

■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	エイチバイエイチ トダコウエンテン		
サロン名	H×H戸田公園店		
フリガナ	ナベチャン	身長	年齢
モデル名	なべちゃん	170 cm	55 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 (慢性的寝不足 、 倦怠感)		
	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 (内臓脂肪)		
	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 (23時半) 時頃 / 睡眠平均 (4~5)		
	入浴	シャワーのみ 湯舟につかる	職種	
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	アルコール (一日500ml×4)、タバコ (一日10~15本)		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

カウンセリング時になべちゃん様のお悩みを伺い、腹筋が見えるようなお身体になりたいとのニーズがありました！
ちょうどタイミングも合ってこの大会をお伝えさせて頂くと、今の自分を変えたいからチャレンジしたい！とエントリーを決めてくださいました。

痩身プラン

①ストレスを感じさせないダイエット！

→20年前に自律神経失調症になったことがあったとお聞きしていたので、精神的な負担がかからないようなダイエットをとそこを徹底的に意識しました。
ストレスが溜まると暴飲暴食しやすい方でもあったので、お疲れなときは無理をさせないように、運動、お食事も代替案をご提案しました。

②お腹集中ケア！

→まずは内臓脂肪や腰回りの脂肪を落とすために上半身集中のケアを週に1回行いました。

体重が65キロを切ったところから月に1回筋膜リリースを取り入れて、より男性らしいボディラインを整えていきました。

62キロを切った頃に腹筋が見えてきたので、ベースを2週間に1回にしハイパーナイフEXでカット出しとインナーマッスル強化、代謝アップのためにハイパーウェーブ(E MS)を腹部と背部に取り入れしました。

③ジムに併設されていることを活かす！

ジムに併設されているサロンの強みを活かし、なべちゃん様のお身体状況からより落としやすい運動、筋肉を増やせる、効果の出やすい運動を取り入れる工夫をしました。

④サロンスタッフの熱い応援！！

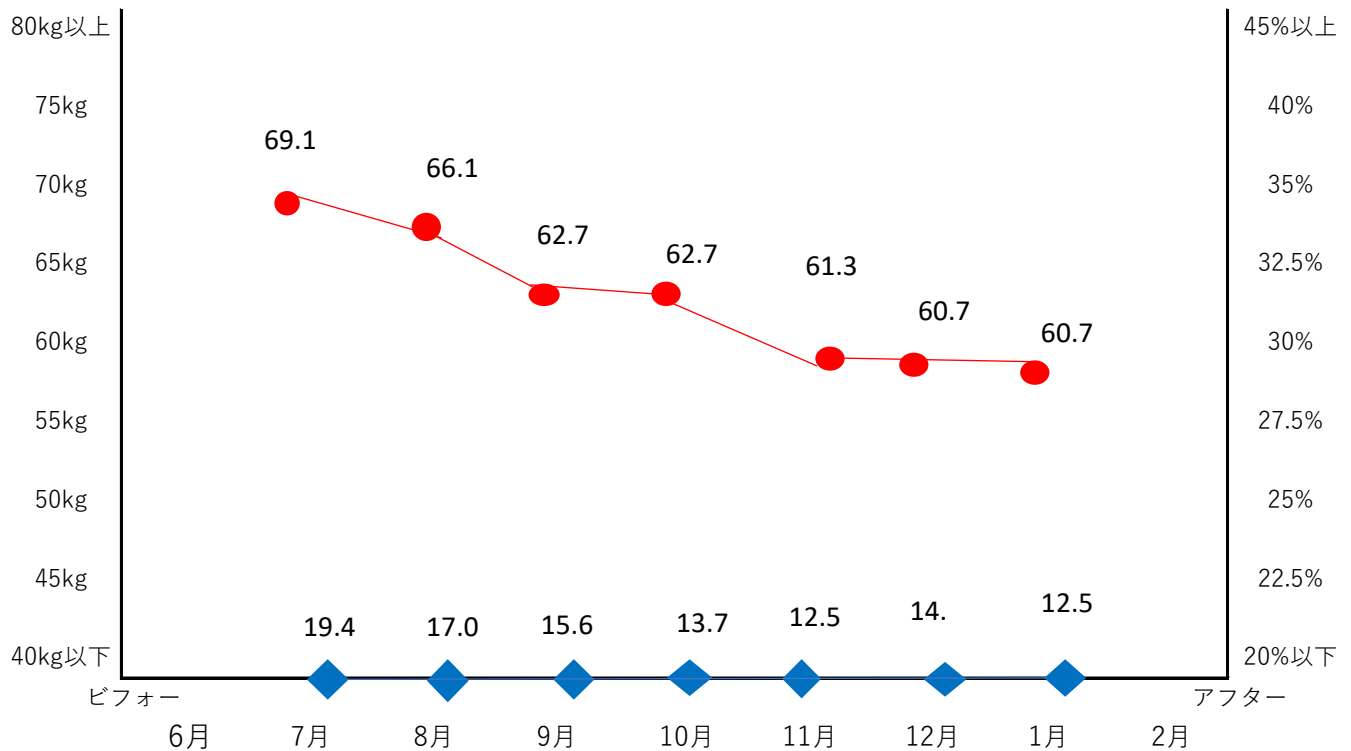
なべちゃん様は色んな方とコミュニケーションをとるのが大好きな方でしたので、サロンスタッフ全員で応援する、少しでも頑張ったことを承認する、ジムで運動される時も声を常にかける、ここを全力で心がけました。

