

■ 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	ボンテ		
サロン名	bonte		
フリガナ	チャウ	身長	年齢
モデル名	chau	153 cm	53 歳

■ 開始時のモデルの状態を記入してください。

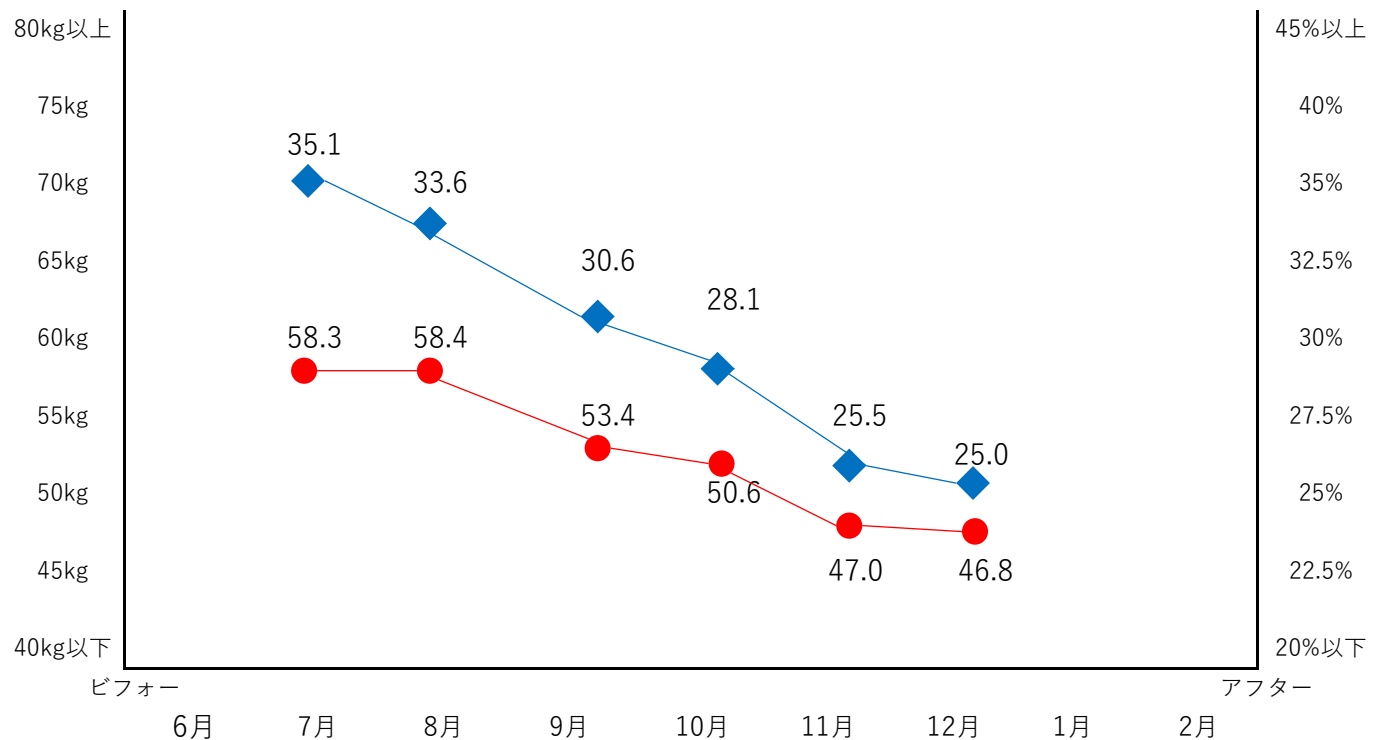
健康状態	体調	好調 ・ 普通 ・ 不調 ()		
	体質	冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	順調・不順/周期 () 日 閉経	便通	順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (11) 時頃 / 睡眠平均 (7) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	主婦
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	コーヒー、お酒 (週末3日)		

■ 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</p> <p>プラン今までリバウンドの繰り返しで66kg→58kgまで落ちてましたがそこから体重も動かなく、たくわ式メソッド理論を導入しました。常に身体全体が冷たく、肩甲骨周りの癒着があり上半身にセルライトが目立っていました。目標はクイーンクラスの基準プロポジション。施術内容もリニューアルし、ヒーティングしながらの施術に変えました。1回で1kg~1.5kg痩身結果が1番出るメニューを週1ペースで通って頂く事にしました。</p> <p>BMI22以下になった時点でヒーティングしながらのEMSで筋肉を収縮運動させ、サイズダウンと共に体脂肪を減らす施術メニューを加えました。</p> <p>ホームケア痩身プラン</p> <p>たくわ式痩せる食事指導&痩せマインドコーチングと日常に組み込みやすいお風呂でのたくわ式痩せる入浴法&セルフケアを指導しました。ご自宅に遠赤外線ドームをお持ちでしたのでとにかく身体を温めて頂くよう指導しました。</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)

【食事について】

たくわ式痩せる食事法を行う。たくわ式糖質制限を中心に食事は減らさず、質を変えるタンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル等の食事をする。停滞期はモチベーションを保つ為、糖質を酵素ドリンクで1日過ごして頂きました。お酒がお付き合いでやめられないとの事でしたので、糖質の少ない温かいウーロン杯に変えて頂きました。コーヒーは身体を冷やすため、1日1杯に。お水は体重×40mlの摂取を守って頂きました。食事内容は写真を撮って頂きLINEでその都度送って頂きました。減量の妨げになるものはその都度、正確にお伝えさせて頂きました。

【運動について】

BMI22を達成するまでは特に運動は取り入れてません。(カーブスには通っておられました。) 体重が目標達成した後、筋トレを提案しましたが苦手という事もあり、体脂肪とお腹周りのサイズを落とすためEMSスリムで筋肉内部に「ひねりの運動」を与え、積極的に働きかけました。

