入れ回数が多い順に最大3つまで）

フリガナ	ゼンシンウルトランスフォーマー	所要時間	回数
メニュー 名称	全身ウルトランスフォーマー	60 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）			
筋膜はがし・ラジオ波（トライポーラ）吸引			
目的			
全身の血流を上げ、老廃物の排出を促す。			

フリガナ	ケイラクマッサージ・エンセキマット	所要時間	回数
メニュー 名称	整体経絡マッサージ・遠赤マット	30 分	30 回
行程（手技・粧材・機具）			
ツボの刺激・遠赤マット			
目的			
老廃物、セル脂肪、リンパ管や血流を流し汗として排泄を促しました。			

フリガナ	イーエムエス・カハンシントリートメント	所要時間	回数
メニュー 名称	EMS・下半身トリートメント	60 分	24 回
行程（手技・粧材・機具）			
EMS（腹部・お尻）・強擦法トリートメント			
目的			
EMS（インナーケア骨盤底筋群にアプローチ）・リンパの流れをよくすることで浮腫みを取りました。			

■ **ホームケア商品** ホームケアで使用したアイテムを記入してください。（最大7アイテムまで）

フリガナ	ボディーオー	使用期間	個数
商品名	BODY OH	2 ヶ月	2 個
目的	浮腫み、引き締めケア、ボディラインを整える。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	スロータスデリシェイク	使用期間	個数
商品名	スロータスデリシェイク	3 ヶ月	3 個
目的	1日に必要な栄養分を含み代謝解毒を促進する。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	スロータスデリスープ	使用期間	個数
商品名	スロータスデリスープ	2 ヶ月	2 個
目的	脂肪燃焼系低カロリーコントロール食品。ダイエットの停滞期にストレスを感じないために使用。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	スロータスベリリカウォッシュ	使用期間	個数
商品名	スロータスベリリカウォッシュ	1 ヶ月	1 個
目的	解毒を促すハーブ。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	マジョールセルナーージュコンク	使用期間	個数
商品名	MAJORセルナーージュコンク	1 ヶ月	1 個
目的	脂肪燃焼、基礎代謝アップ、セルライトケア。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	マジョールファスファス	使用期間	個数
商品名	MAJORファスファス	3 ヶ月	6 個
目的	腸内環境の腸管内の菌バランスを整える。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	マジョールアップルコロンティナー	使用期間	個数
商品名	MAJORアップルコロンティナー	2 ヶ月	2 個
目的	腸内環境を整え抗酸化作用により肌を若々しく保つ。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他