

## ■第11回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	アジアンフィールド		
サロン名	Asian Field		
フリガナ	るんるん	身長	年齢
モデル名	るんるん	164 cm	39 歳
<small>注) 記載した名前はHP等で公開されますので、予めモデルに確認ください。(ペンネーム可・イニシャル不可)</small>			
モデル写真 (ビフォーアフター) の顔出しについて		<input checked="" type="checkbox"/> 顔出し可	<input type="checkbox"/> 顔出し不可

■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 ・ <u>不調</u> ( 反り腰で腰痛がでてきた。)		
	体質	<u>冷え性</u> ・ <u>便秘</u> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ <u>不眠</u> ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 ( <u>多</u> ・ <u>少</u> )		
	肥満度	<u>水太り</u> ・ 脂肪太り ・ <u>筋肉質</u> ・ <u>混合太り</u> ・ 産後 ・ 遺伝 ・ <u>その他 (リバウンド)</u>		
	生理	<u>順調</u> ・ 不順 / 周期 ( 28 ) 日	便通	順調 ・ <u>不順</u>
	肉体的疲労感	感じる ・ <u>少し感じる</u> ・ 感じない	精神的ストレス	<u>感じる</u> ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <u>不規則</u> / おおよその就寝時間 (24~2) 時頃 / 睡眠平均 ( 4~6 ) 時間		
	入浴	<u>シャワーのみ</u> ・ <u>湯舟につかる</u>	職種	兼業主婦・アイシングクッキー教室
	食事	<u>朝</u> ・ <u>昼</u> ・ <u>晩</u> ・ <u>間食</u>		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <u>両方</u>
	嗜好品	炭水化物・味が濃いもの・甘いもの・塩辛いもの・脂っこいものが好き		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

第9回ボディー結果出し部門で『ベストエフォート賞』を取られたお客様。

授賞後、すぐに旦那様のお海外転勤がきまり、海外付帯することに、急に決まった海外付帯、慣れない生活でストレスによる過食で大幅にリバウンド。帰国後、また私を頼りにしてくださったからには何度でも痩せさせるとお伝えし、合わせて、リバウンドすると前のペースでは痩せれないこと、前より大変だとお伝えしてスタート。

もともと筋肉がつきやすくその上に脂肪が乗っている霜降り太りで脂肪が硬く手強い。身体が冷えていてセルライトが全体的にある太り方、特に腰回り・お腹周りの体幹部分にたっぷり付いていて反り腰で腰痛も出てきてる。二の腕、太腿にもたっぷり脂肪がついている。

たくわ式ダイエットメソッド(エステ(ハンドメイン+キャビ&EMS)、食事指導、インナーケア、ホームケア、メンタルコーチ)でリバウンドした身体を再びダイエットして理想体型にする。

意識は高いが少し痩せてくると油断する、集中力が続かなく、ムラもあり、リバウンドを繰り返すさらに痩せ辛くなるを繰り返す悪循環期が続き。コロナで緊急事態のときはさらに悪化。思考やメンタル管理でダイエットに集中させる事が重要。本当にメンタル管理が苦勞しました。(24時間体制のLINEフォローをしました。)

痩せる習慣を全くできていないので、私自身もさらにコーチング力を見直さなければならないと痛感。とにかく汗もかかなく水分代謝が悪いので水をとにかく飲むことと、温冷入浴法で代謝UPと汗腺を鍛えること。毎日メンタルコーチを欠かす1日1日積み上げる事。そして、この大会をモチベーションにして更なる減量・サイズダウンを目指すことを目標とさせた。

