

■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	ミックスアップ イケブクロテン			
サロン名	Mixup!! 池袋店			
フリガナ	ユミ	身長	年齢	
モデル名	ユミ	151	cm	50 歳

■開始時のモデルの状態を記入してください。

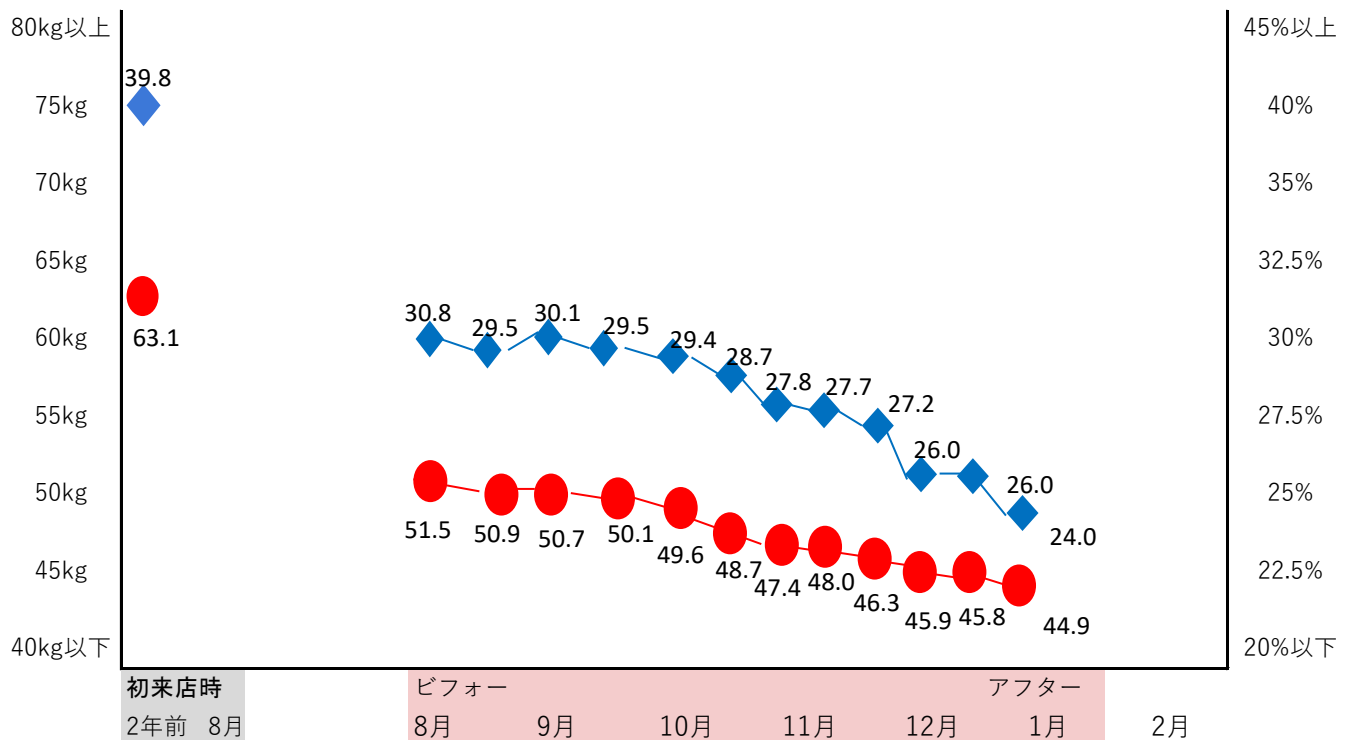
健康状態	体調	好調 ・ 普通 ・ 不調 (アレルギー、喘息、難病指定の持病あり、15年以上ステロイド服用)		
	体質	冷え性 ・ 便秘 下痢 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 (
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 () 日	便通	順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的・ 不規則 / おおよその就寝時間 (深夜2) 時頃 / 睡眠平均 (3~4) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	パート販売員
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	焼き肉、しゃぶしゃぶ、麺類		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

