

## ■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	ル パラディ		
サロン名	Le paradis		
フリガナ	ヤマモト ヒロカ	身長	年齢
モデル名	山本 裕香	158 cm	24 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 ・ <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> ・ 脂肪太り ・ <b>筋肉質</b> ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ <b>その他</b> ( 48kg→44kg→5		
	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	<b>感じる</b> ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <b>不規則</b> / おおよその就寝時間 ( AM1 ) 時頃 / 睡眠平均 ( 7 ) 時		
	入浴	シャワーのみ ・ <b>湯舟につかる</b>	職種	<b>看護師</b>
	食事	朝 ・ <b>昼</b> ・ <b>晩</b> ・ <b>間食</b>		<b>立ち仕事</b> ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	<b>お酒・ほぼ外食</b>		

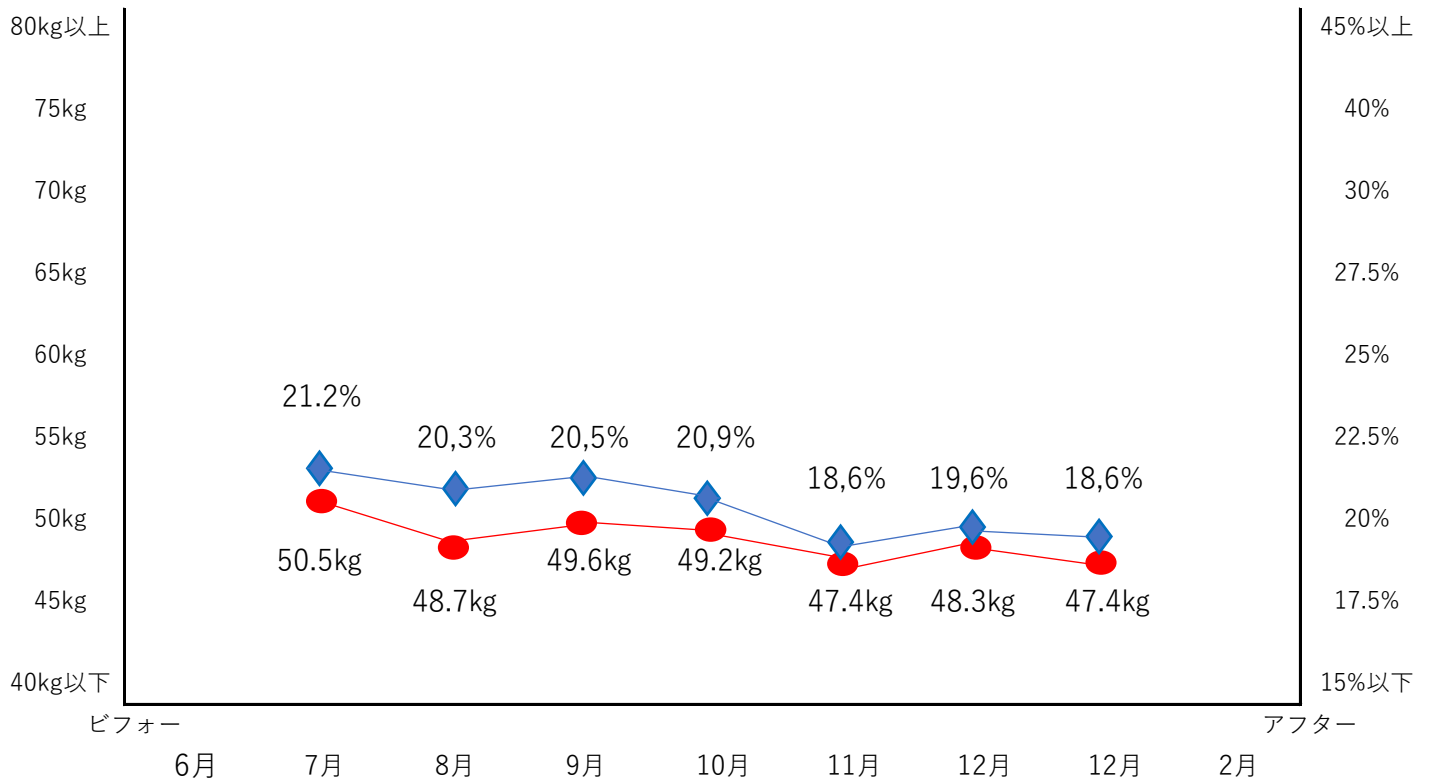
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