## 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>たくわ式ダイエット食事法を採用、世間一般にある糖質制限ではなくもっと細部にわたり糖質を制限。</p> <p>食事は減らさず、質を変える、タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル等中心の食事をする。</p> <p>特にリバウンドをして省エネ体質になっていたため、たんぱく質は(除脂肪体重×1gで計算して必要量を食べてもらった。</p> <p>むくみやすい生理前、生理中、停滞期などは塩分を1日3gにしていた。</p> <p>水を沢山飲む（お茶などではなく（水）1日体重×40CC</p> <p>ミトコンドリア活性の為、サプリメントを飲んでもらう。</p> <p>糖質制限をすると食物繊維が不足しやすいのでレタス・納豆・わかめなどは出来るだけ食べてもらう。</p> <p>元々、便秘気味だったので、デトックスのハーブティーも毎日飲んでもらう。</p>	<p>たくわ式ダイエットメソッドは特別な運動をしなくても結果が出るメソッドです。</p> <p>しかし、今回はノミネート期間、緊急事態宣言下におかれるエリアだったため、サロンに来れないことが多発、サロンに来れない不安から情緒不安になることがあった。</p> <p>もともと精神的にもろく、サロンに来れないと暴走して爆食い→リバウンド→後悔→メンタル崩壊のループになりがちで、これは何とか食い止めたいと運動することで安心してくれ、情緒が安定するのならと考え、当サロンの専属パーソナルトレーナーに家で出来る自重トレーニングや有酸素運動のメニュー・反り腰解消のトレーニング・ストレッチを作ってもらい実施してもらうことで、</p> <p>サロンに来れない日があり間が空いても。精神の安定ができて、体重もキープすることが出来た。</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>るんるん様は一度は当サロンで10kg以上のダイエットを成功されたお客様でした。</p> <p>本来、成功されたお客様はリバウンドリスク回避の為にメンテナンスエステをしていただき維持をして定着させるのですが、旦那様の海外転勤が決まりご準備などでメンテナンスエステをすることなく4年間の予定で海外赴任に付帯されました。</p> <p>しかし昨年のコロナの影響で当初の予定より予定より短い約一年半で帰国するや否や、るんるん様から『たくわさん、助けて下さい』との連絡がありサロンに来ていただくとリバウンドしてしまった彼女がいました。</p> <p>慣れない海外生活で完全に食生活が乱れてしまい、エステとか運動どころではなかったらしく、目に涙をいっぱい溜めて、『たくわさん、せつなくきれいにしてもらったのに、ごめんなさい。助けてください。私はもう一度痩せれますか？』と言われました。</p> <p>私は『健康な方なら何度だって痩せさせてみせる。大丈夫だからね』とお伝えし、『ただ、リバウンドの場合、前より痩せづらいかもしれないから覚悟してついてきて来てください』ともお伝えしました。彼女は『たくわさんを信じています。頑張っついていきます』とおっしゃってくれ、また、ダイエットに挑戦することになりました。そのすぐ後にこの大会にノミネートも決めました。</p> <p>しかし、予想通りなかなか減らない日が続いて、実りのないまま1ヶ月が過ぎました。</p> <p>私も含めてスタッフ全員、焦る彼女を見て一緒にものがき、声掛けや食事やホームケアアドバイスを細部まで精査し微調整して来店時や、24時間フォローのLINEで根気よく軌道修正をしました。ようやく2ヶ月目に落ち始めましたが前よりは確実に痩せるペースがダウン、その中での緊急事態宣言発令でサロンに来れない日が重なり本当に苦しい日が続きました。</p> <p>ある日、「たくわさん、わたし、夢ができたんです。実はお菓子教室をやりたいと思っていて、ただ、ブランディングのためにやっぱりInstagramとかで顔出しした方が良くとコンサルさんからアドバイスされたんです。でも、わたしは自分に自信がなくて、もっと綺麗になって自信をもちたいんです。絶対に痩せたいんです」と、、、私は目を潤ませる彼女を見て、絶対叶えてあげたいと絶対痩せさせる！と再度覚悟を決め、るんるん様にも再度、覚悟を決めていただきました。</p> <p>さらに軌道修正を細かくしながら今回出だしはゆっくりでしたが最終選考に残り私も喜びました。</p> <p>そのことをるんるん様にお伝えすると泣きながら『実は、もう何回もここにくるとき、苦しくて、つらくて、もう逃げたい、もう辞めたいと言おうと思っていた時があったんです・・・でも、一生懸命にしてくれているたくわさんやスタッフさんたちの顔を見ると、負けちゃダメだって思っていたんです。『今日、この報告を聞いて本当に嬉しかったし、みなさんについてきてよかった。』</p> <p>『私、もう絶対に最後までやります。最後までついていきます』と言われ私も含めその場にいたスタッフは泣きました。</p> <p>今回のことで再度、結果を出すためには最後はブレないマインドが大切だと実感しました。</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	タクワシキ メガデトックスアロマ	所要時間		回数	
メニュー名称	たくわ式メガデトックスアロマ	120 分		18 回	
行程（手技・商材・機具）	<p>たくわ式 SMC ジェル塗布後ヒートマットで10分加温 →キャビテーションを腰回り・お尻・裏もも・お腹に各10分ずつかけてから、オリジナルテクニック（たくわ式スリムリンパトリートメント）を全身に60分施し、最後にタカラベルモント社のベルシェイプ（EMS）で筋肉運動をしてヒートマットに包みながら20分発汗デトックス&amp;引き締めサイズダウン。（施術は最初から終わりまでヒートマット上で行う）</p>				
目的	<p>硬くなった脂肪とセルライトを徹底的に潰して、流し、最後に崩した脂肪・セルライトを筋肉運動とヒートマットのWで燃焼・発汗させ。サイズダウンと新陳代謝UP、痩せ体質改善を目的としています</p>				

