

## ■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	ハダカイゼンセンモンオーダーメイドサロン リトハピ°		
サロン名	肌改善専門オーダーメイドサロン L i t h a p		
フリガナ	マヤチャン	身長	年齢
モデル名	may a ちゃん	162 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	<u>好調</u> ・ 普通 ・ 不調 ( )		
	体質	冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ <u>貧血</u> ・ 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 ・ <u>産後</u> ・ 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	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	<u>規則的</u> ・ 不規則 / 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	美容師
	食事	朝 ・ <u>昼</u> ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <u>両方</u>
	嗜好品	お酒・麺類		

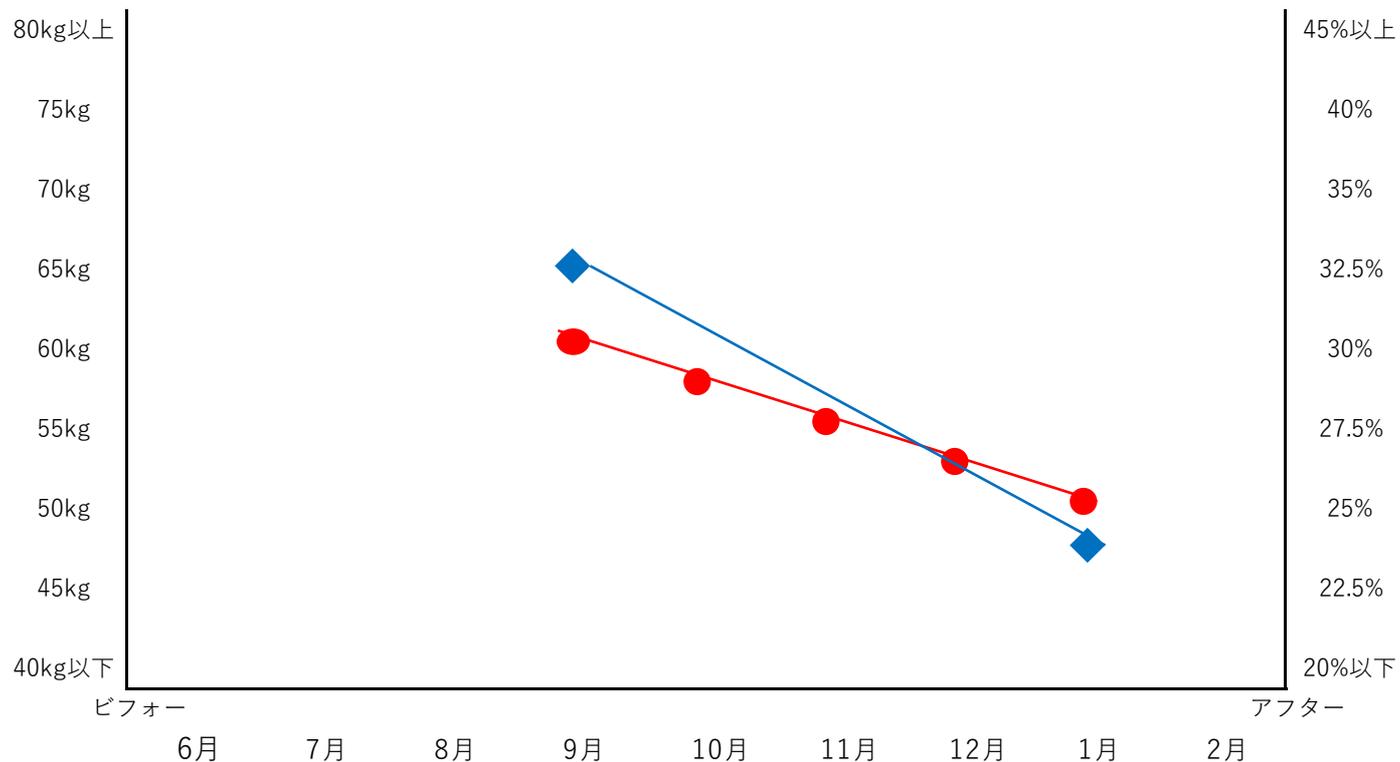
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

