

■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	アジアフィールド		
サロン名	Asian Field		
フリガナ	ニシカワ ハルカ	身長	年齢
モデル名	西川 悠	164 cm	44 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 ・ <u>普通</u> ・ 不調		
	体質	<u>冷え性</u> ・ <u>便秘</u> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ <u>不眠</u> ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗（多・少）		
	肥満度	<u>水太り</u> ・ <u>脂肪太り</u> ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ その他（ ）		
	生理	順調 ・ <u>不順</u> / 周期（ 30~40 ）	便通	順調 ・ <u>不順</u>
	肉体的疲労感	感じる ・ <u>少し感じる</u> ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ <u>少し感じる</u> ・ 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（ 24 ）時頃 / 睡眠平均（ 6 ）時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <u>湯舟につかる</u>	職種	家業のお仕事（事務・営業）
	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	お酒（毎日飲むほど好き） ・ コーヒー ・ 味が濃いもの ・ 甘いもの		

■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

来店時90kg目前（86kg）の中心性肥満体型で自己流ダイエットを中途半端にしては太りリバウンドを繰り返したお体は、水分代謝も悪く汗もかかなく、常に浮腫みがあり、冷えていて、臀部・モモウラ、お腹、背中、腰回りにセルライトがあった。ご本人のご要望が30kg減だったのでとにかく痩身結果が当サロンで1番早く出る【**たくわ式メガデトックス**】を週1ペースで通っていただくことにしました。

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、特にお腹周り・背中・くびれを作るべくボディーライン仕上がりの引き締めを強化しました。

