

■ 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	エピデリ		
サロン名	EPI de RIZ		
フリガナ	フクナガ ジュンコ	身長	年齢
モデル名	福永 順子	164 cm	52 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 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 不調 (糖尿病疑い、中性脂肪・悪玉コレステロール値 高い		
	体質	<input checked="" type="checkbox"/> 冷え性 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 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 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 (
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 (閉経)	便通	順調 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ <input checked="" type="checkbox"/> 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ <input checked="" type="checkbox"/> 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	<input checked="" type="checkbox"/> 規則的 ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (22 : 30) 時頃 / 睡眠平均 (7) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 湯舟につかる	職種	
	食事	朝 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昼 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 晩 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 両方
	嗜好品	コーヒー・お菓子・お酒		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

痩身エステサロンオーナー自らの結果出しエントリー。エスグラで結果出しが始まった時から「エントリーしようかな？」とは思っていたものの、**覚悟**が決まらず。太っている事も気になりながらも、食べたい！飲みたい！の方が強かった生活でしたが、2023年初めくらいから手足に痺れを感じ、糖尿病を疑い始める。検査の結果、糖尿病の疑いは晴れましたが**悪玉コレステロール値が高い・脂肪肝**などの為、食事改善も兼ねて結果出しにエントリーされる決断をされました。

なのでまず食生活の改善！

サロンケアは特にお腹周りの筋膜リリースによる痩身エステ、低体温改善の為のよもぎ蒸し。ホームケアで温冷浴・痩身クリームの塗布のプランでダイエットをスタートして頂きました。

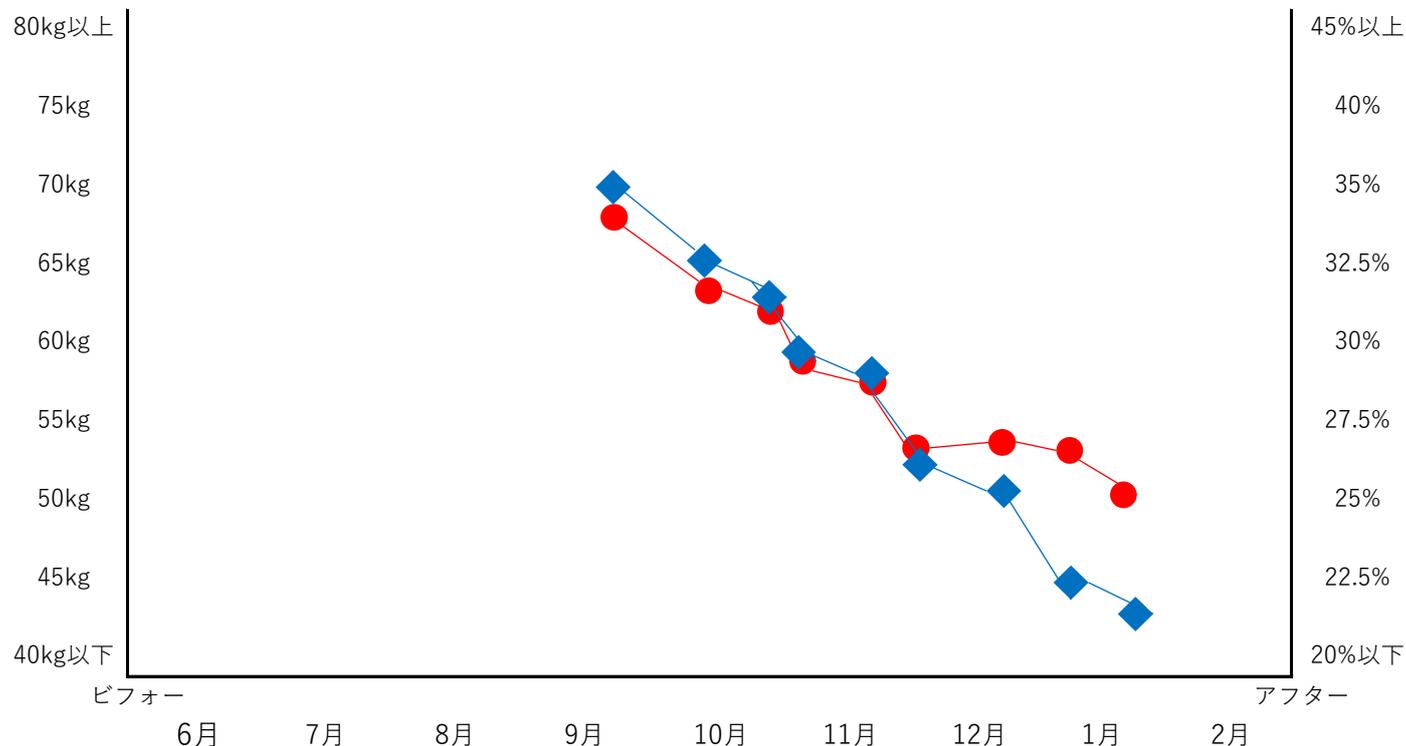
途中担当エステティシャンが退職するアクシデント！？があり、その間サロンケアができなくなったので、ホームケアに力を入れて頂き「痩身クリーム」塗布「ボディメイクレギンス」でボディメイクしていただく。

その後新しい担当エステティシャンが入社し、最終仕上げは浮腫を取る事をメインにウルトランスフォーマーとリンパマッサージでボディメイクしました。

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】最初は糖質制限で大幅に減量しモチベーションUP。12月よりダイエット後の食生活も考えて、糖質も摂りつつPFCバランスを考えたエピソードオリジナルお食事メソッドに切り替えました。