フリガナ	タクワシキ リフトアップコガオメソッド（マッサージノミ）	所要時間		回数	
メニュー名称	たくわ式リフトアップ小顔メソッド（マッサージのみ）	20 分		18 回	
行程（手技・商材・機具）	<p>たくわ式 SMC ジェルを使用してボディーの最後のヒーティング&amp;EMS時にたくわ式リフトアップ小顔トリートメントをデコルテ・顔・頭皮に20分実施</p>				
目的	<p>たくわ式リフトアップ小顔メソッド 顔・デコルテ・背中 頭皮引き上げ</p> <p>たくわ式メガデトックス 120 分の最後 EMS 中に同時に</p>				

フリガナ		所要時間		回数	
メニュー名称			分		回
行程（手技・商材・機具）					
目的					

■ **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	たくわシキ スリミングクリスタルジェル	使用期間	個数
商品名	たくわ式SMCジェル	6.5 ヶ月	7 個
目的	血行不良・冷え性の改善、水分代謝をあげて、むくみを減らす。 セルライト・脂肪を揉みほぐし、リンパの流れを良くする。 ボディー・顔両方使用可。温冷浴のときにマッサージしてもらう。	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	ドクターリセラ ボディーメソッド	使用期間	個数
商品名	ドクターリセラ ボディーメソッド（1か月セット）	6.5 ヶ月	7 個
目的	ボディー1Gブロック 6種類の食物繊維で糖の吸収を緩やかに、脂肪を蓄えにくくする ボディー2ペースク ビタミンやミネラル配合により、ためにくい体づくり	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	エステプロラボ Gデトックスハーブティー	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ Gデトックスハーブティー（30パック入り）	6.5 ヶ月	3 個
目的	運動不足や不規則な生活、多忙、食事の偏りによる食物繊維不足など、様々な要因による溜め込み（便秘・むくみなど）スッキリさせる※便秘気味なときの場合のみ	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	ボディーメイクフォーディー	使用期間	個数
商品名	BODY MAKE 4D	6.5 ヶ月	7 個
目的	ダイエットによるたるみの緩和、セルライト軽減のため お風呂上りに塗布してもらった。	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		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