

## ■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	サロンドヴィーナスシンジュクテン			
サロン名	サロンドヴィーナス新宿店			
フリガナ	ルイ	身長	年齢	
モデル名	ルイ	170	cm	50 歳

■開始時のモデルの状態を記入してください。

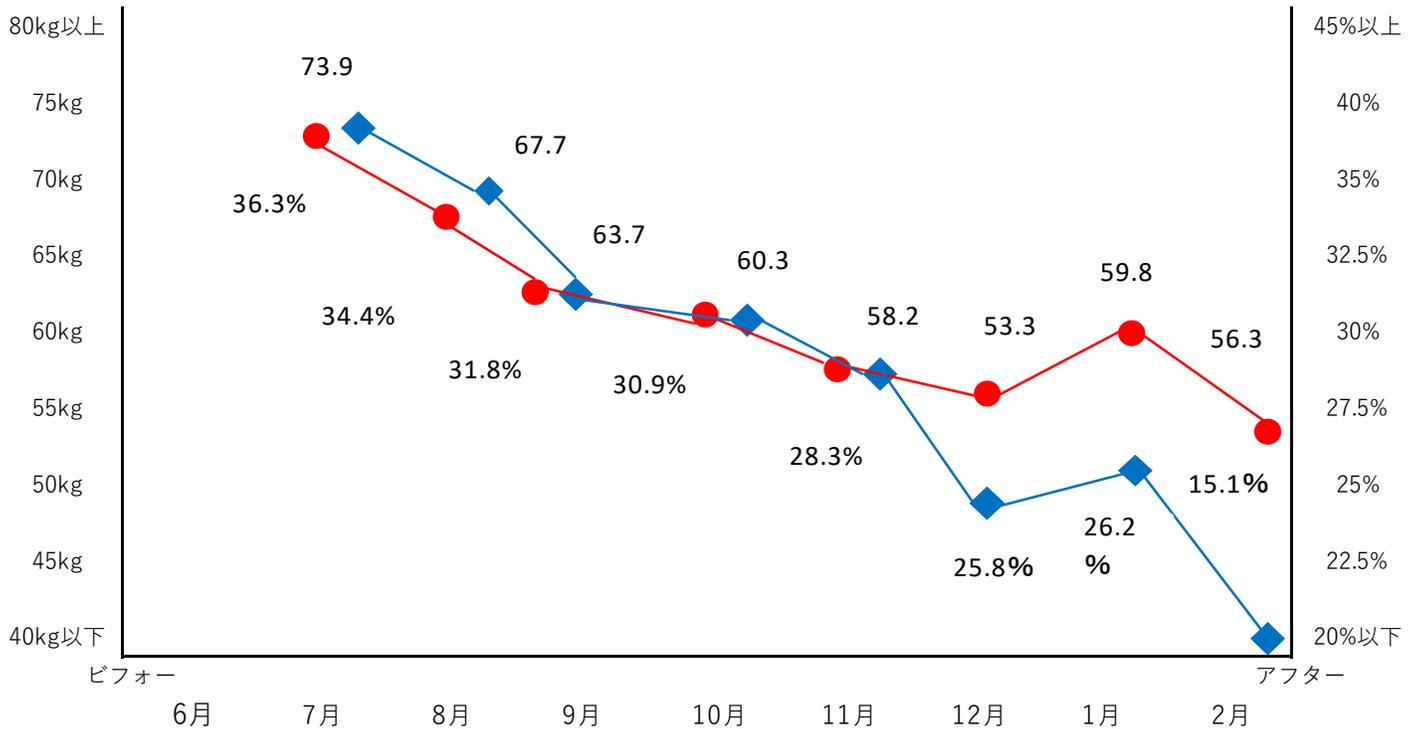
健康	体調	好調 ・ 普通 ・ <b>不調</b> ( 肩こり・むくみ・腰痛 )		
	体質	<b>冷え性</b> ・ <b>便秘</b> ・ <b>下痢</b> ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ <b>低血圧</b> ・ 発汗 ( <b>多</b> ・少 )		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ <b>混合太り</b> ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生理	順調 ・ <b>不順</b> / 周期 ( ) 日	便通	順調 ・ <b>不順</b>
	肉体的疲労感	<b>感じる</b> ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない
生活	睡眠	<b>規則的</b> ・ 不規則 / おおよその就寝時間 ( ) 時頃 / 睡眠平均 ( ) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <b>湯舟につかる</b>	職種	
	食事	<b>朝</b> ・ <b>昼</b> ・ <b>晩</b> ・ 間食		立ち仕事 ・ <b>座り仕事</b> ・ 両方
	嗜好品	コーヒー 刺激物 (辛いもの)		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