お酒が嗜好品だったので、お酒の制限は特にしませんでした。「アルコールの分解中は脂肪の燃焼がストップします」を理解してくださり、自らお酒は控えられてました○

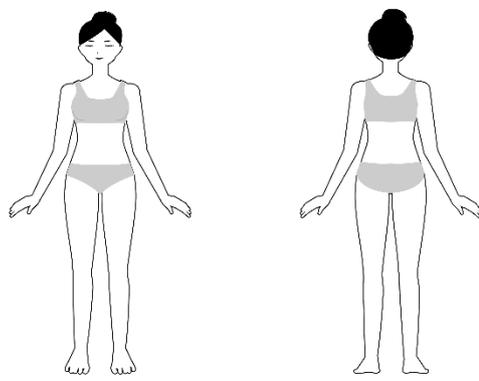
お水は2ℓを目安に摂取していただきました。

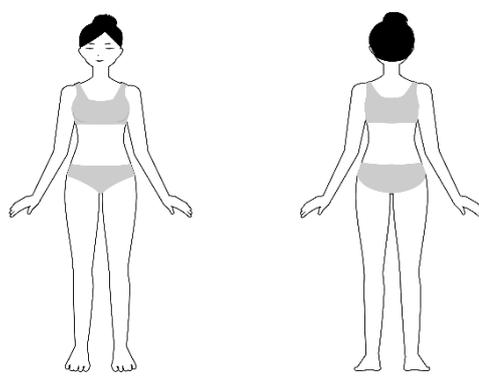
【運動】BMIが22以下（標準値）になるまでは、膝や腰に負担がかかるので特に運動はせず22を切った時から、もともとランニングや筋トレはされていたので筋トレ（たるみ防止や代謝UP）、ウォーキング（有酸素運動で脂肪燃焼・ストレス解消）をしていただきました。

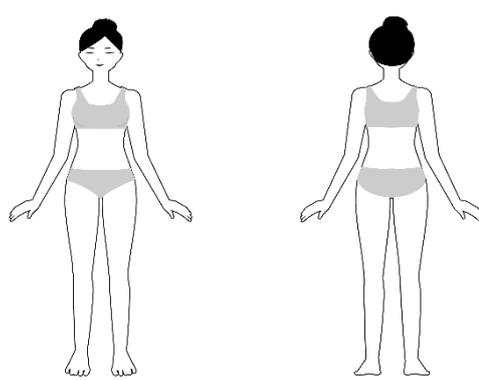
【ホームケア】体温が35度台だったのでとにかく体を温める事。サロンでよもぎ蒸し（週1回以上）と自宅での入浴・温冷浴していただきました。

■ 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	ウルトランスフォーマー3ステップ筋膜ソウシン	所要時間	回数
メニュー 名称	ウルトランスフォーマー3ステップ筋膜痩身	60 分	15 回
行程（手技・粧材・器具）			
施術前（ノンエフドラゴン塗布）ウルトランスフォーマー（専用クリーム）で気になるお腹周りを中心に施術。			
目的			
①筋膜リリースで筋膜の癒着を緩める②ラジオ波で温め③吸引でほぐし、流す3ステップ。 筋膜を剥がし、巡りを良くし、老廃物排出、引き締める。			

フリガナ	ヨモギムシ	所要時間	回数
メニュー 名称	よもぎ蒸し	30 分	20 回
行程（手技・粧材・器具）			
5年熟成オーガニック獅子足よもぎを使いその薬効成分を膈より経費吸収させる。			
目的			
よもぎの薬効成分を膈より効率よく吸収させる事で、体温UP。体内酵素を活性する事で痩せやすい体にしていく。			

フリガナ	エピデリメソッドリンパトリートメント	所要時間	回数
メニュー 名称	エピデリメソッドリンパトリートメント	60 分	5 回
行程（手技・粧材・器具）			
主要リンパ節の詰まりを取りながら、全身のリンパを流していく。 ホルンテルスヒートマット で温めながら施術。			
目的			
ヒートマット の遠赤効果で体温UP、解毒、代謝UP。 老廃物排出、むくみ軽減の他、リラックス効果でメンタルの安定。			

■ **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	マロウ エヌエムエヌ	使用期間	個数
商品名	MARROW NMN	5 ヶ月	5 個
目的	ミトコンドリアを活性し、脂肪燃焼効果。睡眠の質向上。 細胞の若返り。	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	プロラボファストプロウォーター	使用期間	個数
商品名	プロラボファストプロウォーター	毎日 ヶ月	1日2ℓ 個
目的	体内の毒素排出力UPでむくみ改善。 体内酵素活性。	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	マッコイノンエフシェイプイーエックス	使用期間	個数
商品名	マッコイノンエフシェイプEX	4 ヶ月	4 個
目的	代謝UP。老廃物排出。 血行、リンパの流れを良くし、浮腫を改善。 皮膚のたるみ防止	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	ドルセットボディメイクレギンス	使用期間	個数
商品名	ドルセットボディメイクイレギンス	毎日 ヶ月	個
目的	筋膜癒着による皮膚のねじれを改善。 ヒップアップ・くびれなどボディメイク。冷えの原因のむくみを解消。	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	ボディメイクフォーディ イーエックス	使用期間	個数
商品名	BODY MAKE 4D EX	2 ヶ月	2 個
目的	皮膚のたるみ改善。美肌効果。	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