

## ■ 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	クレヴィア ビューティー ラボ		
サロン名	Crebia Beaute Labo		
フリガナ	トエダ アカネ	身長	年齢
モデル名	戸枝 朱音	160 cm	42 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 ・ <u>不調</u> ( 冷え、だるみ、疲れ気味		
	体質	<u>冷え性</u> ・ <u>便秘</u> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ <u>不眠</u> ・ 高血圧 ・ <u>低血圧</u> ・ 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 ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生理	<u>順調</u> ・ 不順 / 周期 ( 3 ) 日	便通	順調 ・ <u>不順</u> 時々
	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 ( 1 ) 時頃 / 睡眠平均 ( 6 ) 時		
	入浴	<u>シャワーのみ</u> ・ 湯舟につかる	職種	
	食事	朝 ・ <u>昼</u> ・ <u>晩</u> ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <u>両方</u>
	嗜好品	辛い物、酒		

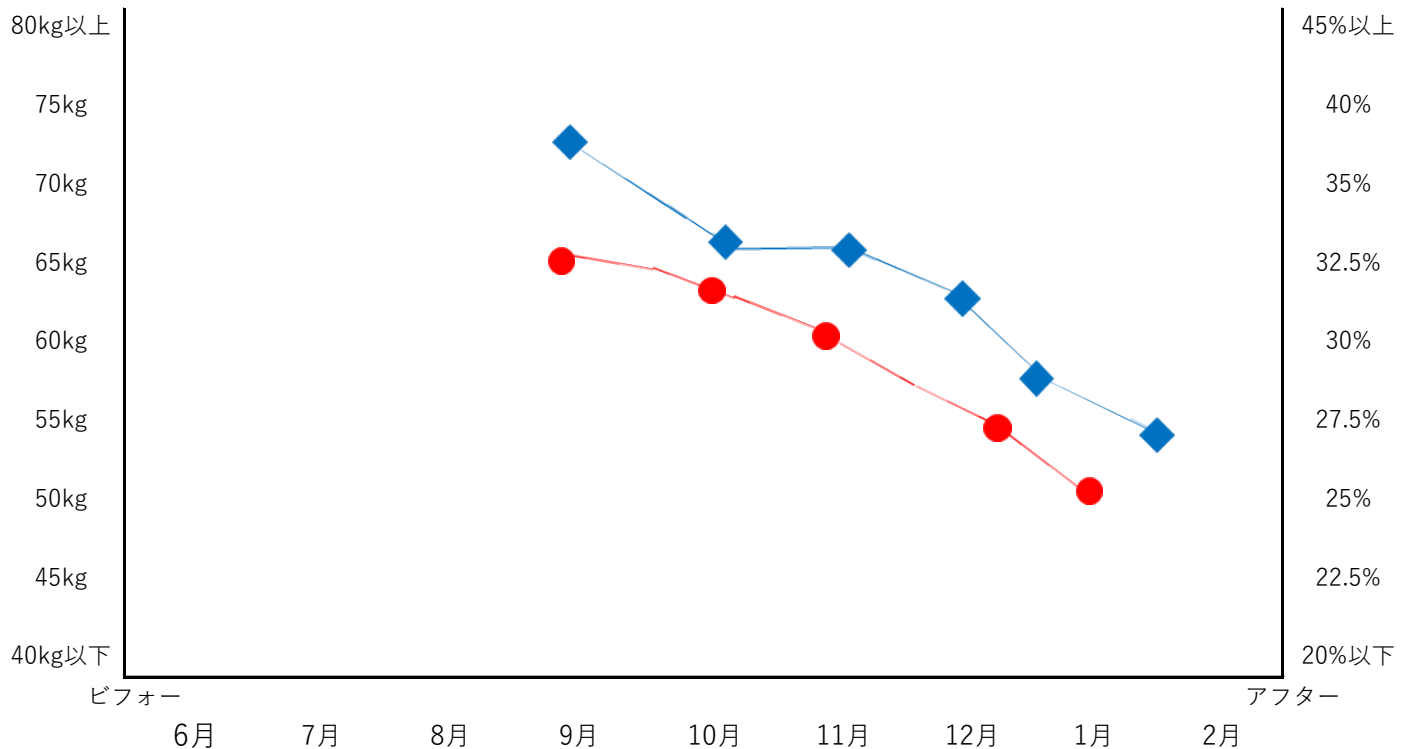
■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

今までダイエットしようと思ってもなかなか続けなかったとのことでしたので、楽しく続けられるという点も意識してプランを立てました。はじめの1ヶ月は週2回ペースで通っていただき、脂肪を柔らかくさせることを意識しました。一か月経過したごろに、60Kgを切るようになったので、戸枝様ご自身もやる気が出たとのこと、2か月目以降も週に2回のペースでお通いいただきました。体重が落ちていくことが楽しいと感じてくださったので、2か月目以降はご自宅でもケアしていただくようにご案内しました。戸枝様のお身体の変改に合わせて、使用していくマシンも変えていくように意識しました。

