

■第13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	ヨシダ カズミ	身長	年齢
モデル名	吉田 和美	153 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 ・ 不調 (10年前から糖尿病合併症の手のしびれあり・脳動脈瘤あり)		
	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 その他 (リバウンド47kg→66kg)		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 (60) 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 (24) 時頃 / 睡眠平均 (5) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	専業主婦 (家政婦バイト)
	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？

サロンケア痩身プラン

冷え性で全身にセルライトが存在しているため、当サロンNO1の結果出しコースをお勧めしたいところでしたが、
吉田様は体力もなく、EMSなどのハードなコースが苦手なため、このコースができないと考え【**たくわ式スリムリンパトリートメント※発汗系のデトックスリンパトリートメントのオールハンド**】のみのコースを選択、マシン未使用のため1回のサイズダウンが緩やかになると想定かつ吉田様が性格が繊細でネガティブ思考に引っ張られやすいため、細やかなメンタル・モチベーションも必要と考え**週2**通ってケアとメンタルケアをしました。

BMI22以下になった時点でサロン内のパーソナルトレーニングで筋トレを追加して、ボディーライン仕上がりの引き締めを強化しました。

ホームケア痩身プラン

【**たくわ式痩せる食事指導&痩せマインドコーチング**】と日常に組み込みやすいお風呂での【**たくわ式痩せる入浴法&セルフケア**】を指導しました。BMI22以下になってからは宅トレ指導も追加して、できる範囲で行ってもらいました。

! " # \$ % & ' () *

6789! x3@Q<@P8@#PBy<+Dz{GHO|}Yw#~\$ { . Y r 9+

. / 01	- . / 0- 1 2 3. \$ 4 5 4 6 7 & 4 8 & 9 6 &	3 4 5 6	' 2
() * % +,	0 1 2 3 4 5 6 7 8 7 #) , 7 & , 9 # ,	%" & -	' " ,
! " # \$ % & ' (&) * +			
! " # \$ % & ' # () * + , - . / 0 1			
<pre> dI DEF ! 8& ' b+ U * } ^ - X 6 C' _ () U' , MN MN n=i _ ¢ £ F 4 6 7 & 4 8 & 9 6&l ~* ' / , ¥ F b* } *] fU I k* &" 1 \$ I Y n 8 \$ ' I q </pre>			
, -			
<pre> DEFGHI J HKL FMNF OF PQRI GHST UKMNI VWF DEFO=%X&STYZ[\] ^ _' DEabcdae* dafg* dah* dai j dl kl m_n 8 \$ I op* ^q rstuv_1%X/6&\] ^^c wx_yz{ F* } ~ VF 96- = F ~* ^q </pre>			

. / 01	/ : / 6 ; < 8 = > 7 8 ? @ = & A 8 B 6 C	3 4 5 6	' 2
() * % +,	! " ! # \$ % & ' () & * + ' , - & . # /	!" -	# \$ ' ,
! " # \$ % & ' (&) * +			
<pre> ZV[@ \] ^ _ 8 D' a G b c @ A < B 8 C d e l f D' a G 3 g h i @ A < B 8 C D j k G 3 l 9 m 9 n 2 o c @ A < B 8 C m F p l 9 m @ A < B 8 C D o q - r s 2 t u r X v G 3 w </pre>			
, -			
<pre> ' () * + , - . / 0 1 2 . / 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 : ; < = > ? @ A < B 8 C D E F G H 6 I J K L 8 M N O P Q R Q M S 2 T U V < W I 8 D , X G H Y O </pre>			

! " # \$ % & ' () * + ! " # ,

! " # \$ % &

■ **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	7 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 リボディー・プロ	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カ月セット）	7 ヶ月	7 個
目的	カーボカット 糖の吸収を緩やかに、脂肪を蓄えにくくする。腸内環境を整える リズムアップ ビタミンやミネラル配合により、ためにくい体づくり バーニング 褐色脂肪細胞組織に働きかけ、ミトコンドリアを活性化し消費をサポート	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）	7 ヶ月	4 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	2 ヶ月	2 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。（お腹のみ）	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		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