

■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	エイ バイ エイチ トダ コウエンテン		
サロン名	H×H 戸田公園店		
フリガナ	チ エ	身長	年齢
モデル名	ち え	158 cm	48 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 ・ <u>不調</u> (腰痛, 踵 ^{かか} の痛み, 肌荒れ(猫アレルギー・花粉症))		
	体質	冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ <u>発汗</u> (多・少)		
	肥満度	水太り ・ <u>脂肪太り</u> ・ <u>筋肉質</u> ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	<u>順調</u> ・ 不順 / 周期 () 日	便通	<u>順調</u> ・ 不順
	肉体的疲労感	<u>感じる</u> ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ <u>少し感じる</u> ・ 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 (//) 時頃 / 睡眠平均 (8) 時間		
	入浴	<u>シャワーのみ</u> ・ 湯舟につかる	職種	サービス業
	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	お酒		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

①姿勢の改善からスタート!!

腰痛, 反り腰, 踵の痛み改善で運動ができる身体へ!! ⇒ お身体の重心バランスを整える
軟部組織リリースを施術

②食事改善

毎日LINEでお食事を送っていたき、内容、質、量、食べ方のアドバイス。

③セルライト除去

上半身についたセルライトを除去し、痩せやすいお身体にする為に、ハイパーナイフ(温め)、ハイパーシェイプ(潰す、血行促進)、ハイパーウェーブ(引き締め&代謝UP)を行いました。

