

■第12回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	ソウシンダイエットセンモンテン ニュウミー		
サロン名	痩身ダイエット専門店 newme		
フリガナ	ヤマザキ アオイ	身長	年齢
モデル名	山崎 葵	173 cm	29 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	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 (10) 時頃 / 睡眠平均 (8) 時		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		
	嗜好品	なし		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

【スタート】山崎様は6年で24kgも太ってしまい、体脂肪が42.3%とかなり多く、猫背で、食生活はご飯・パン・麺が大好き！という生活をされていました。また水分もほとんど摂らず、ストレスフルな生活に加え、疲れやすく神経質になりがちで、肩こり・頭痛・冷え性もお悩みでした。でも『着たい服を着こなしたい！』『自信を持ちたい！』とおっしゃられ、「私みたいな人でも変わる事が出来、誰かのきっかけになりたい！」と審査基準体重《-26kg》を目指し、不安を抱えながらも強い意志を持ちスタートしました。【環境】まず最初に大切にしたのは『正しいダイエットの知識』を知って頂く事です。人は太る時と痩せる時に必要な物が違います。落としたいのは『脂肪』です。その為『どうしたら人は痩せるのか？』また体の仕組みと必要な栄養素を知る事から始めました。未来の事も考えたダイエットです。停滞期が来ることは当然の事、そしてダイエットの行動には意味がある事、どうしたら脂肪が減らせるのか知って頂き、ダイエットを納得して頑張れるような環境を作りました。困った事や分からない事はラインにてすぐお悩み解決をしました。【施術】ボディのケアは『脂肪』『筋肉』『筋膜』『自律神経』を4つの柱にし、それぞれのケアを毎回組み合わせました。厚みがあり冷え切った脂肪に対し温度を上げ、末端までの血行促進・脂肪分解促進を行いました。筋肉のこぼりは温熱効果・マッサージ・電気力に対応しました。また生体電気を利用し、自律神経を整えていきました。更に筋膜リリース・深層筋へのアプローチによるボディラインの形成・引き締め・寝ながらにして運動効果がある施術による脂肪燃焼も促しました。【食事】食事に関しては身体状態から不足栄養素を割り出し、食事で補えない場合はサプリ摂取をして頂きました。毎日食事を完璧にすることは難しいです。食事改善は必須ですが、食べる楽しみを大切にしたいので、食材アドバイス・レシピアレンジ・サプリ活用・定期的なタイミングを合わせ数種類のファスティングプログラムを組み合わせました。また最初の測定時点で約半年の体重減少と停滞期予測を行いました。山崎様の場合は停滞期予測は5回。わかっていたからこそ山崎様もスタッフも焦ることなく的確なアドバイスが行えました。デトックスを兼ねたファスティングは計5回行いました。【ポリシー】newmeのポリシーは『知識も財産』『何をしっかり食べるのか』『体の中から細胞レベルできれい』です。施術だけでなく山崎様の5年後・10年後を見据えたダイエットとなるようサポートをさせていただきます。

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>痩せる = 『脂肪燃焼』 + 『細胞レベルで体内からキレイ』という事が叶えられる様『酵素』『腸』の2つのキーワードを中心に野菜、タンパク質、食物繊維を意識して摂って頂きました。</p> <p>生野菜は両掌1杯。タンパク質は植物性と動物性のバランスと量を重視。食物繊維は穀物、野菜、海藻、キノコ、その他をジャンルごとに区分けして、全体で何のどのくらい食べているのか、葵様が把握できる様見やすい食事チェック表を作成しました。</p> <p>毎日チェックするだけで、一日の必要量が摂れているか、分かる様にしました。</p> <p>朝は発酵ドリンク、昼と夜は基本的に自由に食事をして頂きましたが、スタート時、キレイに痩せる為にはどのような栄養が必要なのかを知って頂いた事で、こんなに食べても良いの？という位食べながら痩せられることを実行して頂きました。</p> <p>食事量が少なくなりがちだったので、「もっと食べて下さい」と沢山お願いしました。</p>	<p>○起床後(雨の日以外)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・約30分間ウォーキング <p>○お風呂あがりストレッチ(毎日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ズボラストレッチ(1日1つ) <p>○1週間に1回のペース YouTubeなどを見ながら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フェイスラインストレッチ ・美容整体 おへそ美人 ・お尻痩せ ・即効のお腹痩せ ・効果絶大の足パカソーラン節 ・お腹痩せ <p>○2週間に1回のペース YouTubeなどを見ながら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地獄の11分(ダンス) ・HANDCLAP <p>○毎日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縄跳び15分間 <p>→ふくらはぎが張ってしまうことから2週間ほどで停止 newmeからは30分ウォーキング、日々のストレッチをお願いしましたが、他は葵様がご自分で考え努力して下さった内容です。</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）	
<p>葵様が、納得し自ら進んで選択と行動ができる様、食事のカロリー量を減らす・食事量を減らすだけのダイエットが正しくないという事など、痩せる為に必要な事を知って頂く事からスタートしました。</p> <p>週2回の来店では、体の部位をその都度採寸し、全身バランスよくサイズダウンできる様に毎回施術を検討しました。オリジナルメニューを作成し痩せ方のバランスをコントロールしました。</p> <p>ダイエット成功がゴールではなく、5年後、10年後も太りにくく痩せ易い体を根本から作る事が本来の目的です。脂肪、筋肉、筋膜、自律神経ケアのバランスを考え、痩せるだけではなく、筋肉があり、骨格バランスも良く土台のしっかりとした体作りにつながる様にしました。</p> <p>肩こり、冷え、偏頭痛、生理痛などは、食事面とサプリメントでカバー。体内に必要な栄養素が満ち足りる事で改善できることもあると実感して頂きました。</p> <p>スタートする前に、これから半年どのくらいの変化があるのかを予測。○○kgになったタイミングで停滞期が来ると事前に把握。葵様の場合5回は停滞期があると予測し、停滞期を踏まえた半年分、毎日の体重予測票をお渡ししました。</p> <p>体重体脂肪の変化が少なくとも大丈夫と励ましつつ、停滞期のタイミングを狙い、数種類のファスティングプログラムを組み込みました。体重予測、停滞期を知る事は目標と安心材料になったと思います。</p> <p>毎月の目標設定と、達成ご褒美施術を楽しんで頂くリフレッシュエステも行いました。</p> <p>ご両親の応援も心強く、食事や、精神面で大きく支えになって頂きました。</p> <p>なかなか体重・体脂肪の変化が見られず辛い時も「あと、何日でnewmeに行ける！」と励みにして下さっていたので、スタッフはダイエットの内容に偏り過ぎず、「newmeに来ることが楽しい！」と思い続けて頂ける様会話の内容も工夫しました。</p>	