## 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・運動・その他)

### 【食事】

お水は飲まないとのことでした。戸枝様の場合は、1日2L以上飲んでいただきますが、一気に変えていくのは大変ですので、まずは1L飲むようにしましょうとお伝えしました。お水飲む際にDMKを入れて頂くようお願いしました。朝食を摂らずに昼食をがっつり召し上がるようでしたので、朝はヨーグルトとか果物などを軽く召し上がって頂くよう、お伝えしました。

### 【運動】

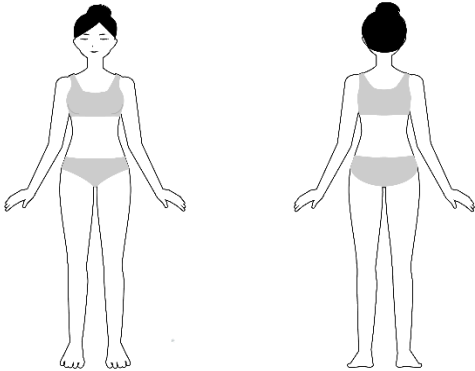
運動は好きではないことでしたが、サロンケア後は、より脂肪燃焼させるために、駅からは歩いて帰って頂くようお願いしました。または、時々筋トレを頑張っていたようで、代謝をあげるために大きい筋肉を鍛えると効果が高いことをお伝えしました。

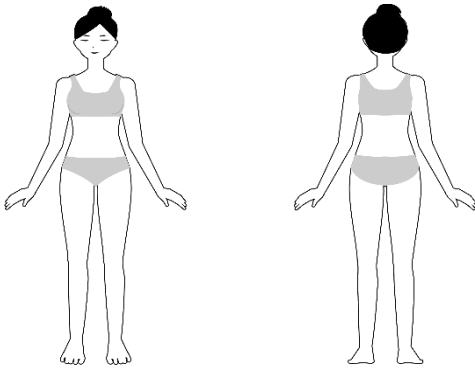
### 【その他】

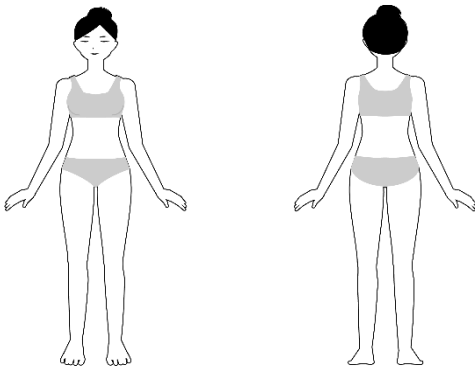
とても冷え性ですので、シャワーのみの生活から、体温よりも少し高めのお湯に浸かっていただくようお願いしました。入浴後リンパ節に向かってマッサージするように、ノンFクリームを使用していただきました。

## ■ 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		所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーナイフEX	90 分	14 回
行程（手技・粧材・器具）			
ハイパーナイフEX			
目的			
戸枝様の冷えた身体を深部から温めます。脂肪に直接熱を加えることで脂肪燃焼を目的とします、詰まりやすい身体を排出しやすくしていきます。			

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーシェイプ	90 分	10 回
行程（手技・粧材・器具）			
ハイパーシェイプ			
目的			
柔らかくなった脂肪を吸引することで、サイズを落とし、綺麗なライン作りを目指しました。リンパの詰まりとセルライトもアプローチしました。			

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーラドンマット+ハイパーウェーブ	60 分	8 回
行程（手技・粧材・器具）			
ハイパーラドンマット・ハイパーウェーブ			
目的			
排出しやすい身体に変わってきた頃に、引き締めを目的としてハイパーウェーブを取り入れました。インナーマッスルとアウターマッスルを鍛えることで、リバウンドしにくい身体を作っていきます。			

**■ 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		使用期間	個数
商品名	ハイパーノンFクリーム	3ヶ月	3個
目的	固く冷えた脂肪が気になるというお悩みもありましたので、まず脂肪を柔らかくすることで痩せやすいお身体にしていきます。サロンケアの効果を高めることで結果だしを目指します。	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	ディーエムーケードリンク	使用期間	個数
商品名	DMKドリンク	3ヶ月	3個
目的	腸内環境を良くし、痩せやすい身体にしていくとともに、サロンケアと併用して使用していただくことにより、脂肪分解と排出を促します。	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		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	機器
		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	機器
		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	機器
		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	機器
		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	機器
		ボディ化粧品	その他