④運動アドバイス

お身体の状況により、お家でできるストレッチ、ジムでやって欲しいことをアドバイス

⑤ボディのライン作り

筋膜の癒着をはがし、身体の可動域を広げて、運動効率UP & ボディラインを整える

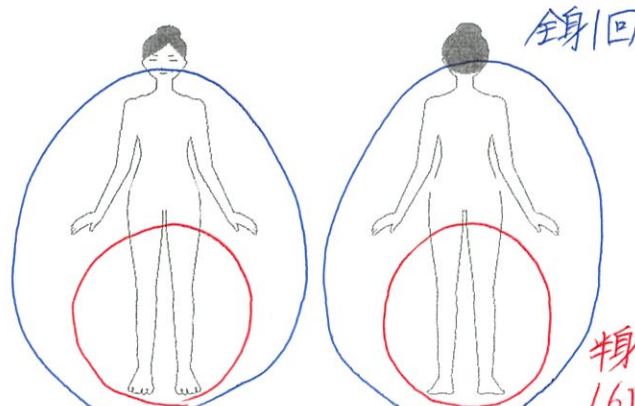
ライフスタイルアドバイス

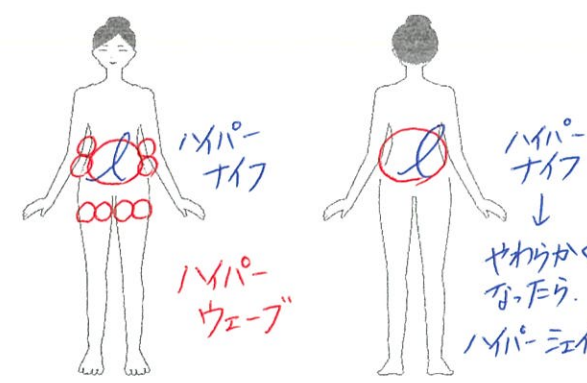
■ どのようなアドバイスを行いましたか？

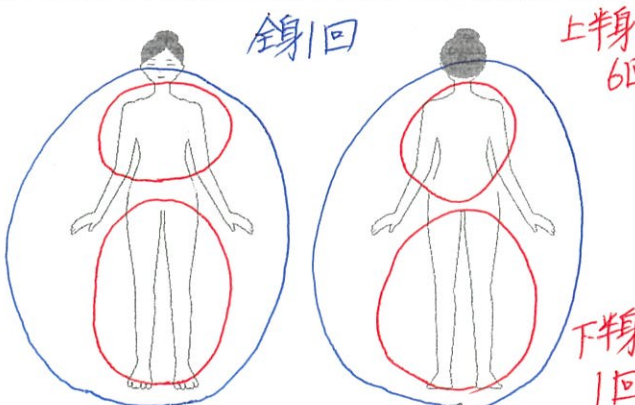
食事（栄養）について	運動について
<p>① 外食が多い（週3〜4回）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・油ものが多い → 野菜中心にいただく ・塩分が多い → おくみやすいので控えていただく ドレッシングも食材に直接かけず小皿へ ・炭水化物が多い → たんぱく質を増やす！ 体重×1.5gを1日の目安に！ <p>② お酒（毎日）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内容を変える！ ビール → 焼酎、ハイボールへ ・量を変える！ 毎日 → 週4日 → 週2日 → セロ（最終的には白湯で大丈夫になりました！） <p>③ 水分不足の解消</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日にお水500mlも飲んでいなかったのが最終的に体重×40ccを1日摂取できるようにまずは、500ml → 1l → 1.5l → 2lと少しずつ飲む量を無理なく増やしていただきました。 <p>④ 最終的には炭水化物も取り入れる</p> <p>体重が落ちた所でより燃焼させる為に、朝か昼に燃やすエネルギーとして1日握り拳1個分を目安に摂取していただきました。</p>	<p>① 腰痛、踵が痛い → 運動が思うようにできない</p> <p>腰痛、踵の痛みがあるうちは、お家でできるストレッチのアドバイスをしました。</p> <p>② 腰痛、踵の痛みがなくなった</p> <p>まずは、有酸素運動を行っていただきました。（この時点では、まだセルライトが多い状態だった為）</p> <p>③ セルライトが落ちて来たら</p> <p>無酸素運動を取り入れてより燃焼できるお身体へしていただきました。</p> <p>ジムでは、ユーバウンド（トランポリン）、モムチャングダイエット、太極拳に出ていただき体幹を整えながらの運動をしていただきました。</p> <p>機械では、特にウエストを落とすことができたので、ひねり、腹筋を多めに行っていただきました。</p> <p>※ 全て取り入れるタイミングは、こちらが お身体を見て判断！！</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>① お手入れ前の3分カウンセリングでその日の気分の持ち上げ！！</p> <p>お手入れ内容を決め、どこどのように効果があるのか、どうに行きたいのか、何をやるかをお伝えすることで、お客様の気分もUP</p> <p>② 小さな目標設定 → ゲーム感覚でクリア！！</p> <p>近いお日にちで、体重、サイズの目標を設定し、一緒にクリアすることでの喜び、楽しさUPでモチベーションの持続。</p> <p>③ 数字での見える化！！</p> <p>ベストプロポーション表を活用し、採寸数字を色付けし、グラフ化することで変化の見える化！！</p> <p>また、目標数値を記入したメジャーをプレゼントし、お家でもチェック出来るようにしました。</p> <p>④ 承認！！</p> <p>毎回宿題を出してできたうほめる、お食事アドバイスをさせていただき、できていたことをほめる、毎回のお身体変化をお伝え、共有していただきました。毎回承認を必ず入れていただきました。</p> <p>⑤ お手入れ内容の変化</p> <p>腰痛、踵の痛みで思うように運動もできないフラストレーションを軟部組織で改善し、気にされていた上半身のセルライト、脂肪をヴァーサスメソッドで除去していくことで、更に気分も上がりました。また筋膜リリースでボディラインも整い周りの方々からも「痩せたね！」と仰っていただくことでモチベーションが上がりました。</p> <p>そして、体質改善したことで肌荒れも改善し、「病院で良くならなかった腰痛も肌荒れも良くなった！嬉しい！」と喜んでいただきました。</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	インブソシキ	所要時間	回数
メニュー 名称	軟部組織リリースコース	半身 60 全身 90 分	17 回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			
腰痛もあり、まずは骨の土台となる下半身から皮膚のねじれから来る血流、血行、リンパの流れの改善と身体のバランスの改善から痩せやすいお身体を作る為。			

フリガナ	ヴィーナスメソッド（ハイパーナイフ、ハイパーシェイプ、ハイパーウェーブ）	所要時間	回数
メニュー 名称	ヴィーナスメソッド（ハイパーナイフ、ハイパーシェイプ、ハイパーウェーブ）	40 分	14 回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			
セルライトにより冷たく固くなって、血流、血行が悪くなっていたお腹、背中をハイパーナイフで温めて、ほぐし、ハイパーシェイプで脂肪を分解、ハイパーウェーブで代謝UPと引き締め、姿勢改善の為。			

フリガナ	キンマフリリース	所要時間	回数
メニュー 名称	筋膜リリース	全身60分 全身90	8回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			
癒着した筋膜をリリースすることで筋肉を最大限に動かせるようにするための代謝UPと姿勢改善、美しいライン作りの為。			

■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	ネオルナモイストパウダー (スイソフタイヨウハッセイサセルニウヨクサイ)	使用期間	個数
商品名	ネオルナモイストパウダー(水素を大量発生させる入浴剤)	4 ヶ月	6 個
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・お身体を芯から温めていたく & ホカホカ持続 ・水素によりデトックス効果 & 代謝UP ・2日に1回入浴時に使用していただきました。 	カテゴリー 栄養補助食品 機械・機具 <u>ボディ化粧品</u> その他	
フリガナ	ノンフモンスタークリーム (ミネラルをイギナイ. デトックス)	使用期間	個数
商品名	ノンフモンスタークリーム (ミネラルを補い. デトックス)	2 ヶ月	2 個
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・脂肪燃焼効果とお家でも肉質の柔らかさを維持していただく為。 ・ミネラルによるデトックス効果でむくみ解消運動後の乳酸を出していただく為。 ・後半2ヶ月で良い結果を出す為に毎日全身に塗っていただきました。 	カテゴリー 栄養補助食品 機械・機具 <u>ボディ化粧品</u> 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	
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	