

# 第14回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	ソアリー バイ サイバーエステ			
サロン名	Soary by Cyber Esthe			
フリガナ		身長	年齢	
モデル名	Asami	158	cm	35 歳

■開始時のモデルの状態を記入してください。

康状	体 調	好調 ・ <b>普通</b> ・ 不調 ( )		
	体 質	<b>冷え性</b> ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	<b>水太り</b> ・ <b>脂肪太り</b> ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生 理	<b>順調</b> ・ 不順 / 周期 ( ) 日	便 通	順調 ・ <b>不順</b>
	肉体的疲労感	感じる ・ <b>少し感じる</b> ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ <b>少し感じる</b> ・ 感じない
舌状	睡 眠	規則的 ・ <b>不規則</b> おおよその就寝時間 ( ) 時頃 / 睡眠平均 ( 7 ) 時間		
	入 浴	シャワーのみ ・ <b>湯舟につかる</b>	職 種	立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <b>両方</b>
	食 事	<b>朝</b> ・ <b>昼</b> ・ <b>晩</b> ・ 間食		
	嗜好品	<b>アルコール・揚げ物</b>		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

## 【サロンケア内容】

Asami様の状況。初回来店時55.5Kg、体脂肪率30.7%でお腹周りの脂肪、便秘気味！お酒と揚げ物が大好きでオーバーカロリー！代謝も落ちていて体全体冷えていた。

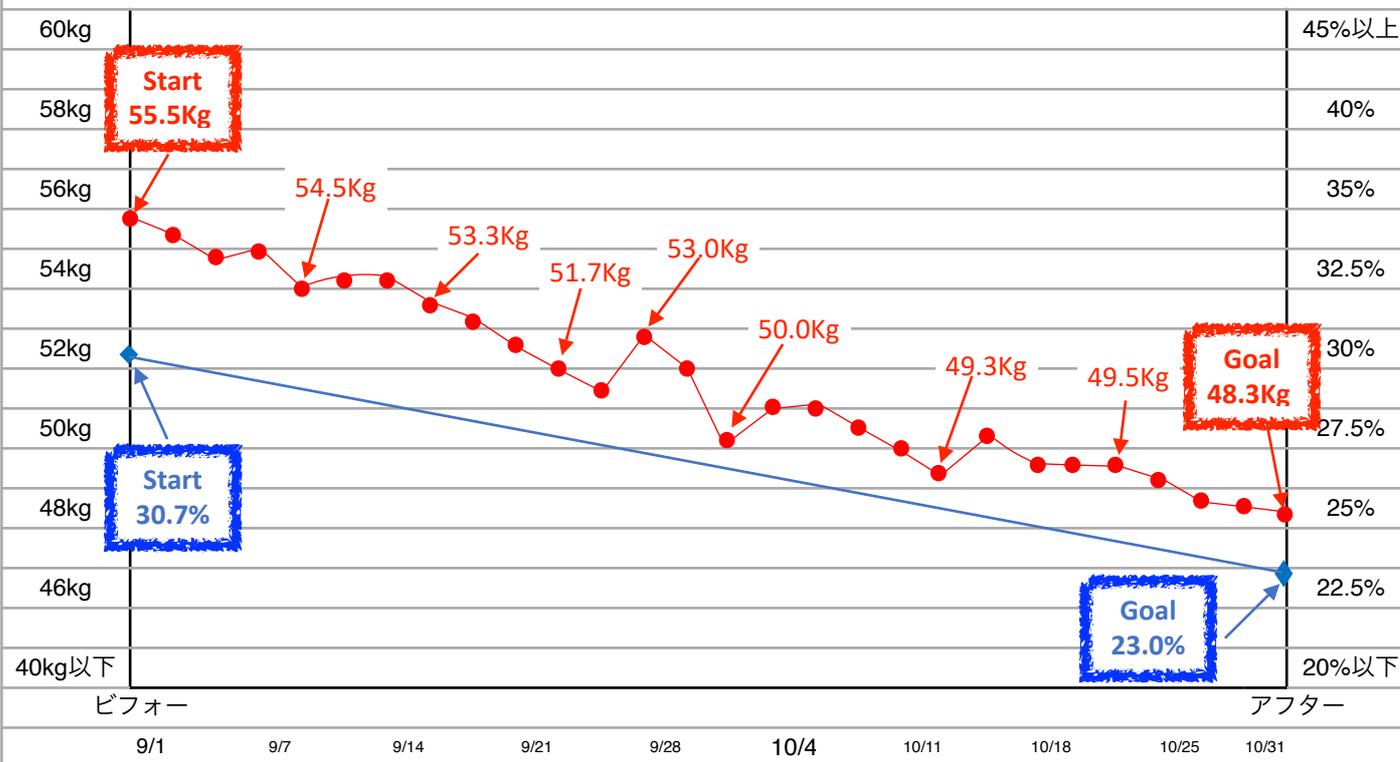
施術内容はしっかり全身の体温を上げて代謝アップさせるために、ハイパーナイフEX.ハイパーシェイプ.ハイパーウェーブ.ハイパーラドンマットのハイパーシリーズ全身150分コースを5回施術。しっかり温め、ほぐし、むくみをとって脂肪が燃えやすい体に体質改善しつつ、ハイパーウェーブで筋肉運動もらい、インナーマッスルとアウターマッスルどちらからもアプローチしながら同時に腸内環境も整える。