【モチベーションについて】

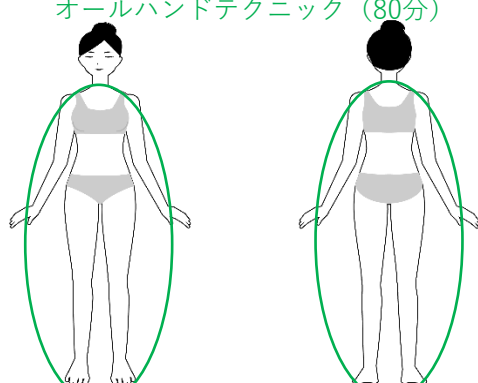
お客様ご自身の明確な目標を立てて頂きました。最初の1ヶ月目で5キロを減らす事が出来たことのお客様ご自身が楽しくなっていく姿が印象的でした。停滞期が一番ダイエットのなかでつらい時期ですが、たくわ式理論が明確であったため、スムーズに乗り越えることが出来ました。ボディ結果だし締切日11月30日までと決められて取り組んでたため、ファイナリストに選ばれて最終1月9日までとなった時は「もう終わったやん。もう忘年会も沢山予定が入ってるし、無理!!」と言われてしまい、私自身も諦めかけましたが、「私、優勝したいので勝たせてください」と思いを正直に伝えた結果、「最終年末までなら」とお客様が必死になって頑張ってくださいました。

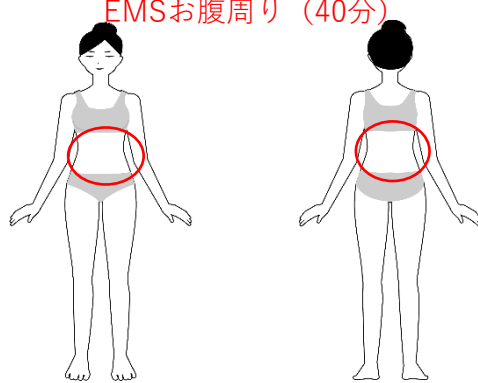
【備考】お客様からお手紙を頂きました。

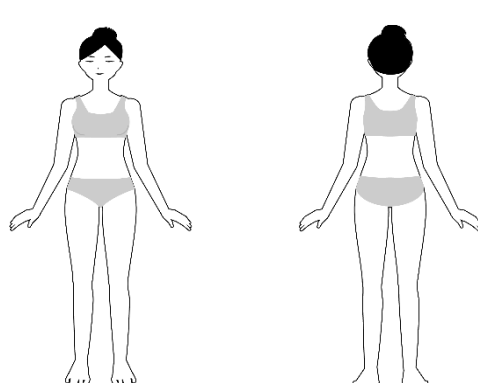
10年以上、エステに通いダイエットしてきましたが痩せて、リバウンドの繰り返し・・・(笑)。いろいろ試して頑張れるようにアドバイスして頂き感謝しかありません。今回の挑戦が今までで最高の結果が出ると嬉しいですね。ありがとうございました。

■ 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	メガデトックスソウシンコース	所要時間	回数
メニュー 名称	メガデトックス痩身コース	120 分	22 回
行程（手技・粧材・器具）	<p style="text-align: center;">オールハンドテクニック（80分）</p>  <p style="text-align: center;">コース中120分はヒートマットの上で行う</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一次発汗10分。オールハンドテクニックの施術後、二次発汗20分。施術はヒートマット上で行います。			
目的			
目的	冷えた身体をまずは温め、セルライトの癒着を徹底的に剥がし、最後に二次発汗で脂肪燃焼・発汗させ、体重・体脂肪・サイズダウンを目的としています。		

フリガナ	ヒーティングイーエムエスコース	所要時間	回数
メニュー 名称	ヒーティングEMSコース	40 分	5 回
行程（手技・粧材・器具）	<p style="text-align: center;">EMSお腹周り（40分）</p>  <p style="text-align: center;">コース中40分はヒートマットの上で行う</p>		
発汗&脂肪燃焼&引き締め効果のあるたくわ式スリミングクリスタルジェルを塗布後、EMS40分ヒートマットで温めながら行います。			
目的			
目的	低周波・中周波・高周波の3つを出力し、身体の深部に届けて基礎代謝を活性化。筋肉を収縮運動させ、脂肪を燃焼させることを目的とします。		

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			
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	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	たくわ式スリミングクリスタルジェル	3 ヶ月	1 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・顔両方使用可。温冷浴の時にマッサージしてもらいます。	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	カンゲンセイ	使用期間	個数
商品名	漢減整	1 ヶ月	1 個
目的	和漢植物群によるむくみの改善とブラックジンジャーの脂肪燃焼、桑の葉エキスにより糖の吸収を抑え、プラセンタで体調を整えながら無理なくダイエットサポートをします。	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	ファスファス	使用期間	個数
商品名	FASFAS	2日 ヶ月	2 個
目的	腸管ピーリング効果を最大に。アロエベラ配合の植物性発酵飲料。木樽で発酵させて作り上げた美容と健康のためのドリンクです。ファスティングや健康増進等様々なシーンでご利用頂けます。	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	プロテクトファイバー	使用期間	個数
商品名	プロテクトファイバー	1 ヶ月	1 個
目的	食事から摂る余分な糖、脂質、塩分をカット。腸の炎症を改善・痩せホルモンの分泌促進、食欲もカット。	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	シルクプロ	使用期間	個数
商品名	シルクプロ	1 ヶ月	1 個
目的	たるまない、削げないメリハリボディ。血液のアンチエイジング。身体構成のパーフェクトバランス。	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