<p>久しぶりに会った友人から体型変化を驚かれ、ショックを受けて来店 (性格上、結果が出ないと持続できず、自分ではダイエットができない)</p> <p>【初回の状態と原因】 年齢による筋力低下、6年間のシンガポール滞在による食事や生活習慣の変化、更年期によるストレス過食あり。帰国後、冷えと浮腫がひどくなった事に気づく。 ・上半身、下半身のバランスが悪い。 椎間板ヘルニアが原因で常に腰痛あり。そのため全身の血液、リンパの流れが滞っている 上半身は首、背中、肩甲骨周りの凝りが酷く、脂肪も冷えて固まりやすく、 下半身は冷えやすく、浮腫みやセルライトが多い。 ・食事がストレス発散になるタイプ とにかく食べることが好きで食事を我慢したくない。 ・便秘と下痢を繰り返す ストレスや食生活の乱れにより腸の働きが悪くなっている。老廃物を排泄できない。</p> <p>【痩身プラン】 ①冷えて固まったセルライトを温めほぐすことで燃えやすい脂肪にする 特に関節が詰まりやすいので集中ケア。老廃物を排泄しやすい身体に。 ②下半身の筋肉量UP、脂肪燃焼のため、大腿部、臀部にEMSを入れる。 ③ボディライン作りのため軟部組織リリースで歪みの改善を行い、バランスの良い体型を目指す ④筋膜リリースを取り入れ、腰回り、腸腰筋の癒着を剥がし、メリハリのある身体作りをする 更にデトックスしやすく体型キープしやすい状態に。 ※ルイ様に合った食事アドバイスとホームケアをご提案し痩身効果を高めることで、モチベーションキープに努めた。</p>
---

# ライフスタイルアドバイス

■体重・体脂肪の推移 ※体重は ●、体脂肪は ◆で折れ線グラフを作成してください



## ■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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノーストレスを目指す</li> <li>・食べるのが好きなので、量が取れる低カロリーの食事を選ぶようアドバイスしていった。</li> <li>・LINEで食事管理</li> <li>・食事の写真を送っていただき（約2ヶ月）、食事の傾向をルイ様自身にも自覚していただいた。</li> <li>・（糖質の摂りすぎが目立つため、タンパク質や野菜に置き換える）</li> <li>・痩せやすい食事に変えるため、『選択する習慣』をつけていただく。例えばレシピを定期的に送ったり、食べるものや順番などクイズ形式にして、楽しんで食生活を変えていただけるよう工夫した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルイ様には慢性的な腰痛があるため、腰に負担のかかる可能性があるものは避けてアドバイスした。</li> <li>・ウォーキング</li> <li>・iPhoneのフィットネスアプリを一緒に使用し、ムーブゴールを設定（240kcal/日）、クリアしたかどうかを確認し合った。</li> <li>・健康グッズの活用（フォームローラー、美脚サンダル）</li> <li>・ルイ様がお持ちの健康グッズの中から筋力アップ、ストレッチに活用した。</li> <li>・入浴中に軽い運動</li> <li>・腰に負担が掛からないよう、入浴時に軽い腹筋や腰をひねるなど取り入れていただいた。</li> </ul>
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）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・飽きっぽい性格だったため、目標と変化を見て楽しんでいただけるように、『目標に向かって頑張りましょうシート』を作成した。</li> <li>・ルイさんと一緒に細かい目標を設定し、クリアしていくことでモチベーションをキープしていただいた。</li> <li>・LINEを活用し、私や他スタッフからのメッセージを定期的を送り、ルイ様を応援していった。</li> <li>・来店時には毎回必ず小さな変化を見逃さず承認した。効果を理解していただくことで、ルイ様のやる気UPに繋がった。</li> </ul>	

