

■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	beautysalon Aglaea		
フリガナ		身長	年齢
モデル名	識名智絵美	155 cm	39 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	好調 ・ 普通 ・ 不調 ()		
	体質	冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 (28) 日	便通	順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (11:30) 時頃 / 睡眠平均 (7) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品			

■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】 識名様のご来店きっかけは、今までにない体重増加でした。このままでは健康面での不安もあり、体質改善を目的とするダイエットの取り組みになりました。カウンセリング時に生活習慣ついて確認をしたところ、ハードワーク、ストレスによる間食(菓子類)、睡眠時間の変動などがあり、菓子類摂取による冷え、お腹に浮腫みがありました。また、ホルモンバランスの乱れによる肌荒れがみられ、交換神経、副交感神経をコントロールすること(睡眠・食事)で代謝エネルギーを上げることを目指しました。施術前には体温計測、血圧測定、脈拍数の確認をし、筋肉量・基礎体温を上げることを目的とし、自宅でもケアができるストレッチと食事指導(タンパク質/脂質/糖質)をメインとし、1日の摂取量(モデル様目標設定値)を算出し、アドバイスをさせていただきました。

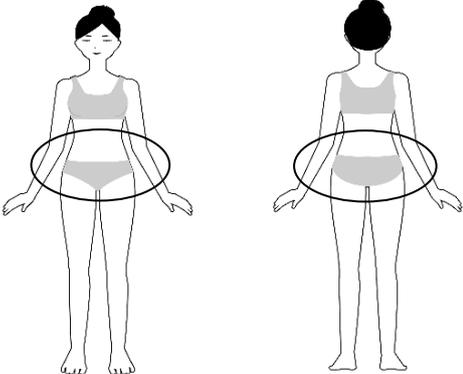
ライフスタイルアドバイス

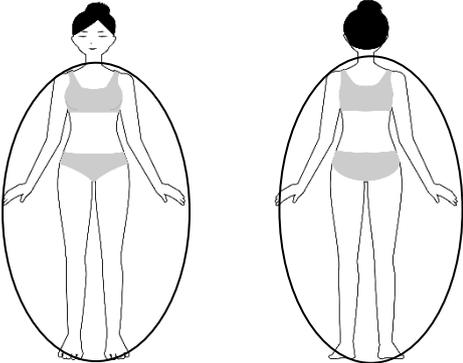
■どのようなアドバイスを行いましたか？

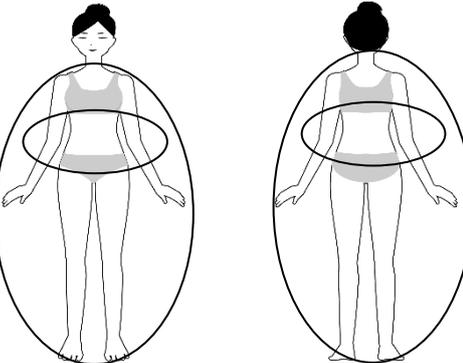
食事（栄養）について	運動について
<p>お菓子が大好きな識名さんには、3カ月食事ダイアリーを記入していただき、ご自身で毎日取られている食生活について見直しをしていただきました。食事の質、(タンパク質、脂質、糖質)ついて学んでいただき朝昼晩の食事内容を公式LINEに送っていただきました。まずは基礎体温をあげるために発酵食、根菜類、ビタミンACEを中心に食事のコントロール。甘いものが食べたくなってきたときは15:00~17:00間に摂取をしていただき、あまりストレスのかからないように食事指導をいたしました。一番危険なことは、これ食べたら太るかな〜？というマイナスマインドです。それを感じさせないこと、食べたら外にだす!!という体の循環につて、週3回のご来店時にアドバイスさせていただきました。</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">・振動マシン10分・室内スピンドライク20分 <p>自宅ケアでは</p> <ul style="list-style-type: none">・就寝前のストレッチ10分・骨盤歪みにカエル足・岩盤浴 <p>時には識名さんと一緒に最新ダンスを覚え、楽しみながら運動に取り組みました。</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>週3回サロンに通っていただき、必ず体脂肪・筋肉量測定を行いました。体重は減るけど体脂肪が減らないとお腹周りを気にされておりました。お菓子が大好きで、今まで食べていたものが食べられず、ストレスを抱えメンタルコントロールが必要でした。咀嚼回数が増えるように低カロリーで噛み応えのある調理方法をお伝えし、体を動かすことに意識を向けていただきました。そして、やるからには絶対グランプリを取ろうと、目標設定を作ることで頑張り抜きました。中間ビフォーアフターの画像を見ていただきました。ご自身の変化に感動した識名さんを見て、スタッフ一同感動をいただきました。グランプリ表彰をイメージしモチベーションアップ。3か月目に目標達成ができました。最近ではお友達に年齢には見られないと言われ喜んでいらっしゃいます。今では自ら食事のコントロールができる様になり美しい体型をキープしています。</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	ケイラク フクブトリートメント	所要時間	回数
メニュー 名称	経絡・腹部リンパトリートメント	30 分	24 回
行程（手技・粧材・機具）			
ツボ押し ハンドによる強擦トリートメント			
目的			
腸の蠕運動を促進、リンパの流れをよくすることで浮腫みとり、内脂燃焼を目的としました。			

フリガナ	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	15 回
行程（手技・粧材・機具）			
筋膜はがし・ラジオ波(トライポラ)・吸引			
目的			
全身の血流を促し、冷えにより固くなったセルライト、皮下脂肪には長めにラジオ波かけ深部まで温めました。			

フリガナ	イーエムエス・エンセキマット	所要時間	回数
メニュー 名称	EMS・遠赤マット	30 分	24 回
行程（手技・粧材・機具）			
EMS・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す。			

■ **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	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
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	代謝・解毒を促進する目的とし、1食分をシェイクに置き換えました。	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	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		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		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		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		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		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		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		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他