

■第13回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	アジアンフィールド		
サロン名	Asian Field		
フリガナ	ヨシダ カズミ	身長	年齢
モデル名	吉田 和美	153 cm	48 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 (10年前から糖尿病合併症の手のしびれあり・脳動脈瘤あり)		
	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 その他 (リバウンド47kg→66kg)		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 (60) 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 (24) 時頃 / 睡眠平均 (5) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	専業主婦 (家政婦バイト)
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品			

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

サロンケア痩身プラン

冷え性で全身にセルライトが存在しているため、当サロンNO1の結果出しコースをお勧めしたいところでしたが、
吉田様は体力もなく、EMSなどのハードなコースが苦手なため、このコースができないと考え【**たくわ式スリムリンパトリートメント※発汗系のデトックスリンパトリートメントのオールハンド**】のみのコースを選択、マシン未使用のため1回のサイズダウンが緩やかになると想定かつ吉田様が性格が繊細でネガティブ思考に引っ張られやすいため、細やかなメンタル・モチベーションも必要と考え**週2**通ってケアとメンタルケアをしました。

BMI22以下になった時点でサロン内のパーソナルトレーニングで筋トレを追加して、ボディーライン仕上がりへの引き締めを強化しました。

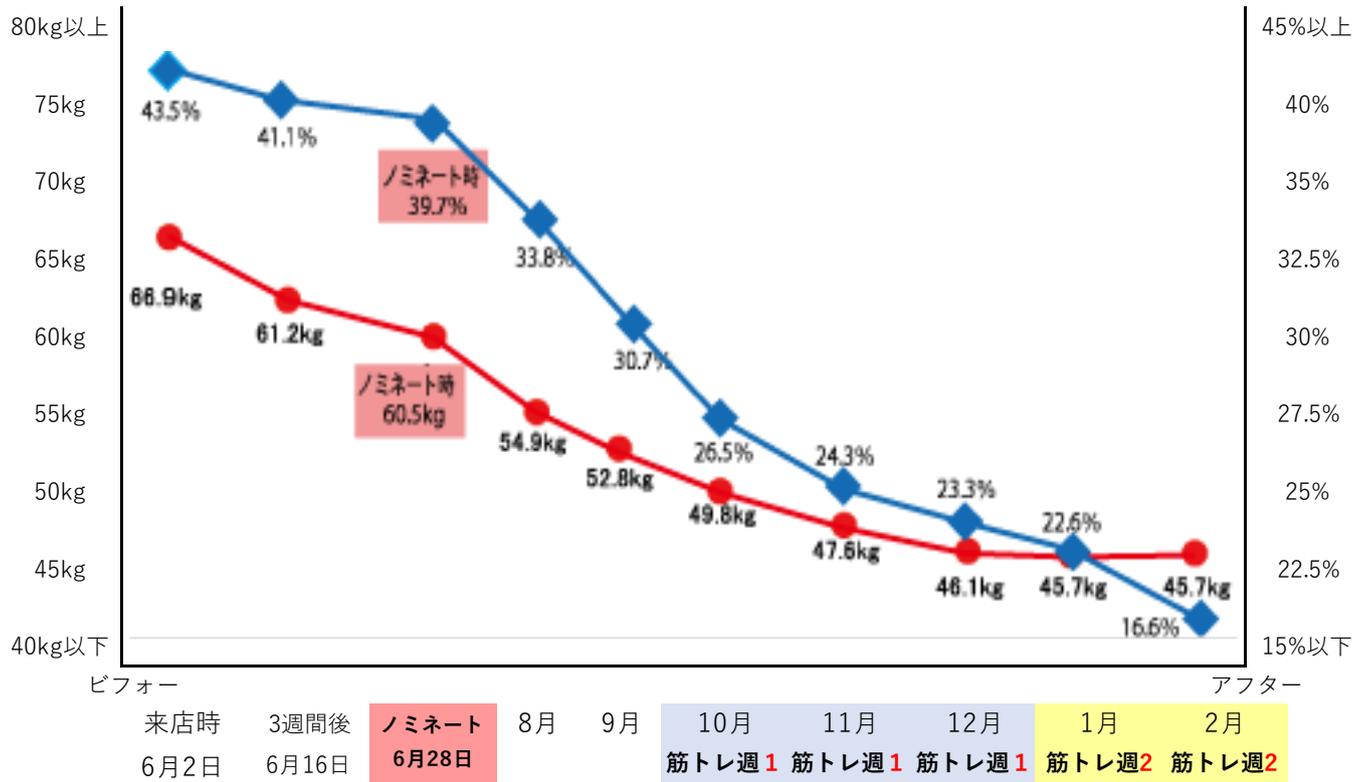
ホームケア痩身プラン

【**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。BMI22以下になってからは宅トレ指導も追加して、できる範囲で行ってもらいました。

