

■ 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			
サロン名	サロンドヴィーナス行田店		
フリガナ	りんりん	身長	年齢
モデル名	りんりん	153 cm	27 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 (慢性的な肩こり むくみ 冷え)		
	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 () 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 () 時頃 / 睡眠平均 () 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	保育士
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	炭酸ジュース		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

【来店のきっかけ】

27歳で2人目を出産後、妊娠中に増えた13kgの体重を落とすためにダイエットを始める。2ヶ月で7kg落としたが、残6kgが中々痩せず、9月の職場復帰までに痩せたい！とご来店。

【初回の状態、原因】

むくみ・冷え・リンパの滞りが酷く、大腿部・腹部・腰部の順にセルライトが多く目立つ。

●下半身

膝窩リンパ、鼠径リンパがかなり詰まっており、その部分が大きく膨らみ硬い。

臀筋と内転筋が極端に少なくリンパの滞りが更に悪くなっているのが伺えた。

それに伴い大腿部分と臀部に特にセルライトが多く冷えもある。

●上半身

鼠径リンパが詰まり硬くなっているため腹部が前に突出し目立つ。腋窩リンパ、鎖骨リンパも詰まっており、肩甲骨まわりも硬い。巻き肩、ストレートネック。背中・肩・首にかけてのこりが酷く慢性的なだるさと痛みを訴えている。