■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	ソウシン ハイパーナイフ コース	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身 ハイパーナイフ コース	90 分	27 回
行程（手技・粧材・機具）			
専用クリーム塗布→ハイパーナイフ（部分組み合わせ）→脂肪燃焼マッサージ（部分）			
目的			
<p>厚みがあり冷え切った脂肪に対し、ハイパーナイフで発熱させ脂肪の温度を上げ脂肪分解を促す為使用。体の末端部分までの血行促進効果が得られる為、ミトコンドリア活性にも繋がり後の脂肪燃焼効果も得られる。冷えた脂肪は固いので温めた後マッサージで更に柔らかくし流す事によりサイズダウンの効果も高めた。</p>			

フリガナ	ソウシン エヌアール コース	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身 NR コース	120 分	15 回
行程（手技・粧材・機具）			
専用クリーム塗布→ハイパーナイフ（部分組み合わせ）→脂肪燃焼マッサージ（部分）→NR『グローブ（部分）』&『ナインカレント（全身）』			
目的			
<p>NR【ナインカレント】では生体電気を利用し自律神経バランスを整える為使用。副交感神経を優位にすることによりリラクゼーション効果・代謝UP・ホルモンバランスを整え痩せやすい体作りを促した。NR【グローブ】では筋膜リリースを行い柔軟性のある痩せやすい体作り・ボディバランス形成の為使用。</p>			

フリガナ	ソウシン エヌアール シボウネンショウ コース	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身 NR 脂肪燃焼 コース	120 分	17 回
行程（手技・粧材・機具）			
専用クリーム塗布→ハイパーナイフ（部分組み合わせ）→脂肪燃焼マッサージ（部分）→NR『グローブ（部分）』&『ナインカレント（全身）』			
目的			
<p>NR【ディープピート】では、寝ながら楽に筋肉運動をして脂肪燃焼を促進出来るように使用。ミトコンドリアが多い深層筋の運動が行える為、より効率良く脂肪燃焼ができる事とインナーマッスルが鍛えられる為ボディラインが引き締まり姿勢改善に繋がるのでボディライン維持が出来る体作りの為使用。</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	エステプロラボ ハーブザイム イチイチサン グランプロ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ ハーブザイム 113 グランプロ/プレーン/ジンジャー/オラックス	6 ヶ月	14 個
目的	通常時、朝食として摂取。計5回のファスティング時の栄養補給として使用。発酵食品として摂取。腸内環境を整えダイエットを進めやすくする為に使用。	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	エステプロラボ ファストプロウォーター グランプロ 2L	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ ファストプロウォーター グランプロ 2L	6 ヶ月	66 個
目的	質の良い水（有害物質が十分に除去され、界面活性性、酵素活性性、細胞浸透性が高い）を1ヶ月目は30日飲む事により、ダイエットしやす体作りの為使用。ファスティング時ドリンクのみの日に使用。	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	エステプロラボ テラヴィータ グランプロ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ テラヴィータ グランプロ	6 ヶ月	4 個
目的	ダイエット中の食事で代謝が落ちない様、ミトコンドリア活性を促す様、バランス良くビタミン・ミネラル補給の為使用。脂肪燃焼効果を上げる為使用。	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	エステプロラボ マルチミネラル プレミアム	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ マルチミネラル プレミアム	6 ヶ月	4 個
目的	ダイエット中ではなくても摂りにくい&消費しやすいミネラルをサプリメントで補う事で疲れやすさ、冷え対策、筋肉合成を助け脂肪燃焼をしやすい体作りの為使用。	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	エステプロラボ クリルオイル グランプロ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ クリルオイル グランプロ	6 ヶ月	4 個
目的	ダイエット以前の食事のヒアリングから、オメガ3不足だった為、痩せやすい体への体質改善の為使用。	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	エステプロラボ プロテインナチュラ グランプロ/クロゴマキナココ/ココア/マッチョ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ プロテインナチュラ グランプロ/黒ゴマきな粉/ココア/抹茶	3 ヶ月	3.5 個
目的	ダイエット中、不足しがちな栄養素で大切なタンパク質を手軽に摂れるアイテムとして使用。間食代わりにもなった。	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	エステプロラボ ファストプロミール ファスティングプログラムセット (10ショクフ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ ファストプロミール ファスティングプログラムセット (10食分)	6 ヶ月	5 個
目的	ファスティングプログラムの際、準備食、回復食、として使用。期間を決めて、通常時の夕食としても使用。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他