

■ 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	トータルケアサロンアクア		
サロン名	トータルケアサロンAQUA		
フリガナ		身長	年齢
モデル名	道下りさゑ	160 cm	43 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 ・ <input checked="" type="radio"/> 普通 <input type="radio"/> ・ 不調 ()		
	体質	<input checked="" type="radio"/> 冷え性 <input checked="" type="radio"/> 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 <input checked="" type="radio"/> 発汗 (<input checked="" type="radio"/> 多 <input type="radio"/> 少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ <input checked="" type="radio"/> 混合太り <input type="radio"/> ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	<input checked="" type="radio"/> 順調 <input type="radio"/> 不順 / 周期 () 日	便通	順調 ・ <input checked="" type="radio"/> 不順 <input type="radio"/>
	肉体的疲労感	<input checked="" type="radio"/> 感じる <input type="radio"/> 少し感じる <input type="radio"/> 感じない	精神的ストレス	<input checked="" type="radio"/> 感じる <input type="radio"/> 少し感じる <input type="radio"/> 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <input checked="" type="radio"/> 不規則 <input type="radio"/> / おおよその就寝時間 () 時頃 / 睡眠平均 () 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <input checked="" type="radio"/> 湯舟につかる <input type="radio"/>	職種	
	食事	朝 ・ <input checked="" type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 晩 <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 間食 <input type="radio"/>		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <input checked="" type="radio"/> 両方 <input type="radio"/>
	嗜好品	アルコール、甘味、		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

彼女2回目の出場となりますがTOP10までの実績はつくったものの、グランプリを獲得したことがありません。今回サロンとして三回目のチャレンジで改めて初心に戻り、オーナー自らこのダイエットメソッドがどんなに効果的であるか実証する為に、全ての事をやってきました。

オーナーは、仕事が忙しく終わりが遅いため、食事が不規則になり、また付き合いも多いため食事内容の見直しや食事を摂る時間帯を調整しました。

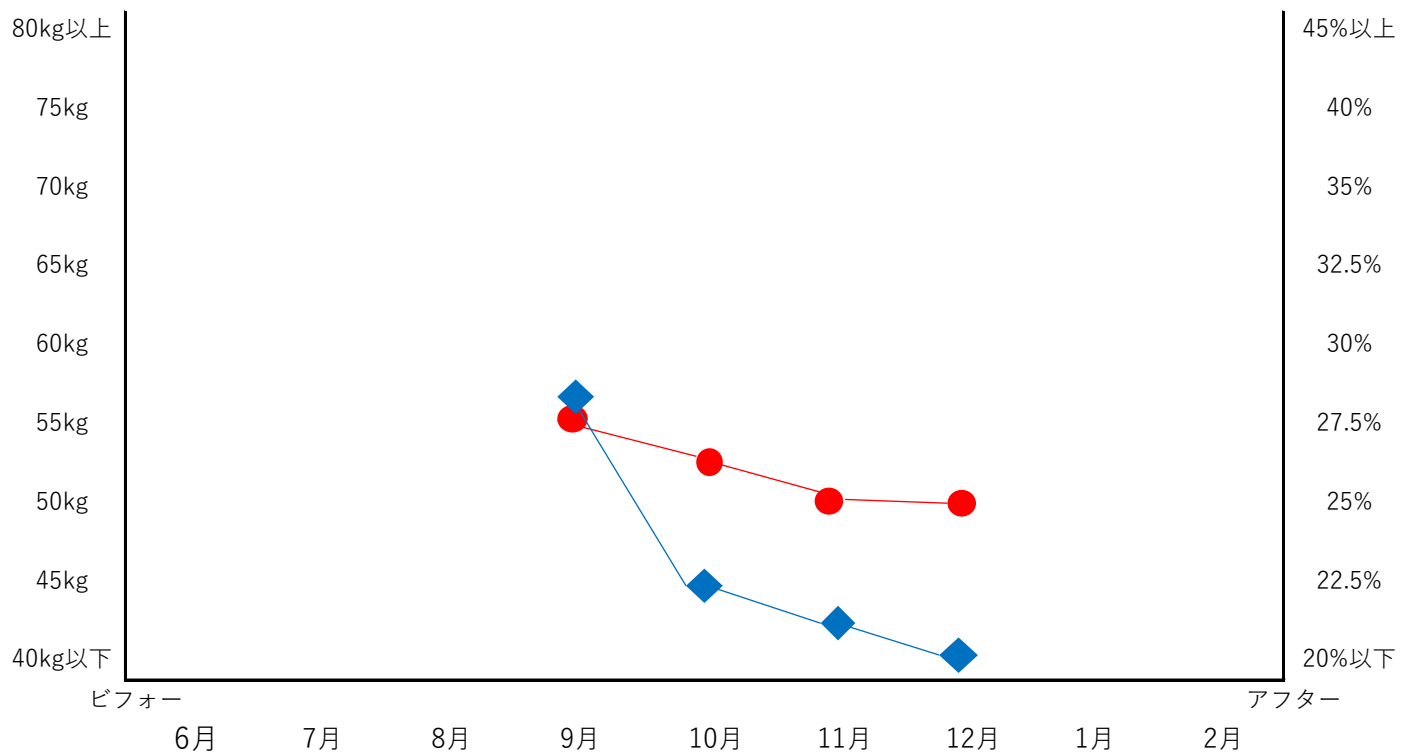
また体の面では一日の業務スケジュールが多忙のため、身体的疲労やストレス過多で血流の流れを悪くし首肩や足のむくみがひどい状態でした。サロンケアではよもぎ蒸し、ウルトランスフォーマーを用いて筋膜リリースをし血流の流れを良くし、同時に引き締めも行っていました。特に腰回りやヒップ、太ももにボリュームがありセルライトもあった為、ホームケアでは巡りや疲労回復を手助けしてくれる遠赤外線(生育光線含)を発する専用サポーターやドリーミングマットで短時間で質のいい睡眠をとり、入浴では温冷法を用いて温めました。

