

■ 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	アジアフィールド		
サロン名	Asian Field		
フリガナ	ニッシー	身長	年齢
モデル名	にっしー	169 cm	23 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 ・ 普通 ・ 不調 (飲食店勤務の為に帰宅が深夜に及ぶため常に寝不足による疲労感がある)		
	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 ・ 混合太り ・ その他 (子供の時から太っていた記憶しかない)		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 () 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
生活状況	睡眠	規則的 ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (5) 時頃 / 睡眠平均 (6) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		
	嗜好品	ラーメンなどの炭水化物×脂質という品目の料理、ジャンクフード・お菓子		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

幼少期から肥満体型で自己流のダイエットを幾度となくするが1カ月ほどで結果が出ないと挫折を繰り返し、現在はこの体型を受入れようと思っていたところ、当サロンで20kg以上のダイエットに成功されていたお母様が痩せられたのを見て、ご自身も痩せたいと一念発起され来店たのがきっかけ、体型で他人にいじめられ嫌な思いをさせられた影響で自身のことを(内向的で消極的、目立つことを避ける・飽きっぽい)と分析されていました。お母様から(母親の気持ちを言えばどんな姿かたちでも可愛い。けど、度々「痩せたい」という息子が本気でやりたいというのであれば費用も含め、全面的にサポートしてあげたい。痩せてそれがきっかけでこれからの人生の糧になれば・・・)と、当サロンに息子さんを託してくださいました。

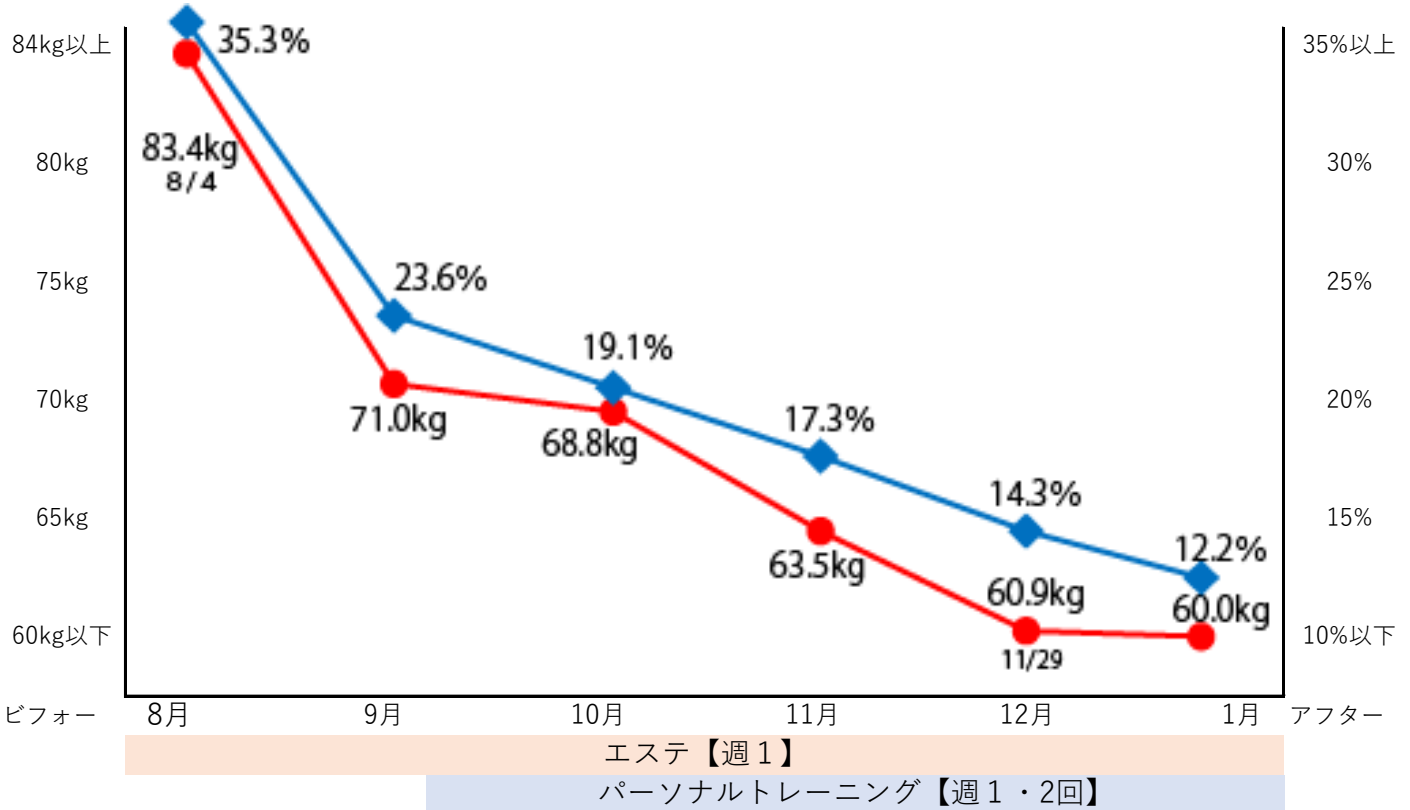
カウンセリングをするとやはり消極的な印象を受けましたがダイエットに必要な1つである**素直さ**は感じとれましたので**飽き性が発動するまでが勝負、飽き性が発動した後のフォローがカギを握ると考えました。**

