

## ■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	ビューティーサロンアグライア		
サロン名	beautysalon Aglaea		
フリガナ	イチマツ	身長	年齢
モデル名	一松	157 cm	41 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 ( )		
	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 ( )		
	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 ( 12 ) 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	
	食事	(朝) ・ (昼) ・ (晩) ・ 間食		立ち仕事 ・ (座り仕事) ・ 両方
	嗜好品	スナック菓子・麺類・脂質が多い食事		

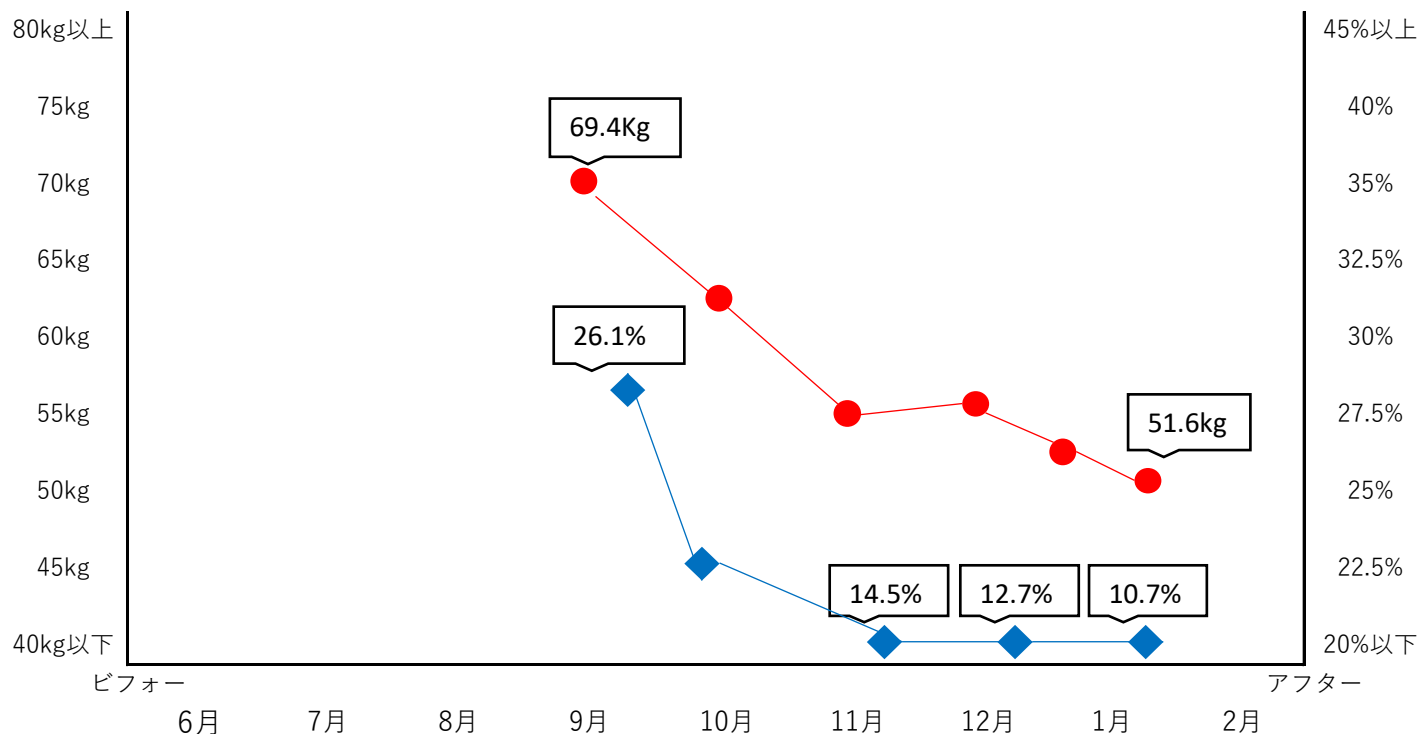
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

<p>【<b>体質別痩身プラン</b>】一松さんご来店きっかけは、年齢と共に体重減量が難しくなり、お腹回りが出てきて中年体型になり痩せたいけど何から手をつけてよいか分からないというお悩みでした。一松さんには年齢・体質別で痩せる仕組みが違うことや、食生活リスクや改善について知っていただき、このままでは生活習慣病になりかねないこともお伝えさせていただきました。「一松さん私たちにお手伝いさせていただきませんか？【<b>3カ月痩身チャレンジ</b>】で共に体について学びましょう。」とお伝えいたしました。やるからには、来年の今日の自分をイメージしていただき、達成に向け3カ月痩身に取り組みました。日ごろから脂っこい食・スナック菓子が大好きで、外食や飲み会が多い環境であった一松さん。スタート時点は内臓脂肪は14.5レベル、脂肪は硬く深部体温は35度台と、とても冷えきった体でした。まずは①<b>硬い脂肪</b>アプローチにウルトランスフォーマー・遠赤マット・エナジークリームを使用し皮下脂肪を柔らかく②<b>内臓脂肪減少</b>にEMS・有酸素運動により体幹を鍛え消費コントロールを促す③<b>新陳代謝・体温調節</b>について自宅でのストレッチや有酸素運動をおこない、なるべく朝日を浴び一日のリズムを整える。④<b>食の改善・エネルギー摂取</b>(タンパク質・脂質・糖質)を食べる食材と時間をコントロールし消費量をアップし体重減量を目指しました。一松さんの一番のストレスは食改善でした。脳や筋肉疲労を起こさないように糖質・タンパク質・ビタミン含有が多いサプリを摂取していただきました。また男性ダイエットには欠かせない大きな筋肉群(腹筋・広背筋・大殿筋・大腿四頭筋)を動かし新陳代謝・体温アップに向け頑張っていたいただき、スタッフは毎日の食ノートの確認・体温・運動とアプローチについてサポートさせていただきました。</p>
--