オーナーの担当のお客様もエントリーしていたので、一緒に頑張りましょう。と同じローファット食に切り替え、同じ食事を摂ることでお互いが不安なく頑張れる環境づくりをしました。また多忙で精神的負担が軽減できるようにメンタルフォローをしながら管理し乗り越えてきました。今回はウエストの落ちや体脂肪の落ちが悪かったので、身体の状態に合わせてながら施術内容を変えていきました。最終調整は、体脂肪と太もも、ウエストを強化する為にスクワットで負荷をかける筋トレや有酸素運動、ストレッチを増やし 食事もローファット食に切り替えたりして停滞期を乗り越えてきました。

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・運動・その他)

AQUAオリジナル食事法を実践し最短で 絶対的な結果にこだわりました。

食事法では世間一般にある糖質制限ではなく、もっと細部にわたり考えられた痩せる食事法です。1日3食にこだわらず、空腹になる時間をしっかり作ることで脂肪燃焼を促進。若々しく美しく痩せる為、タンパク質の量は必要量を計算し、しっかり食べてもらいました。

停滞期や終盤の追い込み期などは塩分や脂質の摂り方にも注意を払いました。お水の飲む量(体重から算出)や質にもこだわり、ミネラルが30種類以上含むもの(ぼたぼたクラブ)を飲んでもらいました。

他にもGI値を抑えるカットサブリンクスのファイリングプラスで カットと食物繊維を飲んでもらいました。

このダイエットメソッドは基本、特別な運動をしなくても結果がでるメソッドです。

ただ、徐々に体重が落ちてくると停滞期があったり減少度が緩やかになります。そうなると、やはりモチベーションが下がりが気味になるので緩やかになったタイミングでカンフル剤的に軽い運動指導をしました。サロンの施術効果UPを狙い、可動域を広げさらに燃えやすい身体にするために、自宅でのスクワットやストレッチを実践しました。特に太ももとヒップが落ちにくかったので、そこに集中して自身の1日2回のセルフリンパマッサージで水分排出と発汗 (FAITH ボディジェル フィットティング)も取り入れました。