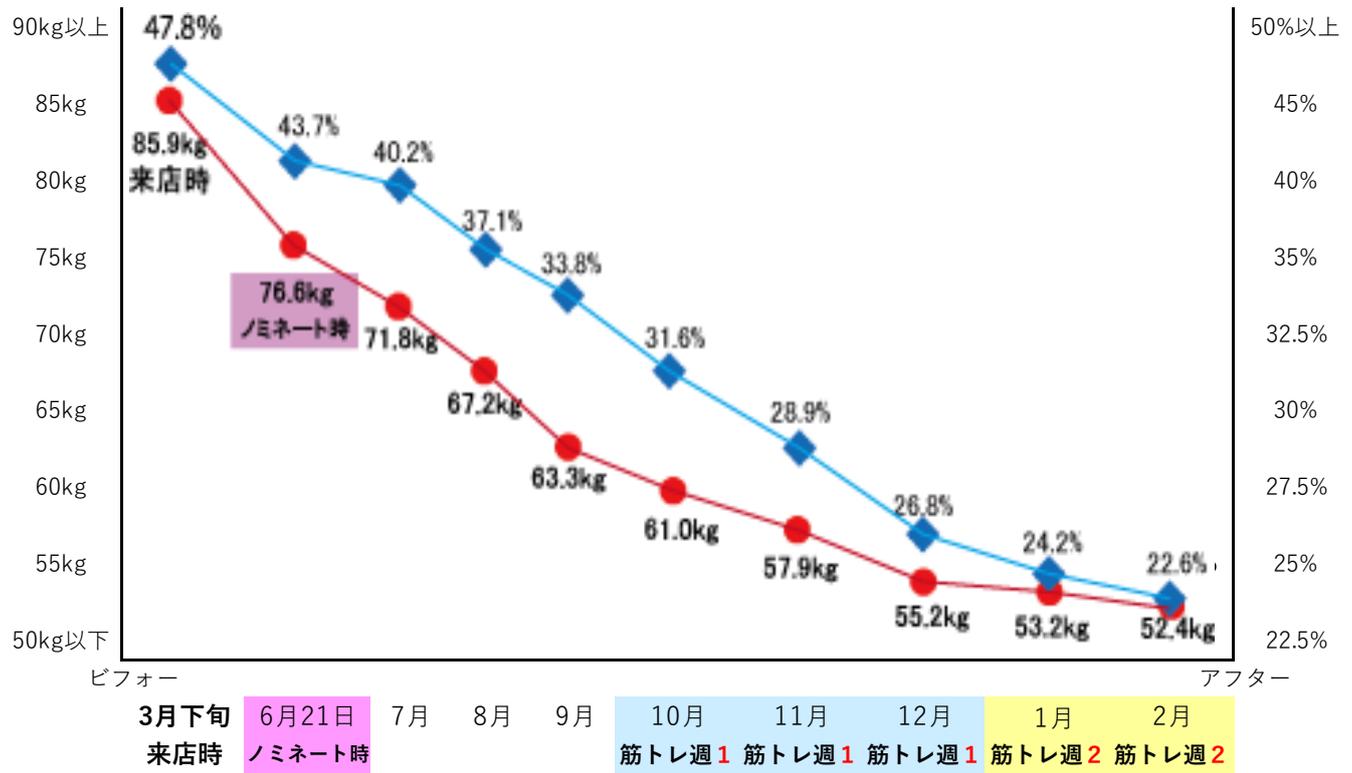
ホームケア痩身プラン

【**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。サ活もお勧めしてとにかく水分代謝をUPして浮腫み体質の脱却をしていただきました。お腹周りや腰回り・背中の脂肪がおちにくく、宅トレ指導と有酸素運動をBMI22以下の時から開始しました。仕事中は【**スリムパッド（EMS）**】をお腹か腰に貼ってもらいとにかくくびれ造る指導しました。

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 (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事量は減らさず、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。お酒はノンアルに変えてもらった。LINEサポートで報告してもらう。停滞期が来るたび停滞期3ストップ突破法で停滞期を突破してもらいモチベーションキープに努めた。ミトコンドリア活性サプリメントを飲んでもらう。</p> <p>便秘浮腫み解消のため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ポ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。西川様は中心性肥満でとにかく腰から上にたっぷりお肉がついてしまう体質で、体重が減っても体脂肪とウエスト・下腹部のサイズが落ちなくて、週1体脂肪燃焼HIIT・20分有酸素運動と上半身中心の荷重・自重トレーニングを実施、年末年始の正月休みには正月鬼トレーニングを実施その甲斐あって26%からなかなか落ちなかった体脂肪が24%になった、でもまだウエスト・下腹部に課題があったため1月からはパーソナルを週2に増やし、宅トレも追加してとにかくくびれを作る筋トレをしました。</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)	
<p>3年前からインスタグラムで当サロンを知り、勇気を出してやっと来店されました。3年越しに来店しているので【痩せる覚悟】は見たのですが、【痩せる目的】ばやけていて数回サロンケアをしながらコーチングしているとある日、昔の写真を見せて下さり、正直勿体無いと思いました。なぜってめちゃくちゃ可愛くて、スタイル抜群だったからです。そのことを伝えると「あの時は確かに輝いていました」と仰る彼女を見て【じゃ戻りましょう！必ず戻します！】と【痩せる目的】をしっかりとセットしました。そのあと、10kg減量をした時期にちょうど私のダイエットメソッドを導入されたサロン様が全大会のファイナリストに選ばれましたが惜しくもグランプリを逃してしまい、一緒に悔しがっていると先生！私がリベンジしてグランプリを獲ります！！を言われノミネートしグランプリを獲ることもモチベーションにしました。</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	たくわシキ メガデトックスアロマ	所要時間	回数
メニュー名称	たくわ式メガデトックスアロマ	120 分	30 回
行程（手技・商材・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】を塗布後ヒートマットで10分加温→キャピテーションを腰回り・お尻・裏もも・お腹に各10分ずつかけてから、オリジナルテクニック（たくわ式スリミングパトリートメント）を全身に60分施し、最後にタカラベルモント社のベルシェイプ（EMS）で筋肉運動をしてヒートマットに包みながら20分発汗デトックス&引き締めサイズダウン。（施術はヒートマット上で行う）</p>		
目的	<p>硬くなった脂肪とセルライトを徹底的に潰して、流し、最後に崩した脂肪・セルライトを筋肉運動とヒートマットのWで燃焼・発汗させ。サイズダウンと新陳代謝UP、痩せ体質改善を目的としています</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	30 回
行程（手技・商材・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>BMI22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（西川様は特にウエスト・下腹部）メリハリのあるボディーラインを目指していく</p>		
	<p>サウナスーツを着てウォーターバケツトレーニング</p>		

フリガナ	たくわシキ リフトアップコガオメソッド（マッサージのみ）	所要時間	回数
メニュー名称	たくわ式リフトアップ小顔メソッド（マッサージのみ）	20 分	10 回
行程（手技・商材・機具）	<p>たくわ式スリミングクリスタルジェルを使用してボディの最後のヒーティング&EMS時にたくわ式リフトアップ小顔トリートメントをデコルテ・顔・頭皮に20分実施</p>		
目的	<p>ご本人がお顔のお肉も気にされていたので月に1回だけ実施</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	2 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	スリムパッド コア	使用期間	個数
商品名	スリムパッド コア	4 ヶ月	1 個
目的	中周波帯をベースに低周波をブレンドした独自パルスにより、低周波のみでは届きにくい深部の筋肉にもしっかりと刺激を与え、仕事でもくびれを造るため	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