<p>【スタート時のきっかけ、体の状態】</p> <p>2年前、63kgから当サロンに通い始め48kgまで-15kg落とすことに成功！ しかしその後忙しく来店できず、コロナ渦が落ち着いて飲み会等の機会も増えたことにより、2~3kg増加。そこで危機感を感じ再来店。スリムな若い頃の体型に戻りたい！という思いを実現すべく、次なる挑戦でエントリーとなりました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全身の冷え、リンパの停滞、浮腫み、下肢静脈瘤 ・首肩甲骨周りの強い凝り ・骨盤周りの歪み、中半身のセルライト ・溜め込みやすい腸内環境 ・アレルギー、難病指定の持病でステロイドの服用 <p>【痩身プランのポイント】</p> <p>①体の徹底分析 Mixup!!では独自開発したIT技術を導入しており、お客様の体の状態をまず徹底的に分析。写真と採寸値から現在の状態と痩せた未来の状態を3Dアバターで可視化して、より具体的なイメージを把握してもらいます。また、データを基に効果的な回数や施術内容を組み立てます。</p> <p>②Mixup!!痩身メゾット(同時痩身技術) 当サロン最大の特徴でもある同時痩身技術。通常は順番に行う施術工程を複数同時に進めていくことで、施術時間を凝縮して効率良く結果を出します。 遠赤外線マットと同時に、EMS・脊柱芯温・RF・クラッシュ吸引・キャビテーション・脂肪のみ潰し・筋膜リリース・リンパマッサージ。体質的に痛みが強かった為、まずは代謝・免疫力UPを徹底し、通常よりも負荷を軽減した施術で進めました。</p> <p>③生活習慣の見直し 厳しい食事制限や運動などは難しい為、溜め込まない、吸収させないことを意識した生活。食事の時間帯や食品選択の仕方、シャワーを半身浴に切り替えるなど。</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を行いましたか？(食事・運動・その他)

ユミ様は幼少期からのアレルギー体質で、アトピー・喘息・難病指定の持病があり、蕁麻疹やアナフィラキシーなども起こりやすい状態でした。

ももとはスリムだった体型が、体調不良によるストレス、症状を抑えるために服用していたステロイドの影響もあり食欲増進の一途へ。体重は徐々に増え、痩せていた若い頃より+20kgの増加となっていました。

初めて当サロンに来店されたのは、コロナ禍の2年前。

それまで他のエステやジムへ行って見たものの体質に合わず。元々食べる事が大好きなユミ様は、食事制限なくとも技術力で結果を出す！というコンセプトの『Mixup!!』を知り来店。施術を体験した日の効果に驚かれ、即通いたいと決めて下さいました。

当初は、同居のご両親のケアをしながらコンビニに勤務され、1日の食事はほぼ全てコンビニ食という生活。睡眠もままならず椅子で寝てしまう日もしばしばで、全身ガチガチに脂肪も厚く固まっていた。凝りや歪み、広範囲に静脈瘤がみられる浮腫みと冷え。リンパの流れも悪く、軽いマッサージでも強い痛みを伴う状態で体のあらゆる所に不調が出ていました。痛みを最小限にとどめながら、まずはしっかりと体質改善に集中。体の深部への熱入れを徹底し、分解・燃焼そして排泄をしっかりと繰り返し行うことで、1回の施術で大量の汗をかけるようになり痩せやすい体質へ徐々に変化。同時に筋膜リリースでかなり歪みの強かった骨盤周りの癒着を剥がし、左右差を整えていきました。

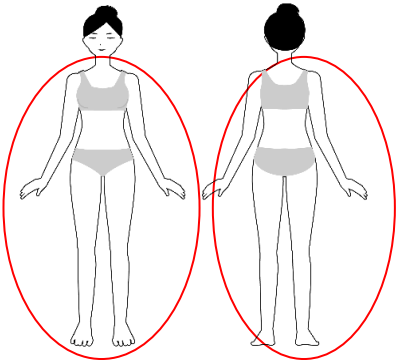
添加物の多いコンビニ食を徐々に切り替え、生活習慣も可能な範囲で見直し。なかなか落ちにくかった体重が63kg⇒48kgへと15kgの減量。段々とステロイドも使わなくなり、健康的にとても若々しくなりました。しかしその段階でも、まだユミ様の本当の目標体重ではなく『スリムだった若い頃の体形に戻って、あの洋服をまた着られる様になりたい！』という思いがあり、今回のエントリーで更なる挑戦を決意されました。

