

■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	アジアフィールド		
サロン名	Asian Field		
フリガナ	ニシカワ ハルカ	身長	年齢
モデル名	西川 悠	164 cm	44 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 ・ <u>普通</u> ・ 不調		
	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（多・少）		
	肥満度	<u>水太り</u> ・ <u>脂肪太り</u> ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ その他（ ）		
	生理	順調 ・ <u>不順</u> / 周期（ 30~40 ）	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	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（ 24 ）時頃 / 睡眠平均（ 6 ）時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <u>湯舟につかる</u>	職種	家業のお仕事（事務・営業）
	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（毎日飲むほど好き） ・ コーヒー ・ 味が濃いもの ・ 甘いもの		

■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

来店時90kg目前（86kg）の中心性肥満体型で自己流ダイエットを中途半端にしては太りリバウンドを繰り返したお体は、水分代謝も悪く汗もかかなく、常に浮腫みがあり、冷えていて、臀部・モモウラ、お腹、背中、腰回りにセルライトがあった。ご本人のご要望が30kg減だったのでとにかく痩身結果が当サロンで1番早く出る【**たくわ式メガデトックス**】を週1ペースで通っていただくことにしました。

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、特にお腹周り・背中・くびれを作るべく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。サ活もお勧めしてとにかく**水分代謝をUPして浮腫み体質の脱却**をしていただきました。お腹周りと腰回り・背中の脂肪がおちにくく、**宅トレ指導と有酸素運動**をBMI22以下の時から開始しました。仕事中は【**スリムパッド（EMS）**】をお腹か腰に貼ってもらいとにかくくびれ造る指導しました。

■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	! " # \$ % & ' () * + , - . /	所要時間	回数
メニュー 名称	0123456, 789! : ;	120 分	30 回
行程（手技・商材・機具）	<p>発汗&脂肪燃焼&引き締め効果がある【たくわ式スリミングクリスタルジェル】を塗布後ヒートマットで10分加温→キャピ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（たくわ式スリミング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&引き締めサイズダウン。（施術は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	- O- 12345674895* : 4; 1 <	所要時間	回数
メニュー 名称	! " ! # \$ % & ' () & * + ' , - & . # /	60 分	30 回
行程（手技・商材・機具）	<p>フィットネスマシンを使用し荷重トレーニングとバイクを使用したHIITトレーニングを実施した家でもできる自重トレーニングも加え家でもトレーニングを自主的にするように指導した。</p>		
目的	<p>BMI22以下になると脂肪代謝の限界点が近くなるため当サロンではパーソナルトレーニングを追加してサイズダウンの促進（西川様は特にウエスト・下腹部）メリハリのあるボディーラインを目指していく</p>		
	<p>サウナスーツを着てウォーターバケツトレーニング</p>		

フリガナ	! " # \$ % & = 2 * - + > ? (@ ' 8 + 6 & A / + B 4 O C D E	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	10 回
行程（手技・商材・機具）	<p>たくわ式スリミングクリスタルジェルを使用してボディーの最後のヒーティング&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>ご本人がお顔のお肉も気にされていたので月に1回だけ実施</p>		

■ **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	2 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	スリムパッド コア	使用期間	個数
商品名	スリムパッド コア	4 ヶ月	1 個
目的	中周波帯をベースに低周波をブレンドした独自パルスにより、低周波のみでは届きにくい深部の筋肉にもしっかりと刺激を与え、仕事でもくびれを造るため	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