

■第10回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

エントリーNo	フリガナ	スリムビューティハウス マドレーン		
エスグラ記入	サロン名	スリムビューティハウス 松戸店		
	フリガナ	イワザキ ソ イ	身長	年齢
	モデル名	北崎 璃紗	157 cm	29 歳
	<small>注) 記載した名前はHP等で公開されますので、予めモデルに確認ください。(ペンネーム可・イニシャル不可)</small>			
モデル写真(ピフォーアフター)の顔出しについて:			顔出し可 ・ 顔出し不可	

■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 ・ <u>不調</u> (肩こり、偏頭痛)		
	体質	<u>冷え性</u> ・ <u>便秘</u> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗(多・少)		
	肥満度	水太り ・ <u>脂肪太り</u> ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他()		
	生理	順調 ・ <u>不順</u> / 周期()日	便通	順調 ・ <u>不順</u>
	肉体的疲労感	<u>感じる</u> ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	<u>感じる</u> ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <u>不規則</u> / おおよその就寝時間(22)時頃 / 睡眠平均(8)時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	専業主婦
	食事	<u>朝</u> ・ <u>昼</u> ・ <u>晩</u> ・ <u>間食</u>		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <u>両方</u>
	嗜好品	アイスコーヒー (有糖)		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

北崎さんは、下ってしまったことにより、家に引こもりがちで、運動の習慣が全くないというところから、猫背気味で、筋肉が少なく、体脂肪が、多い状態でした。
 その為、骨盤ダイエットコースとベースとし、筋肉量を増やし、代謝をアップし、骨盤周りの筋肉を鍛えることにより、姿勢をまっすぐに保つことができ、歪みを整えることを、第一の目的としました。
 骨盤ダイエットコースでは、特殊波形で、体幹の筋肉を、鍛えながらEMSで、代謝アップと骨盤を支える筋肉を増強し、姿勢改善をめざしました。3Dで全身とスキャンし、骨格、姿勢、筋肉脂肪の状態を、科学的に把握しました。
 また、東洋医学の理論から、背中の経絡に合わせて装着するカーテンで、内側から体の末端まで、温め脂肪燃焼し、より健康的なカラダ作りを行いました。
 上記で、ある程度の下幅減量ができた後、お尻セルライトの改善も加えました。
 お尻に対しては、主にリンパを干渉することなく、真空トリートメントを、行うことにより、流すエステにしました。
 セルライトに対しては、ゲルマウムローラーが、内臓まで入ることで、吸引し、物理的に360度、同時に、死細胞をリンパへ流す(ゼロローラー)を使用しました。
 フェビテーションの併用で、短期間で、効果よく、最も気になるお尻周りとお腹周りの脂肪が、溶けました。
 最後に、ツボ呼吸美容コースを加えました。主にVラインに、いる超音波で、首から、顔にかけて、ラインをスリムに、

顔回りとお腹周りのバランスを整え、北崎さんが、本来もつべき理想的な姿を取り戻すことと、ご要望は、4ページ上記コースプランの設定を元に、ホームケアと生活習慣のアドバイスも併せて行いました。

ライフスタイルアドバイス

■どのようなアドバイスを行いましたか？

食事（栄養）について	運動について
<p>ハイカロリーなパン・ケーキ・ピザ等、糖質が多いため、普段から少なくて居たため、野菜や食物繊維の摂取が少ないうちの状態でした。カロリーを減らすために、野菜を中心とした生活に変え、食物繊維の豊富なオリーブオイル、脂肪が燃焼しやすい果物、セロリ等の野菜を選んで頂き、便秘の便秘の改善も、心掛けてもらいました。筋肉を作るために、必要なタンパク質も、足りていないからといって、脂質を摂取する魚肉等を食べて頂くアドバイスはして。</p> <p>濃い味が好きだったので、塩分を減らすには、薄味で済ませよう、なるべく薄味で、少々の量でもおいしい調味料をアドバイスしました。また、痩せるために必要な酵素と補酵素を摂取するために、生の野菜等を、フリーズドライして、つくられたエンザイムローフと、毎日飲むようになりました。これにより、食事の量も減らして、余分な糖質の摂取を抑えることができました。</p>	<p>下、このことが原因で外出しなくなったのは、このことでしたので、自宅でできるスリム式筋トレ、ダンスが、お好きな動画を見たり、楽しまながら体を動かす習慣をつけて頂きました。そして、減量するため、効果的の有酸素運動については、ウォーキングを少しの距離から始めました。これは、歩くスピードは、スリム式エクササイズと、呼吸と姿勢を正しく保ちながら歩くことにし、日ごとの運動から身体を鍛えることにすることで、徐々に、短い時間でも、効果的に運動効果を実感し、続けるようにしました。</p> <p>ウォーキングを始めからは、周りの景色に興味をもつことで、心と体のバランスを整い、運動の習慣が定着していききました。</p>

フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）

北崎さんは、仕事をしていてそのストレスが原因で、下、これから家に引きこもるようになってしまった。野菜を多く取り、外に出る機会が増えることもあり、外に出る機会も増え、歩く量も増えて、減量して自信をもつようになった。これは、減るイメージが、ついていけるようになったので、目標数値を、1週間ごとに分け、その週の食事量と運動量を、決めました。

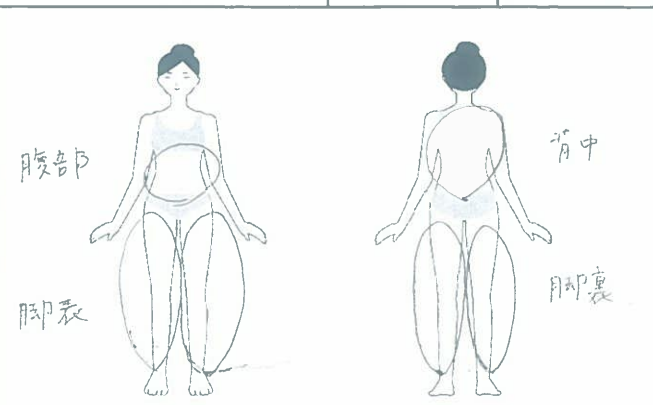
北崎さんとの一番の思い出は、台風で被災された時のこと。アパートの空間も狭く、不衛生で、慣れない生活を余儀なくされたため、ダイエットには、辛い状況だったと思いましたが、しかし、サポートに来てくれた時には、下、この会話があることで、日々のストレスを、発散して、減らしました。その際、今以上に、心が通い合い、不安な状況の中でも、ダイエットを続けられたこと、それから、LINEを通じて、今の環境に合わせたスリム式エクササイズ、自分ができるワーク方法等のアドバイスと共に、近況を報告し、モチベーションを維持して、頂きました。

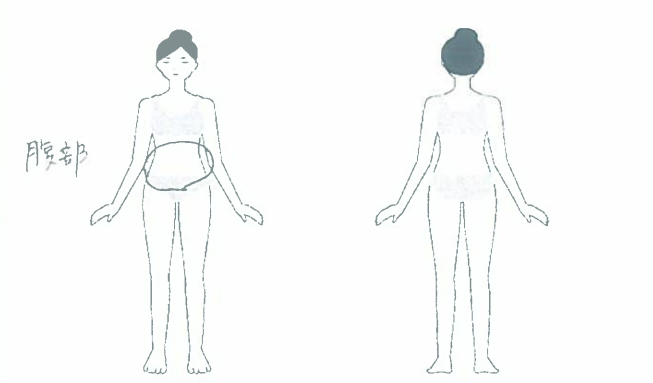
今回のダイエットの成功が、自信につながり、いままで、アクティブに行動し、周りの人から性格も明るくなったと、中々喜んでいら、いきました。

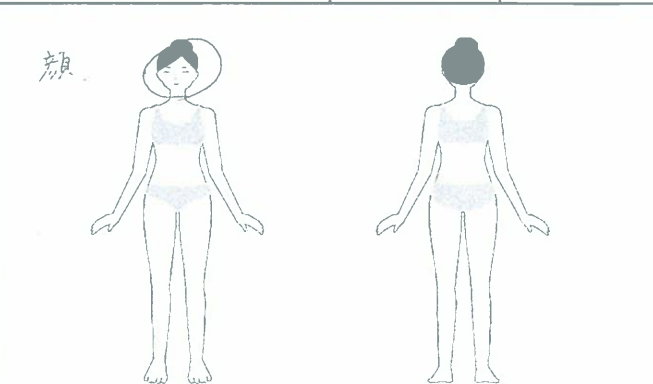
下、それと、旦那様との会話も、徐々に増え、そうして、その後は、サポートを頂いて、私も、サポートさせていただきます。

