

## ■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	アンチャン	身長	年齢	
モデル名	杏ちゃん	164.4	cm	29 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 ・ 不調 ( )		
	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 ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生理	○順調 ・ 不順 / 周期 ( 28 ) 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	睡眠	規則的 ・ ○不規則 / おおよその就寝時間 ( 不定期 ) 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	看護師
	食事	○朝 ・ ○昼 ・ ○晩 ・ ○間食		○立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	仕事の忙しさによるストレスで過食ぎみで甘いものをよく摂る。		

### ■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

①未来にドキドキワクワク作戦！(杏ちゃんさんの応援団に)  
来店時は、「少しでも痩せられたらいいな」という方で、ガッツリ痩せたいという意欲があまりない方でした。そのため、実はエスグラエントリーも初めはお断りさせていただきました。しかし3kg程痩せてから、もう一度一緒に頑張りたいとお伝えし、ようやく重い腰を上げて頂いた感じでした。

一歩を踏み決断されたあんちゃん様を、「今より更に美しくなりたい」と前向きに思ってくぐために、以下の事を意識して毎回の入浴を行いました。

- ・ 毎回の入浴での変化見せを細かく行う事。
- ・ 出来た事や、頑張っている事の承認。
- ・ 未来見せをして痩せるイメージを伝え、ワクワクしてもらい、モチベーションup。

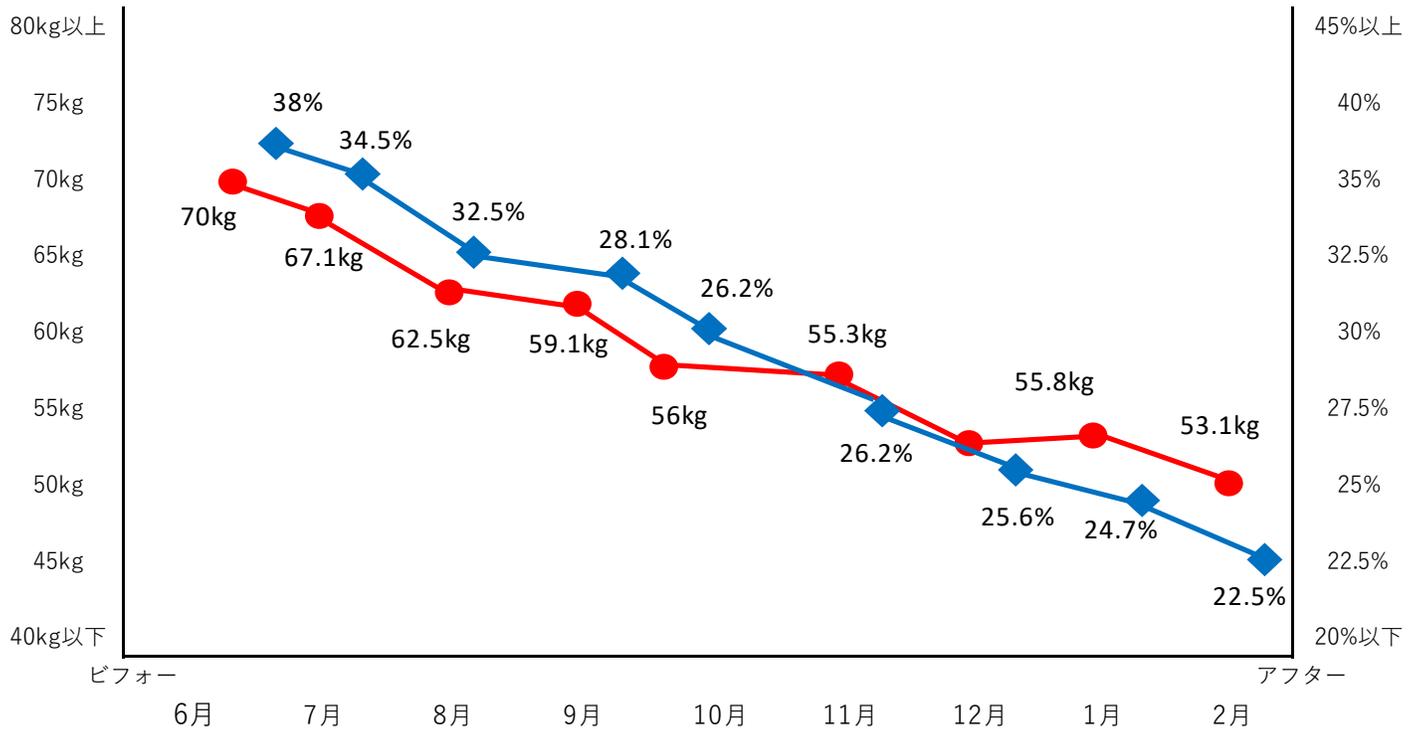
②食生活の見直し  
仕事柄夜勤勤務があり、食べる時間が不規則で時間に追われ、簡単に済む食事(炭水化物中心)が多かったため、お食事の改善が必要でした。しかし、実際お客様の生活スタイルなどをお伺いする中で、お仕事が忙しいため食事をバランス良く取るのが難しいと感じました。そのため、まずできる事から始めて頂きたいと思い「内容や食べる順番、量」に気を付けて頂きました。