<p>サロンケア痩身プラン</p> <p>下半身を痩せる為に以前通っていたエステで48kg→44kgまで減量、下半身も細くなりましたがその後50.5kg (6.5kg) までリバウンドし下半身 (太ももお尻) も太った。</p> <p>その後パーソナルジムに通ったが結果がでなかった。</p> <p>無理な食事制限、歪みがある状態での筋トレがリバウンドや痩せない原因でもあるので、根本改善するために120分筋膜痩身 (マシン+痩身下地クリーム+ストレッチ) 2週間1回通っていただき事にしました。</p> <p>ホームケア痩身プラン 【食べてきれいに痩せる食事指導・体&amp;心を育てる貴子メソッド】</p> <p>体質・体調・生活習慣にあった食事指導</p> <p>無理なく日常にできる立ち姿勢とアウターのガチガチの筋肉ではなくしなやかで縦長の細いインナーマッスルを育てる簡単ストレッチ (ピラティス)</p>
---

## 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)

#### 【薬膳ベース食べ痩せ食事指導】

一時的に体重を落とすのではなく、食べて健康美体質になれる食事をお伝えしています。  
何かを我慢したり制限するのではなく食事バランスを整える食材選びを変えていきます

★1日の基本栄養バランスを知る

★体質チェック

基本の栄養バランスをベースに自分に必要な食材と対処法を知る

★体調にあった食材

便秘、冷え性、むくみがあったので改善する食材を摂る

★生活習慣にあったアドバイス

自炊2割、外食、お酒、仕事が終わるのが遅い

外食の後の食事の取り方、外食時の食事の仕方、遅い時間の食事でも抵抗なく食べ方

★足りない栄養素をサプリを飲んでいただく

脂肪燃焼と足りない栄養素（鉄分・ビタミンB・タンパク質・マグネシウム・ビタミンC）

食材でとりきれなかったり、外食が多いインスタント食品などが多い、朝の栄養が大事

LINEで食事の写真やその時々体調の変化を報告していただきその都度アドバイスさせていただきました。

運動について

日常に続けられる一日たった5分

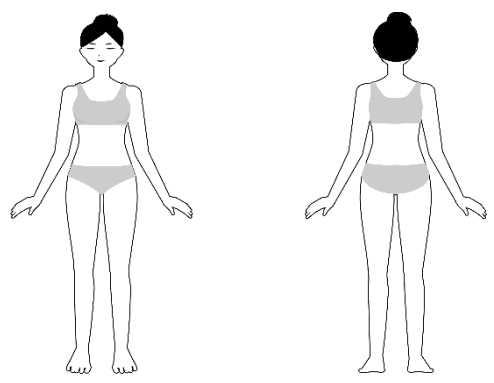
体のボディラインのバランスを整えるために、太ももとヒップアップ、お腹のインナーマッスル強化

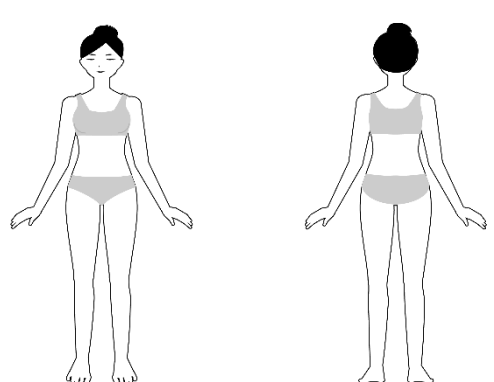
ピラティスを取り入れたストレッチ

## ■ 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	キンマクソウシン ソウシンシタジクリームツキ	所要時間	回数
メニュー名称	筋膜痩身（痩身下地クリーム付き）	120 分	11 回
行程（手技・粧材・器具）	ヘッドマッサージ 正面背面全身 痩身下地クリーム塗布 痩身マシンあてる 股関節・下半身ストレッチ お腹インナーを使う		
目的	全身冷えがあるので体の芯から温め 特に太ももお尻痩せをするためにも原因でもある歪みを改善し姿勢を整える為に全身筋膜痩身の施術とストレッチを組み合わせ、体を緩ますためにもヘッドマッサージをしました。		

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	マッコイ ノンエフエナジークリーム	使用期間	個数
商品名	マッコイ ノンエフエナジークリーム	5 ヶ月	5 個
目的	代謝アップ、脂肪分解、燃焼、むくみケアして引き締める為 朝と入浴後塗布	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	オデコ ネンショウケイソイプロテイン	使用期間	個数
商品名	オデコ 燃焼系ソイプロテイン	5 ヶ月	5 個
目的	朝ご飯を抜く、外食が多いのでプロテインを飲む事で血糖値のコントロールで太りにく く、前日の食べ過ぎをリセットできる、不足の栄養素が摂れる 脂肪分解、運搬、燃焼をサポートできる	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