【痩身プラン】

①代謝低下、冷え、つまりの根本原因となるセルライトを内側からしっかり温めてほぐす事で代謝を上げ、燃焼しやすい脂肪に変える

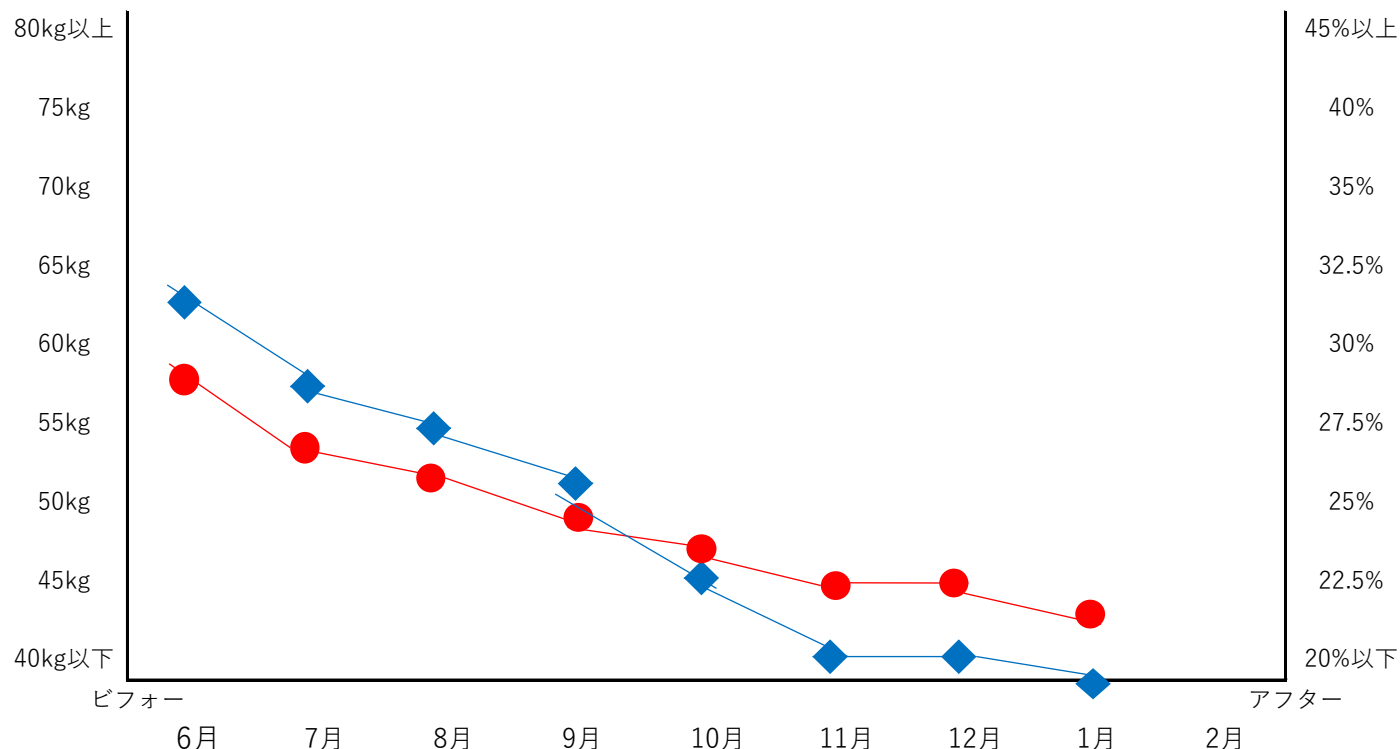
②同時に筋肉を付けることで脂肪燃焼率を上げウェイトダウンに繋げる

③歪みを整え体の可動域アップを図り、燃焼効果を上げる

ボディラインをつくり下半身と上半身のバランスを整える

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〉”ちゃんと食べるダイエット”

1. 正しい量を正しく食べる

①1日1300~1500kcalに収まるよう、②PFCバランスを意識した食事、を心掛けていただくために食事管理アプリを活用した。

②代謝が低く筋量も少ない体質にも関わらず、たんぱく質・炭水化物をかなり制限した食事内容だったので、朝と昼は必ず100~120g以上のご飯を食べて頂き、たんぱく質は1日60~80g摂取するよう意識して頂いた。

2. 正しい食事の習慣化

実際にどんなものを食べたら良いのか理解していただけるよう、予め献立メニューを作り、習慣化するまでアドバイスをした。

〈運動〉”隙間時間の簡単筋トレ”

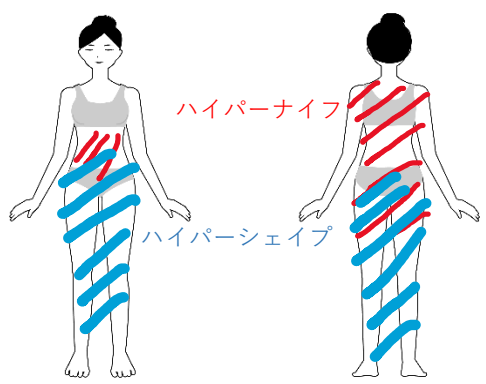
①小さいお子さんがいるので、隙間時間で簡単に取り組める(5~10分でできる)筋トレや骨盤矯正ストレッチ等の動画を送り、1日必ず1回以上はやる!の約束のもと実行して頂いた。

②スタッフも一緒に筋トレを行い、お互いに報告し合ってモチベーションキープ出来るよう工夫した。

・特に広背筋と臀筋が少ないため、真っ直ぐな姿勢ろヒップアップした綺麗なボディラインを作る事を目標に、ヒップリフトやスクワット、バックエクステンション等を重視した筋トレを行って頂いた

■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	メニュー名称	所要時間	回数
ヴィーナス イーエックス メソッドコース	ヴィーナスEXメソッドコース	分	回
行程（手技・粧材・器具）			
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			
目的			
<p>セルライトケアと肩こり改善。セルライトが特に多い大腿部と腹部に皮下8cmまで届く特殊な高周波で深部まで温め、ハイパーシェイプで固まったセルライトをほぐす。リンパの滞りやむくみの強い下半身は鼠径部と膝窩リンパをしっかりと流すことで血液循環とリンパの流れを促進する。</p> <p>上半身は凝りをほぐし血行を促進すると共に、褐色脂肪細胞の活性化を促し免疫効果を高めた。</p>			

フリガナ	メニュー名称	所要時間	回数
	軟部組織リリースセラピーラドンコース	分	回
行程（手技・粧材・器具）			
全身ラドンマット→ノンエフモンスター塗布→軟部組織リリースセラピー全身			
目的			
<p>ラドンマットでお身体全体を温めながらデトックス。足の長さに左右差があり、猫背で首の前傾が気になった為浅層筋膜のねじれを改善し、歪みを整えバランスを整えた。</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	ノンエフ モンスター	使用期間	個数
商品名	ノンFモンスター	6 ヶ月	5 個
目的	浸透型ミネラルが主成分の痩身ジェルで、全体の浮腫み・つまりの改善を目的として使用した。	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
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