例えば、1日のタンパク質、野菜を多く取り入れる。また、ライン@を活用し、毎食の写真を送ってもらい、その都度アドバイスを行って行きました。

③デトックスしやすいお身体作り  
冷えて硬いセルライトが多かったため、まずはセルライト除去のお手入れをして行きました。(ハイパーシリーズ)  
歪みも酷く、それで代謝が悪かったため、お肉質が柔らかくなってからは、歪みを直すお手入れをして行きました。

# 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>不規則な仕事の為、酷い食生活でした。食事のバランスが非常に悪かったです。なので、炭水化物中心から、野菜やタンパク質をメインにして頂きました。</p> <p>・ストレスが貯まると、過食気味になり、また甘い物の摂取が多かったです。その為、「食事の順番と、内容や量」を細かくアドバイスしました。</p> <p>・習慣として、「食べてはすぐに寝る生活」をされていました。ですが、すぐに寝てしまう前の食事は、脂肪として蓄えるため、カロリーを抑えられる食事をお勧めしました。</p> <p>・水分摂取が出来ていませんでした。原因としては、水以外の物で補っていました。例えば、ミルクティーやカフェラテなどが中心でした。理由をお伺いしたところ、「お水が苦手」という事でした。なので、お水をまずは少しずつでも飲む習慣を付ける。加えて、代謝を上げる効果もあるルイボティーをお勧めしました。</p>	<p>杏ちゃんさんはジョギングがお好きで、コロナ前まではジムに通っていました。しかし、更に綺麗な体を為に、お身体の状態に合わせて4段階に分けて、運動をして頂きました。</p> <p>第一段階→セルライトが多く、肉質が硬かったので、ハードな運動は控えて頂きました。</p> <p>第二段階→全身の代謝を上げ、デトックスしやすいお身体を作っていく為に、家でのストレッチをアドバイスしました。特に股関節を柔らかくする為のストレッチのやり方をアドバイスしました。</p> <p>第三段階→セルライトが解れ柔らかくなったので、軽いジョギングからスタートしてもらいました。</p> <p>第四段階→メリハリあるお身体を作る為に、サロンでEMSをお腹とお尻を中心に付けて頂きました。</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イベントの活用 脂肪買取キャンペーンをサロンでのイベントを活用しました。ただ痩せるという事に目をつけるのではなく、楽しみながらチャレンジして頂きました。イベントを活用する事で、3ヶ月という区切りの中で集中することができる為、結果として7kg落ちました。また、モチベーションもアップし、エスグラのエントリーのきっかけにもなりました。 (脂肪買取という、体重やサイズが落ちた分をトリートメントチケットで還元するというキャンペーンです)</p> <p>②変化の見える化 毎回のお手入れ後に計測し、体重・体脂肪の変化を確認していきました。次の来店までに減らしてこようと、お客様のやる気を維持していく事が出来ました。月1の写真・採寸後に、今のお身体の状態をベストプロポーション表を用い伝えていき、変化見せを細かく行っていきました。</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	メニュー名	所要時間	回数
ヴィーナスメソッドコース（ハイパーナイフ、ハイパーシェイプ）	ヴィーナスメソッドコース（ハイパーナイフ、ハイパーシェイプ）	120 分	12 回
行程（手技・粧材・機具） ハイパーノンFクリーム塗布→ハイパーナイフ →ハイパーシェイプ			
目的 通い始めはとにかく全体的に冷えて硬かったので、解す事を中心にしました。ハイパーナイフで温め、ハイパーシェイプで脂肪分解していきました。			

フリガナ	メニュー名	所要時間	回数
ヴィーナスメソッドシリーズ（ハイパーEX、ハイパーウェーブ、ハイパーシェイプ）	ヴィーナスメソッドシリーズ（ハイパーナイフEX、ハイパーウェーブ、ハイパーシェイプ、ハイパーラドン）	150 分	7 回
行程（手技・粧材・機具） ハイパーノンFクリーム塗布→ハイパーナイフ→ハイパーシェイプ→ハ			
目的 だいぶ解れやすくなったので、より代謝アップを促すラドンマットと筋肉量UPの為のハイパーウェーブを、その日のお身体の状態に合わせて入れていきました。			

フリガナ	メニュー名	所要時間	回数
ナンブソシキリリース	軟部組織リリース	120 分	4 回
行程（手技・粧材・機具） ノンFモンスター塗布→オールハンドによる全身軟部組織リリース			
目的 皮膚のすぐ下にある浅層筋膜の歪みを正常な状態に戻していく事でお身体のバランスを改善していきます。リンパや血液の流れを促進し、痩せやすいお身体を作っていきます。			

■ **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	ハイパーノンエフクリーム	使用期間	個数		
商品名	ハイパーノンFクリーム	6	ヶ月	3	個
目的	硬くなった脂肪を柔らかくする為、全身に塗ってマッサージをして頂きました。ミネラルによるデトックス効果でむくみも解消し、脂肪燃焼効果でご自宅でも痩身効果を実感をして頂く為、毎日ご使用頂きました。	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		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		