嗜好品をなかなかやめられなく、今まで独自でダイエットしても痩せれずで、無理がなくストレスフリーなら頑張れる！ということで、当サロンオリジナルの食事法・呼吸法をまず学んでいただきました。【食事】食事は朝はあまり食べず、昼だけ取り、夜はお酒のみという生活ということでしたがこれからも健康的に過ごしていただきたいので、朝・昼・晩と必ず3食をリトハピオリジナルの食事法でとってもらい、お酒も我慢せず飲むこともできました。【運動】お子様の習い事の送迎や経営もされてるため、なかなか運動する時間やタイミングがないということでしたので、数分でできるリトハピオリジナルの呼吸法で筋肉を引き締め、バストやヒップもあがりウエストも締まりました。このボディ結果だしが終わっても今後習慣的に『健康で美しい体形』を維持できるように、ストレスフリーで行えるプランを考えました。

## 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

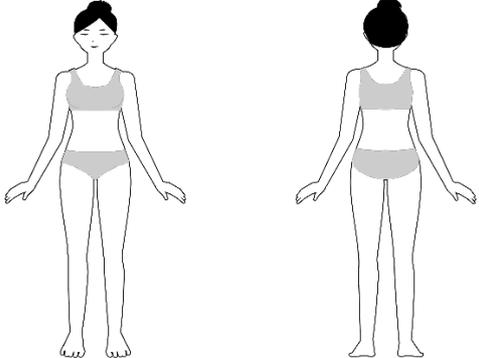


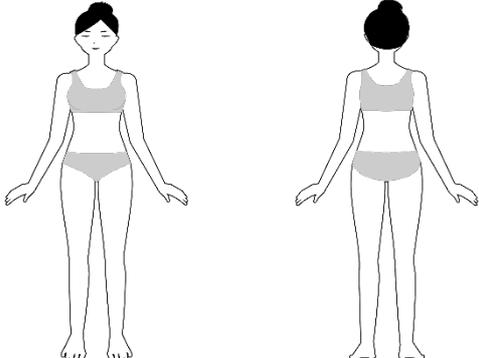
■どのようなアドバイスを行いましたか？

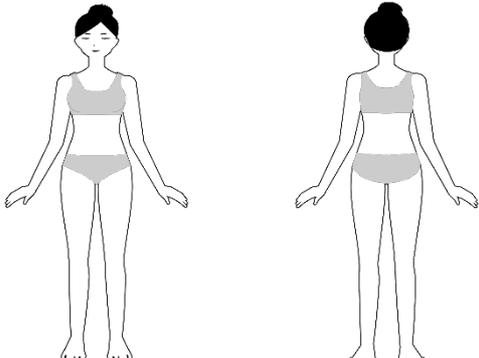
食事（栄養）について	運動について
<p>◆基本的な食事制限はなく、食べる順番などの指導。◆食べる量の目安は腹八分目。◆3回お腹がグーっと鳴ること。◆よく噛むこと。</p>	<p>朝と夜のみのLithapオリジナルの呼吸法のみ。</p>
<p>フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）</p>	

## ■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	ビューティークラフトメソッド	所要時間	回数
メニュー 名称	Beauty Craft METHOD	120 分	12 回
行程（手技・粧材・機具）			
カーヴィー炭酸ローション→ストレッチ→カーヴィークリーム→手技			
目的			
固くなった筋肉と脂肪を柔らかくして、セルライトを長し、様々な環境を受けている筋肉・骨格を元の状態・長さに整え本来の美しさへ戻していきます。			

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

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称		分	回
行程（手技・粧材・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	ミトコ	使用期間	個数
商品名	MITOKO	3ヶ月	6個
目的	ミトコンドリアの増殖・活性・肥満抑制。腸内環境の改善・消化促進。	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	カーヴィータンサンローション	使用期間	個数
商品名	カーヴィー炭酸ローション	3ヶ月	3個
目的	血管運動活性化など血流を改善し、脂肪分解の促進・脂肪組織の減少を促します。	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