## 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)

《食事について》糖質・脂質・タンパク質の摂取を時間帯でコントロールいたしました。

**朝食**・水溶性食品とタンパク質を取り腸の働きと脳の活性をサポート。

**昼食**・脂質と脂溶性ビタミンの摂取によりエネルギー代謝をアップする。特に浮腫み改善のためにカリウムの多い食品を取り入れていただきました。

**夕食**・ミネラルや睡眠の質を高めるためにGABAを取りジャガイモやトマト類のスープもおススメいたしました。

食べる順番は①水溶性食物②発酵食品③糖質→タンパク質→脂質→順番で毎日のリストを公式LINEにてサポートいたしました。

◎運動について有酸素運動1時間とスピンバイク・ストレッチをアドバイス。体幹を鍛えるストレッチでは呼吸を丁寧に深く長くしていただきました。

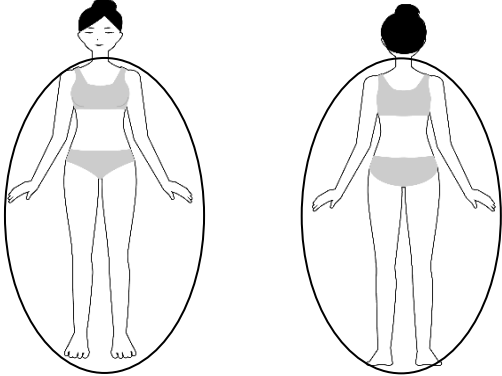
◎サロンケアは週に2回

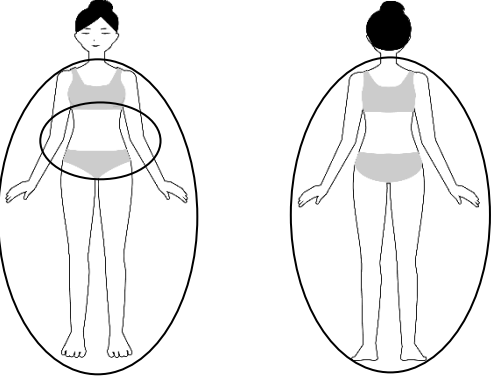
W/Ⅲ率を算出し体型に合わせた痩身施術をいたしました。

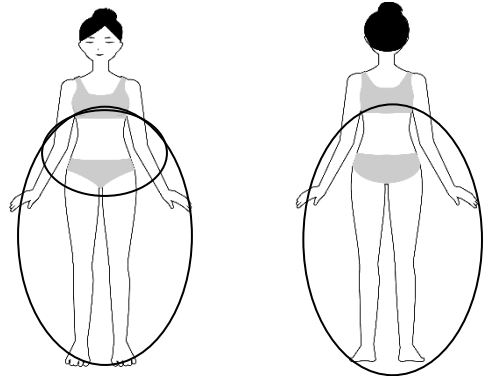
痩身では一度の効果を体脂肪率-1.5%を約束し、少しの痛みにも耐えていただきました。

## ■ 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	ソウシンウルトランスフォーマー	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身ウルトランスフォーマー	60 分	10 回
行程（手技・粧材・器具）			
筋膜リリース・ラジオ波・吸引			
目的			
<p>筋膜リリースにより全身の血流促進し、ラジオ波・吸引により浮腫み解消、皮下脂肪の燃焼を相乗させる。</p>			

フリガナ	フクブイーエムエス・エンセキマット	所要時間	回数
メニュー 名称	腹部EMS・遠赤マット	60 分	24 回
行程（手技・粧材・器具）			
EMS・遠赤マット			
目的			
<p>EMSによる体幹インナーマッスルを鍛える 遠赤マット・冷え改善と発汗を促し老廃物の排出。</p>			

フリガナ	フクブウルトラ・カハンシンシュウチュウトリートメント	所要時間	回数
メニュー 名称	腹部ウルトラ・下半身集中トリートメント	30 分	10 回
行程（手技・粧材・器具）			
ノンFエナジープレミアム・揉捏法トリートメント			
目的			
<p>腹部ウルトランスフォーマー、皮下脂肪燃焼の促進揉捏法による新陳代謝アップ・蠕動機能を高め排泄を促し、筋肉疲労を改善する。</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	マジョールファスファス	使用期間	個数
商品名	MAJORファスファス	2 ヶ月	3 個
目的	腸内環境の菌バランスを整える。	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	プロテクトファイバー	使用期間	個数
商品名	PROTECT FIBER	2 ヶ月	2 個
目的	糖・脂質・塩分をカットする。腸の炎症を改善に導く。	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	アクティブバーン	使用期間	個数
商品名	ACTIV BURN	1 ヶ月	1 個
目的	脂肪燃焼・基礎代謝の促進。	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	エニューシルエット プロ	使用期間	個数
商品名	ENEW SILHOUETTE PRO	2 ヶ月	2 個
目的	抗酸化作用・皮膚粘膜の健康維持・食欲コントロール	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