混合太りで落ちにくいと体脂肪が思ったより落ちなかったので 脂肪燃焼率UPを狙い大きな筋肉(大腿筋、広背筋、大胸筋)の筋トレを実施。

その他、浮腫を解消させるインナーウェア(フェースのロマンスシェレーヌ)を24時間分散しながらの使用。寝るだけで代謝をあげるドリーミングマットで楽に痩せやすくしました。

軽く運動することで、気分転換やモチベーションを上げ、ストレスからくるドカ食いも防止できました。

このダイエットメソッドが自分が痩せることにより、結果出し最強ダイエットメソッドだと証明したい！という三度目の正直で挑んでいます。

オーナーは4人のお母さんで今年は受験生もかかえており、仕事が終われば お子様の塾への送り迎え、休みは一日中お子様の試合の付き添いなどハードスケジュールでしたので、ご自身の食事もゆっくりできる時間も0時を回ることがほとんどでした。

そんな中でも 痩せる為に筋トレやホームケアタイムを捻出してスケジュールを組み込みました。

以前の彼女の唯一のリラックス時間は 携帯のアプリでテレビを見ながらの「ながら食い」だったため 決心してからはアプリを消してもらい、ながらぐいを阻止しました。

でも今まで好きだけ食べていたので、食欲が強く、我慢するのが辛そうだったので 紛らわす方法をたくさんアドバイスし細やかにメンタル管理をしました。

外食の際は、オーナーが食べられるお店を選んでもらいました。その際は必ず、糖質カットサブリンクもんでいただきました。

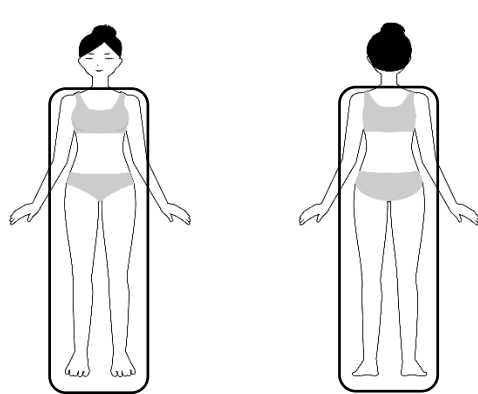
それでも時折、(甘えメンタル、食べたい衝動)が顔を出す時は『何の為に痩せるのか?』、『何故痩せないといけないのか?』を話し合い プレないマインドを再確認し、励みながら 軌道修正してなんとか乗り切りました。

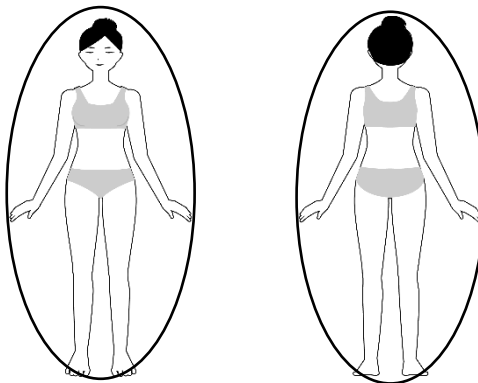
ダイエットを始める際に太って履けなくなったジーンズを着用してもらい、写真を撮る事で 『太ってしまった現実』を受け止めていただき、定期的に写真撮影をして視覚情報を与え、体重やサイズは毎回測り推移をグラフ化『数値の見える化』をして、変化が少ない箇所はメニューの見直しを強化しました。

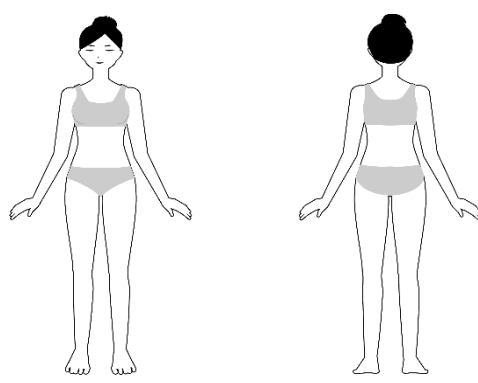
『数値の見える化』と『写真撮影』で痩せていることを実感してもらい、モチベーションを上げることができたので停滞期に入っても乗り越えられました。なかなかモチベーションが上がりにくい年代でしたので 見えるはかなり効果的でした。