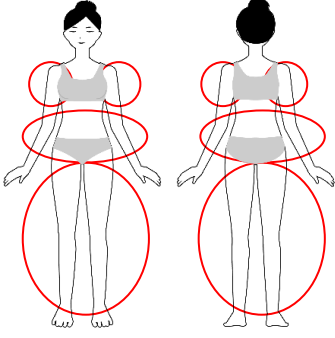
15kg痩せた後ですが、目標値までは更にあと7kg…痩せづらくなってきた年齢の壁と、この短い期間でどう結果を出せるか。ユミ様の体質に合わせて施術は月2〜3回。施術メニューや時間、ペースなどは体調や体状態を見ながら組み替えていき無理のない範囲で設定しました。効果写真をこまめに撮り、現在の状態を確認しながら絞り込みをしていき、4か月かけて目標値に近づくことが出来ました！

年末年始で飲食の機会も相当あったはずですが、誘惑に負けないようにラストスパートを乗り切って下さったユミ様の強い思いと努力が良い結果となりました。

■ 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	ミックスアップソウシンメゾット	所要時間	回数
メニュー 名称	ミックスアップ痩身メゾット	90 分	12 回
行程（手技・粧材・器具）			
<p>ヒートマットはスタートから終了時まで90分。全身しっかり包んで深部から発汗させる⇒(同時に)EMS⇒(同時に)脊椎深温⇒キャビテーション⇒ラジオ波⇒クラッシュ吸引⇒筋膜リリース⇒リンパマッサージ</p>			
目的			
	<p>体質改善×脂肪燃焼×引き締めを同時に行います。痩せた後もリバウンドのない健康的で美しい身体づくりをする為、まずは徹底的な体質改善。体の深部からしっかりと温め、発汗、老廃物の排泄を促し、燃焼へ。自律神経のバランスを整え、免疫力の高い身体へ導いていきます。</p>		

フリガナ	ビーセス	所要時間	回数
メニュー 名称	B - S E S (ベルト電極式特許取得EMS)	60 分	12 回
行程（手技・粧材・器具）			
<p>脚に30分有酸素モード⇒腹周りに20分有酸素・無酸素</p>			
目的			
	<p>ベルト全てが電極となり、筒状に覆うことで一気に広範囲の筋肉へ作用。従来のパッド式EMSに比べても、圧倒的に多くの筋肉を効率良く運動させることができ、脂肪燃焼を促すと共に代謝Up。複数個所に行うことで全身筋肉運動が実現。</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	ジーデトック ハーブティー グランプロ	使用期間	個数
商品名	Gーデトック ハーブティー グランプロ	4 ヶ月	2 個
目的	慢性的な便秘なので初めは何日かに1回飲んでデトックス。効きすぎてお腹の痛みが強くなることもあったため、かなり薄めて毎日の水分補給としても取り入れてもらった。後半は下腹部の張りがなくなり、浮腫みも軽減。	カテゴリー	
		栄養補助食品	
フリガナ	ヒートエンザイム グランプロ	使用期間	個数
商品名	ヒートエンザイム グランプロ	4 ヶ月	2 個
目的	冷え、浮腫み、代謝の低下が顕著だったので、体の内側から燃焼しやすい状態にするため摂取。食事を調整し始めてからの酵素補給としても。施術の前には必ず飲んでもらい発汗促進。	カテゴリー	
		栄養補助食品	
フリガナ	トリプルカッター グランプロ	使用期間	個数
商品名	トリプルカッター グランプロ	4 ヶ月	1 個
目的	お肉が好き。しゃぶしゃぶや焼き肉、お付き合いで外食に行くこともたまのチートデーとして割り切り、糖質・脂質・炭水化物をなるべく吸収させないようにしっかりと飲んでもらった。	カテゴリー	
		栄養補助食品	
フリガナ	プロテインナチュラ グランプロ クロゴマキナコ	使用期間	個数
商品名	プロテインナチュラ グランプロ / 黒ゴマきな粉	1 ヶ月	1 個
目的	毎日仕事から帰宅する時間が遅く、22時以降に夕食となる事が多いため、置き換えとタンパク質補給として取り入れた。味も美味しいので満足感あり。	カテゴリー	
		栄養補助食品	
フリガナ	フローラバランス グランプロ	使用期間	個数
商品名	フローラバランスEX グランプロ	1 ヶ月	1 個
目的	腸内環境を整え免疫力アップ。また遅い時間に夕食を食べてしまった時の消化サポートとして摂取。	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