【たくわ式ダイエットメソッドの ホームケア ・ サロンケア ・ コーチング を駆使して】

- ・ 食べて痩せる食指方法
- ・ 簡単で習慣化しやすい生活習慣の送り方
- ・ 飽き性でもOK 簡単に継続しやすいホームケア を伝授したうえで
- ・ エステ【たくわ式メガデトックス】(1回で1kg以上ウエスト2cm以上ダウン)の実施
- ・ BMIが2.5を切ったタイミングでパーソナルトレーニングを週1～2回追加
- ・ LINEでマインドフォロー実施(毎日)

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



【食事・生活習慣・ホームケアについて】

・ 食べて痩せる食指方法【たくわ式痩せる食事法】

独自で研究した食事指導法で1カ月5kg以上の減量を目指す。停滞期時も独自の3ステップ停滞期打破法を駆使し乗り越えた。

・ 簡単に習慣化しやすい生活習慣の送り方の指導【1日のタイムスケジュールの提案】

社会人1年目でタスク管理能力が乏しいと本人も自覚していたので、1日のタイムスケジュールの提案をして実施。

・ 簡単に継続しやすいホームケア【たくわ式SMCジェルとたくわ式痩せる入浴法のための指導】

とにかく日常に組み込みやすい入浴時に一括してできるホームケアを提案しそれだけは毎日するようにしました。

【運動について】 最初の一カ月はとにかく食事と生活習慣の改善のみで12kgの減量に成功してBMIが25を切ったので切ったタイミングでパーソナルトレーニングを週1～2回追加+宅トレ指導も10月から追加

【LINEでマインドフォロー実施（毎日）に加え・エステやトレーニング時にコーチングを実施】

1カ月目は素直さがあり、面白いほど体重も減り本人も楽しくダイエットをしていましたが、2カ月目にはいり体重が1、2kg増えることが出てきてヒアリングすると油断して指導で避けてほしい食事をしたことが度々できて飽き性が2カ月目に発動してしまい、モチベーションも下がったのか、ダイエット取り組む姿勢にも熱量が感じれなくなる日が多くなった、ある日1時間の遅刻をした際に、自分とオーナーとにっしーさんと3人で話し合いをもった、その際にお母様の担当をしているオーナーが【お母様がどんな気持ちであなたをここに紹介して、全面的にサポートしてくれていると思う？愛しているからだよ、今、あなたがやっているのはお母様への裏切りだよ】を涙ながらに言われて少し心を揺さぶられたようで少しはやる気が回復したように見えたが、気持ちが長続きせず、返事はするが行動しない、体重も安定して落ちない日々が続く、私も心が折れそうになった・そんな煮詰まっている私にオーナーが【いつも言ってるけど、私たちが諦めたら終わり、どんなお客様、どんな状況でも私たちから諦めることはしない、お客様を信じて向き合え】と声をかけられ、奮起してコーチング方法を試行錯誤し、声掛けを密にして、LINEでもフィードバックとともにマインドサポートをしていくことで目標値まで達成することができた。

■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	タクワシキ メガデトックス	所要時間	回数
メニュー名称	たくわ式メガデトックス	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→キャビテーションを腰回り・お尻・裏もも・お腹に各10分ずつつけてから、オリジナルテクニック（たくわ式スリム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。</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	アジアフィールドパーソナルトレーニング	所要時間	回数
メニュー名称	アジアフィールドパーソナルトレーニング	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>BMI25付近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（にっしー様は特にウエスト・下腹部）ポチャッと感を少しでも無くしたい！！</p>		

フリガナ	タクワシキ リフトアップコガオメソッド（マッサージのみ）	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	1 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	5 ヶ月	2 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)	5 ヶ月	5 セット
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)	5 ヶ月	1 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		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