■ 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	ウルトランスフォーマー	所要時間	回数
メニュー 名称	ウルトランスフォーマー	45 分	24 回
行程（手技・粧材・器具）			
<p>全身に専用クリームを塗布し、機械で筋膜をほぐし、温めて老廃物を排出させる。</p> <p>機具等：ウルトランスフォーマー、専用クリーム</p>			
目的			
<p>ミネラル アミノ酸 ビタミンの抗酸化に優れたクリームで深部層まで凝り固まった筋肉や疲労物質にアプローチしながら、</p> <p>筋膜ケアをし、深部から温めることによって脂肪を溶かし体</p>			

フリガナ	よもぎ&ハーブ蒸し	所要時間	回数
メニュー 名称	よもぎ&ハーブ蒸し	40 分	24 回
行程（手技・粧材・器具）			
<p>よもぎマントを着用し180℃くらいの温度で全身を蒸す。</p> <p>機具等：マント、よもぎハーブ、専用台座、電気鍋</p>			
目的			
<p>体を温めることで血液循環を良くし、新陳代謝を上げ、脂肪燃焼しやすい痩せ体質を作る。</p> <p>整腸作用で便秘解消。高い発汗作用により体の余計な水分や老廃物を流すことでむくみを解消させる。</p>			

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称		分	回
行程（手技・粧材・器具）			
目的			

■ **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	アクアオリジナルノート	使用期間	個数
商品名	アクアオリジナルノート	6 ヶ月	6 個
目的	1日のスケジュールと食事管理、体重管理、水分、重要度の高い内容が共有できる。また 痩せる以外の理由も 視覚化することでモチベーションアップになる。ホームケアの時間なども決めることで 生活に落とす。	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	ボディフィッティングジェル	使用期間	個数
商品名	ボディフィッティングジェル ビッグ	6 ヶ月	1 個
目的	脂肪分解酵素であるリパーゼの活性促進。脂肪形成の抑制、脂肪分解を促進させる。皮膚血流量を増加させセルライトを改善させる。老廃物の排出を促進しむくみを改善させる。	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	ロマンスシェレーヌ ドゥコレクトキャミソール・ガードルサポーター	使用期間	個数
商品名	ロマンスシェレーヌ ドゥコレクトキャミソール・ガードルサポーター	6 ヶ月	各1 個
目的	肩甲骨を正しい位置に戻し、良い姿勢にする。代謝を上げ ストレス減。「シャイニックβ」製品で赤血球が分離し血流促進させる。血流を良くし、身体を冷えから守り、疲れを和らげる。	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	スリムフォース ドリーミングマット	使用期間	個数
商品名	スリムフォース ドリーミングマット	6 ヶ月	1 個
目的	遠赤外線(生育光線)を効率良く放射するセラミックスを練り込み、睡眠中の身体を健康に保つ。睡眠時も 代謝をあげる。血流を良くし、身体を冷えから守り、疲れを和らげる	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	インナーパイナプラス	使用期間	個数
商品名	インナーパイナプラス	6 ヶ月	6 個
目的	血流を良くして、活性化して、脂肪燃焼+疲れにくくする。ミネラルがバランスよく取れるので肌、身体の疲れを改善し、代謝を上げ 脂肪燃焼効果、筋肉を効率よくつける	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	ファイリングプラス	使用期間	個数
商品名	ファイリングプラス	6 ヶ月	6 個
目的	水溶性と不溶性の食物繊維で便秘の改善。GI値を抑え 食欲を抑える 食べたものをカットしてイベント対策として使用	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	スプラッシュ プラス	使用期間	個数
商品名	スプラッシュ プラス	6 ヶ月	6 個
目的	身体で重要な腸の洗浄をして 腸内環境を良くすることで セロトニンを増やし ダイエットで荒れやすい美肌を保ち 痩せ菌を増やす環境づくりを行う。また下腹部のぽっこりも改善しやすい	カテゴリー	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他