## 【ホームケア内容】

ノンFクリームとDMKをご購入して頂き、入浴後にマッサージしながらクリーム塗布。お酒も糖質の低い物に変更して頂き、資質を控えてもらう代わりに代謝を下げないように、良質な糖質(玄米、もち麦、オートミール)を摂取、タンパク質はなるべく1日お魚とお肉どちらからも摂取して頂きました。同時にDMKで体内の酸化を防止、アルコール分解、老廃物などの排出を促進！

# 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・運動・その他)

### 【食事】

脂質制限をしつつ、代謝を下げないようにタンパク質、糖質をとってもらおう食事に変えてもらいました。  
小麦ではなく、良質な玄米やオートミール、もち麦などに変えてもらい  
タンパク質1日60gをとってもらいました。  
お酒が好きなAsami様は週の半分は糖質ゼロのノンアルコールやカロリーの低いお酒に選択してもらいました。  
毎日食べた物をLINEで報告してもらい改善する場所にはアドバイスをしました。  
生理前や停滞期の食事内容についてはチートデイとして1日好きなものを食べてもいい日を設けるようにご案内しました。

### 【運動】

- ・あさみ様は、週2回ダンスをされているのでその習慣を最大限に活かすためにダンス前に施術に来て頂くよう、ご案内。
- ・ノンクリームでマッサージしてもらい、筋膜ローラーを使って浮腫みやすい箇所や固まりやすい所をしっかりと解してもらいよう、ご案内。
- ・車生活が多いあさみ様には、天気の良い日には移動で歩いてもらうようアドバイスをする。
- ・むくみ取りの為に入浴中には正座をしてもらい、水圧を上手く使いながら血管を加圧して血行促進をもらう。

### 【その他】

- ・お酒が好きなあさみ様が飲めそうな低カロリーでノンアルコールのドリンクを試して、いいのがあればすぐおすすめして、飽きないようにご案内していた。
- ・歩かれたことを聞いた時は自分もその日に歩いてLINEで報告会をしたりして、1人でしているんじゃない事を思ってもらうようにしていた。
- ・禁止するのではなく、こっちの方が便も出るし腹持ちもいい、こっちの方があっさりしてて美味しい、脂質が低いものでも美味しいものは沢山ある、など自分の健康と美の為に【選択を変える】楽しさをお伝えした。

## ■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	サイジョウイ	ビソウシン	所要時間	回数
メニュー名称	最上位ハイパーシリーズ◆美痩身◆全身150分コース		150 分	5 回
行程（手技・粧材・器具）				
ハイパーナイフEX全身50分→ハイパーシェイプ全身50分→ハイパーウェーブ30分→手技20分(痩身マッサージ)				
目的				
硬まったセルライトと脂肪を温めて溶かし、柔らかくなったセルライトと脂肪を吸引ローラーで潰し排出を促す。最後にEMS運動の機械でアウターマッスルとインナーマッスルを刺激し中性脂肪をおとす。				

フリガナ		所要時間	回数
メニュー名称		分	回
行程（手技・粧材・器具）			
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・器具）			
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	ハイパーノンFクリーム	使用期間	個数		
商品名	ハイパーノンFクリーム	2	ヶ月	2	個
目的	元々、お酒と塩分、揚げ物が好きなのでとてもむくみやすく、肉質も冷たく硬かったので、ご自宅に「ハイパーノンFクリーム」を塗布してマッサージしてもらい、脂肪燃焼、筋肉をほぐす、浮腫の解消。	カテゴリー			
		栄養補助食品		機器	
		ボディ化粧品		その他	
フリガナ	ディーエムケー ドクターミネラルケー	使用期間	個数		
商品名	DMK Dr.Mineral K	2	ヶ月	2	個
目的	日頃の食生活(アルコール、揚げ物、タバコ等)で酸化した体内の改善を促して腸内を洗浄、活性化する。さらに中性脂肪などを分解・排出・燃焼させて根本的に痩せやすい身体にするため。	カテゴリー			
		栄養補助食品		機器	
		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		機器	
		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		機器	
		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		機器	
		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		機器	
		ボディ化粧品		その他	