## ■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	イーエックスメソッドコース	所要時間	回数		
メニュー名称	EXメソッドコース（ハイパーナイフEX、ハイパーシェイプ、ハイパーウェーブ）	120	分	28	回
行程（手技・粧材・機具）					
ノンFモンスター塗布→ハイパーナイフEX→ハイパーシェイプ→ハイパーウェーブ					
目的					
<p>セルライトケアと新陳代謝の促進。上半身は主に腰回り、腹部の冷えて凝り固まったセルライトを温めてほぐす。下半身は基本的にむくみやすく、冷えがある為、鼠蹊部をほぐすことで血液循環やリンパの流れを促進する。また、中半身の筋肉を動かし、脂肪燃焼をさせた。</p>					

フリガナ	ガンバン・ナンプソシキリリース	所要時間	回数		
メニュー名称	岩盤、軟部組織リリース	120	分	5	回
行程（手技・粧材・機具）					
ノンFモンスター塗布→背面軟部組織リリース→横向き軟部組織リリース→前面軟部組織リリース					
目的					
<p>岩盤マットでのお身体全体の温めと老廃物の排泄。骨盤の歪みが強く、左右の脚の長さが違った為、浅層筋膜のねじれ、歪みを整え正常な位置に戻し、お身体のバランスを整えた。</p>					

フリガナ	キンマクリリース	所要時間	回数		
メニュー名称	筋膜リリース	120	分	7	回
行程（手技・粧材・機具）					
ノンFモンスター塗布→筋膜リリース→横向き筋膜リリース→前面筋膜リリース					
目的					
<p>体重、サイズともに全身減少した。体型の変化から腰痛の改善が見られ、腰回りの集中サイズダウンに入った。腰回りの筋膜と骨膜の癒着を剥がし、血液とリンパの流れを促進し、燃焼効果が高め、腰回り、ウエストのサイズダウンを促した。</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	エキスパート	使用期間		個数	
商品名	ノンF エキスパート	6	ヶ月	3	個
目的	脚のむくみの改善、ダイエットによる皮膚のたるみ防止の為、浸透型ミネラルが豊富で幹細胞エキスなどの美容成分を含むクリームを使用した。	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	エニューシリーズ（スーパーザイム）	使用期間		個数	
商品名	エニューシリーズ（スーパーザイム）	6	ヶ月	6	個
目的	腸内環境が悪かった為、改善のために使用。 発酵成分ENM（エンザミン）により、体内の酵素を生成し、効果的に活用できる適切な環境を作った。 代謝を整え、ストレス、疲れの改善。	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	エニューシリーズ（プロテクトファイバー、アクティブバーン）	使用期間		個数	
商品名	エニューシリーズ（プロテクトファイバー、アクティブバーン）	5	ヶ月	2	個
目的	外食が続いた時や食生活が乱れた時に使用。ストレスが溜まると過食気味になる為、塩分、糖分、脂質のカットで体重の増加を抑えた。	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	フェイスサポーター	使用期間		個数	
商品名	FAITHサポーター	6	ヶ月	2	個
目的	遠赤外線（生育光線含）を発する特殊繊維"シャイニングβ"を使用したサポーターを使用。 レッグ→冷えからくるむくみの改善 ウエスト→体幹を温めることで全身の代謝を上げる。 腰痛からくる凝りの緩和	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	スタイリフト	使用期間		個数	
商品名	スタイリフト	6	ヶ月	1	個
目的	筋肉量の少なさが課題だったので、手軽に持ち運べる家庭用EMSを使用。ほぐしモードも搭載されている為、スネ、腋窩リンパ節はほぐしのモードをご使用いただいた。	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	