■ 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	カスタマイズ コース	所要時間		回数	
メニュー 名称	カスタマイズ コース	90分		37回	
行程（手技・商材・機具）	<p>ドレッシング → Mウォーク 背中 → (RED-ラバー) 腹部 → キャビテーション 腹 → グリッド 腹 → 全身トリートメント → ヒートマット → Mウォーク 骨盤 ドクターノドロー</p>				
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ドレッシングとグリッドで、体の内外から深部まで温め、キャビテーションで脂肪を溶かし、溶かしやすくする。 ・セルライトケアで、脂肪方にアプローチ ・各種トリートメントとDRノドローで、老廃物を流し、排出を促す。 				
					

フリガナ	コッパシ ダイエット センター コース	所要時間		回数	
メニュー 名称	骨盤ダイエット beauty コース	80分		1回	
行程（手技・商材・機具）	<p>Mウォーク 骨盤、ドクターノドロー → カルピシク → 全身トリートメント → ヒートマット</p>				
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・特許波長のEMSで骨盤を支える筋肉を鍛え、骨盤が本来あるべき位置に戻ることにより、内臓機能を高め、代謝を上げ、体全体の巡りを整える。 ・カルピシクで、痩せやすい体質づくりを促す。 				
					

フリガナ	ツヤアール ビガン	所要時間		回数	
メニュー 名称	ツヤあまる美顔	50分		1回	
行程（手技・商材・機具）	<p>クリーニング 美顔 → エレクトロクレンジング → 生コラーゲン塗布 → ヤルサー → ドクターノドロー → Vスチム → フォトリピエ</p>				
目的	<p>顔用のEMSのVスチムで顔の筋肉を鍛えリフトアップ。また、首や肩の凝りをほぐし、上半身の血行促進を促す。顔と体のつながりから顔の施術中に下半身の血行を促すドクターノドローと装着することにより、全身の巡りを整える。</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	シェイプソルト	使用期間	個数
商品名	シェイプソルト	8 ヶ月	1 個
目的	・高周波と低周波を組み合わせ、独自の周波数で、深層筋肉まで鍛えることのできるEMS機器で、インナーマッスルとアウターマッスルを鍛え基礎代謝をあげること。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	オリエンタル バーム	使用期間	個数
商品名	オリエンタル バーム	8 ヶ月	6 個
目的	入浴前に、湯舟のバブが配合されたバームを体に摩擦し込み、そのバブが湯槽の中で洗い流して使用。体を温め、気血水のバランスを整え、良い睡眠へと導くこと。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エンパイロ ロード	使用期間	個数
商品名	エンパイロ ロード	8 ヶ月	8 個
目的	生の野菜や、穀物をフリーゼドライで粉末状にしたものを、水や、豆乳に溶かして飲む。栄養補給の熱と、量を換えて活用。最初は2食置き換えとし、食生活の工夫が慣れてからは、1食置き換え。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	インターアクティブ ダイエット	使用期間	個数
商品名	インターアクティブ ダイエット	8 ヶ月	16 個
目的	ダイエットによる筋肉量の減少を抑える為のドリンク。毎朝を目覚めに1本ずつ摂取。特に、運動による筋肉増強のサポートとして活用。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	スリムプロカット	使用期間	個数
商品名	スリムプロカット	8 ヶ月	6 個
目的	食前に飲むことで、脂質や糖質の吸収を抑えるサプリ。主に被災された際の避難所生活の時に摂取。配給食は、カレーや丼等脂質や、糖質中心の食生活には注意。食後に飲む。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	アールティージェル	使用期間	個数
商品名	RD ジェル	8 ヶ月	4 個
目的	水分代謝を促し、むくみを改善するジェル。下半身のサイズダウンとむくみケアの為に毎日活用。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エービー フォース エフビー	使用期間	個数
商品名	PB + FB	8 ヶ月	5 個
目的	本来カラダが持っている、脂肪を燃焼する力を高め、代謝アップを目指すサプリ。一日1粒摂取。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他