また、頑張り過ぎてストレスも溜めてしまう時などもあったので、柑橘系のアロマオイルでリラックスしてもらったり、ゆっくりとお風呂に入るなど、スタッフみんなと一緒にダイエットを楽しんで頂ける環境作りを意識しました。

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→なべちゃん様の1番のお悩みである、でっばったお腹をへこますことが目的でしたので、まずは現状のお食事のヒアリングを徹底しました。

栄養素の偏りが無いかのチェックをしっかりとした上で、糖質脂質過多にならないよう、食事は納豆、豆腐、鶏胸肉、さつまいも、ブロッコリー等、高タンパク質な栄養素を取り入れることを心がけて頂きました。

外食時は野菜から摂ること、水分を多めに摂ることを意識して頂きました。

ダイエットを本格的に始められてから、好きなアルコールとタバコを辞められて、どんどんお身体状態が良くなっていきました。

なべちゃん様のニーズはもちろんですが、健康のサポートも出来たことがすごく嬉しかったです。

運動→ジムの中にあるので、ジムスタッフさんとも連携をとりなべちゃん様がダイエットしやすい運動の環境づくりを意識しました。

お腹痩せに特化したトレーニングを取り入れて、通常はマシンで有酸素運動や筋トレを行い、少しお疲れの時は筋肉をほぐすような運動のプールやヨガストレッチなどを行い、ストレスを感じている時はボクササイズを取り入れ発散していただくなど、その時のなべちゃん様の状況で運動内容を変えていきました。

また、運動ができないとストレスを感じてしまう方でしたので、家庭用のEMSマシンを取り入れたり、サウナや岩盤浴などに行くなどリラックスしていただくことを心がけました。

■ 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	メニュー	所要時間	回数
ヴィーナスハンシンイーエクスメソッド	ヴィーナス半身EXメソッド	90 分	12 回
行程（手技・粧材・器具） ノンエフシェイプ塗布→お腹ハイパーナイフEX→ハイパーシェイプ→デコルテケア→背中ハイパーナイフEX、ハイパーシェイプ→ハイパーウェーブ（仰向け）			
目的			
お腹腰回りに脂肪が付きやすかったので上半身集中での脂肪燃焼。ハイパーウェーブでインナーマッスルを鍛え運動効率UP。			

フリガナ	メニュー	所要時間	回数
ジョウハンシンキンマクリリース	上半身筋膜リリース	60 分	6 回
行程（手技・粧材・器具） 全身モンスター塗布→ 背面筋膜リリース→横向き筋膜リリース→仰向け筋膜リリース			
目的			
深層筋膜の癒着をはがし血流とリンパの流れを促進、脂肪燃焼効率UP、メリハリのある男性らしいボディラインを作る。筋肉の可動域を広がるので運動効率UP。			

フリガナ	メニュー	所要時間	回数
ハイパーナイフイーエクス、ハイパーウェーブコース	ハイパーナイフEX、ハイパーウェーブコース	40 分	3 回
行程（手技・粧材・器具） ノンエフEXシェイプ塗布→ お腹ハイパーナイフEXでカット出し→ハイパーウェーブ（うつ伏せ）			
目的			
部分痩せとお腹のカットだしで腹筋をより美しく。インナーマッスル強化。			

■ **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	スタイリフト	使用期間	個数
商品名	スタイリフト(EMS)	6 ヶ月	1 個
目的	引き締め、ほぐし、代謝UP →就寝前やお仕事で中々運動ができない時に使用。固まった脂肪や筋肉をほぐし、筋肉運動をして頂きました。	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	ノンエフシェイプイーエックス	使用期間	個数
商品名	ノンエフシェイプEX	3 ヶ月	1 個
目的	デトックス効果、皮膚のたるみ改善、引き締め →ミネラルによるデトックス効果で疲れの軽減効果が期待できる。お腹まわりをキレイに落とすためにお腹と背中に塗って頂きました。	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	ゾーガンキンスカルプ	使用期間	個数
商品名	ゾーガンキンスカルプ	2.5 ヶ月	1 個
目的	リラクゼーション、コリの解消 仕事上、眼精疲労や首肩に凝りがあり、頭皮も疲れやすく硬くなるため、ほぐしをメインに使用して頂きました。	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