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

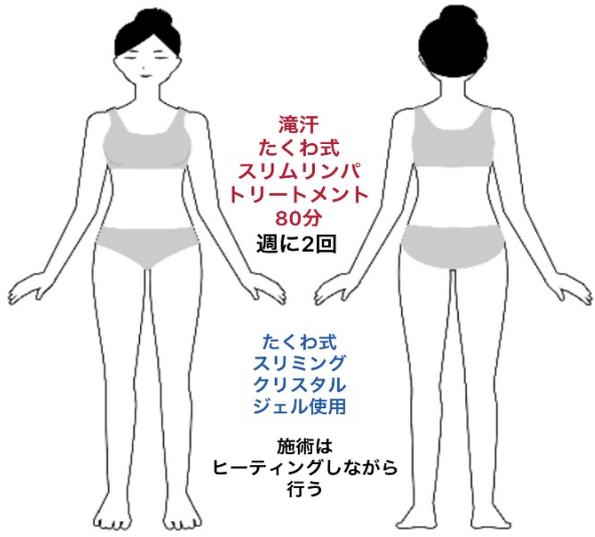


■ どのようなアドバイスを行いましたか？

食事 (栄養) について	運動について
<p>【たくわ式痩せる食事法】を行う</p> <p>独自の実績データに基づいた糖質制限を中心に食量量は減らさず、質を変える、タンパク質(除脂肪体重×1g)・脂質・ビタミン・ミネラル等中心の食事をする。むくみやすい生理前、生理中、停滞期などは塩分コントロール。水分を1日7ℓと飲み過ぎていたため水分コントロールもLINEサポートで実施。</p> <p>ミトコンドリア活性サプリメントを飲んでもらう。</p> <p>元々、便秘気味だったので、デトックスのハーブティーも毎日飲んでもらう。</p>	<p>BMI22に達すると脂肪代謝の限界が近いので、さらなる脂肪燃焼促進と見た目のボディーラインを追求すべく、パーソナルトレーニングをお勧めしています。吉田様はアラフィフ世代で昔から太ったり痩せたりを繰り返しているため、今回こそはラストダイエットにするという強い意思が芽生えたため、筋肉を適度につけ、リバウンドし辛い体質も手に入れるためにもお勧めしました。もともと運動嫌いではありましたが、週1から週2のトレーニングを一生懸命頑張ってください、家に帰っても、パーソナルトレーニング時にレクチャーした自重トレーニングを自主的にを行い、最終的には筋トレ女子になると宣言するまでに成長しました。</p>
<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>	
<p>吉田様は数年前に58kgから48kgの10kgダイエットを成功され、数年ぶりに来店されました、来店時(エントリー前)20kg近くリバウンドされ66kgに、持病の糖尿病の合併症が出ていて、3週間で5kg痩せないと言われ、私に助けを求めていらっしゃいました。結果、3週間で5.7kgの減量に成功、入院は回避されました。そのあと、吉田様から【10年前に訳あって手放した娘が来年20歳を迎えるにあたり10年ぶりに再会をするかもしれない、、、でも、娘の記憶の私は今より15kgくらい痩せていて、今のこんな姿じゃ会いたくない】とお話がありました。当サロンは【痩せる目的】【痩せる覚悟】が整っていれば必ず結果お約束をするサロンですので、吉田様に【吉田さん、それは素敵な目的ですね、ぜひ私にお手伝いをさせて下さい。吉田さんも、もう50歳、覚悟を決めて、これをラストダイエットにし、このコンテストも1つのモチベーションとして参加を決めていただきました。</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	タキアセタクワシキスリムリンパトリートメント	所要時間	回数
メニュー名称	滝汗たくわ式スリムリンパトリートメント	80分 分	50 回
行程（手技・粧材・機具）	<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】を全身に塗布後 ヒートの15分加温・じんわり発汗してきたタイミングで背面→二の腕→腰回り（臀部上部）→下肢裏面→下肢表面→腹部→デコルテの順番にリンパトリートメントを施し（50分）最後に15分加温してしっかり発汗を促しデトックスするコースです。</p>		
目的	<p>全身に冷えを訴え、特に下肢に常に浮腫みを冷えがあり、下肢を中心に全身にセルライトがある状態だったので全身【温め】【潰し】【ほぐし】【流し】【排出】を促すこのコースを採用した。 繊細な性格のクライアントだったため週2の来店頻度にして施術中にメンタル管理も同時に実施した。</p>		
			

フリガナ	アジアフィールドパーソナルトレーニング	所要時間	回数
メニュー名称	アジアフィールドパーソナルトレーニング	60 分	24 回
行程（手技・粧材・機具）	<p>フィットネスマシンを使用し荷重トレーニングとバイクを使用したHIITトレーニングを実施した家でもできる自重トレーニングも加え家でもトレーニングを自主的にするように指導した。</p>		
目的	<p>BM122以下になると脂肪代謝の限界点が近くなるため当サロンではパーソナルトレーニングを追加してサイズダウンの促進 メリハリのあるボディーラインを目指していく</p>		
			
	<p>ヒップスラスト（腰回し・ヒップ）</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	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SMCジェル	7 ヶ月	7 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。 ボディー・顔両方使用可。温冷浴のときにマッサージしてもらう。	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	ドクターリセラ リボディー・プロ	使用期間	個数
商品名	ドクターリセラ ボディーメソッド（1カ月セット）	7 ヶ月	7 個
目的	カーボカット 糖の吸収を緩やかに、脂肪を蓄えにくくする。腸内環境を整える リズムアップ ビタミンやミネラル配合により、ためにくい体づくり バーニング 褐色脂肪細胞組織に働きかけ、ミトコンドリアを活性化し消費をサポート	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 Gデトックスハーブティー	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ Gデトックスハーブティー（30パック入り）	7 ヶ月	4 個
目的	運動不足や不規則な生活、多忙、食事の偏りによる食物繊維不足など、様々な要因による溜め込み（便秘・むくみなど）スッキリさせる※便秘気味なときの場合のみ	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	ボディーメイクフォーディー	使用期間	個数
商品名	BODY MAKE 4D	2 ヶ月	2 個
目的	ダイエットによるたるみの緩和、セルライト軽減のため お風呂上りに塗布してもらった。（お腹のみ）	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		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	機械・機具
		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	機械・機具
		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	機械・機具
		ボディ化粧品	その他