

■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	ストーミーストーン		
サロン名	STORMY STONE		
フリガナ	サッチャン	身長	年齢
モデル名	さっちゃん	167 cm	35 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 () 時頃 / 睡眠平均 (5~6)		
	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			

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

産後に体験が何をしても戻らなくなってしまったとのことで、外側と内側の両方のケアをしていきました。
1番大切にすることは、お客様がご自身の未来にワクワクでき、変わっていけるというイメージづくりができるようにプランをたてました。

ポイント1 ご来店頻度は週2回 特に最初の1ヶ月はからが元に戻りやすいのでスタートすごく大切にしました。

ポイント2
お身体は毎日少しずつ変わっていきます。なので変わっていくお身体に対してメニューをオーダーメイドできるものを選びました。

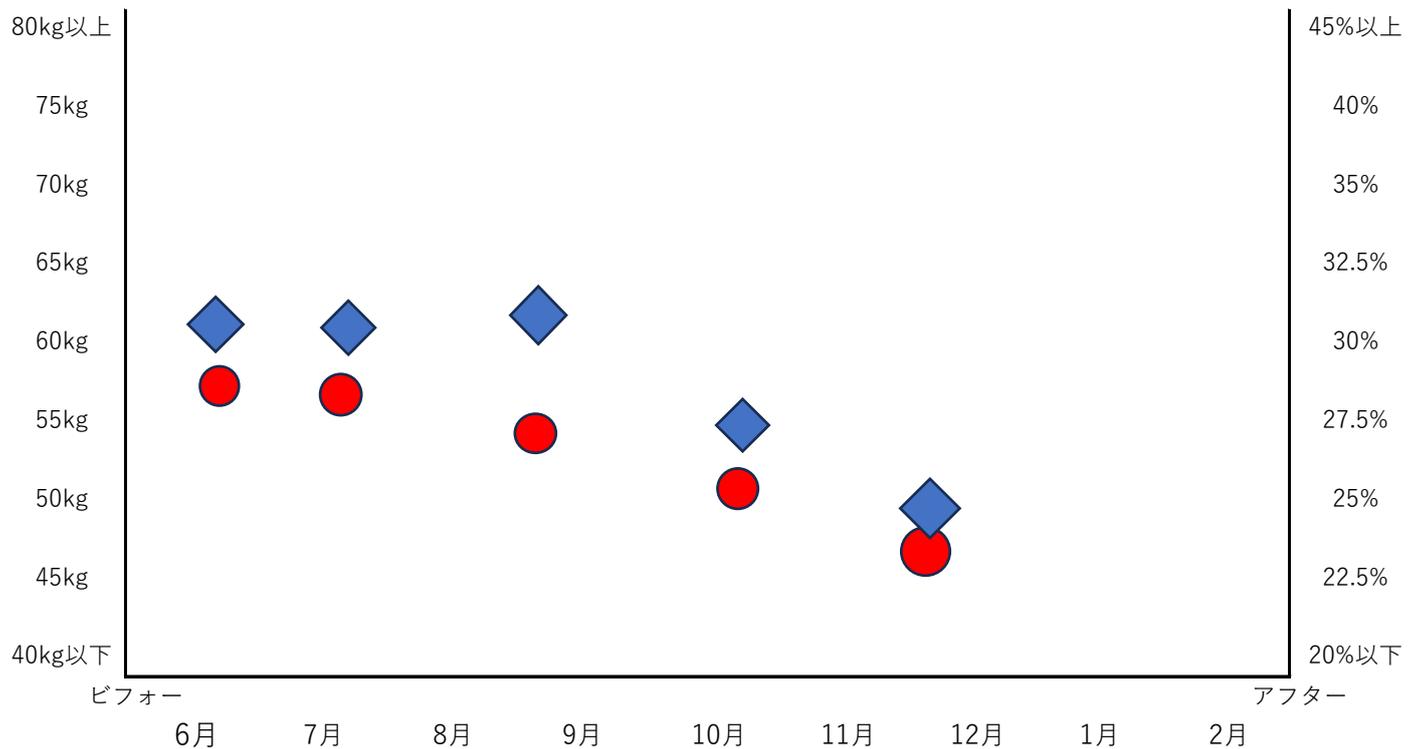
ポイント3
体づくりにおいてはまずはデトックスすることが大切だと考えています。なので薬石浴で体の毒素を排泄し、体の内側から整えて免疫アップや自身の排泄力を元に戻しながら、背術ではさらに細かい詰まりをとっていきました。

ポイント4 習慣形成とマインドづくり
初回のコーチングに初め、施術の際に願望のヒアリングや考え方のサポート、より良い習慣を無理なく作っていきました。

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)

食事面、元々お忙しいお仕事で水分をほとんど取れていませんでした。

セルライトを落とすためにも食事以外に水2Lをこまめにお取りいただくこと、
 外食が多めとのことでしたので、小麦を減らすことを重点的に行っていただきました。

プロテインの杯数を増やす事

月1ファスティングは酵素をしっかり取る

会食や旅行の際にはサプリを活用していただき、無理なく
 楽しむ時は楽しみながらお身体の維持を行なっていました。

運動面

お尻とお腹を意識するようにウォーキングする

ホームケアのエレクト上下は8hきるということ

→着用することで体温が上がっていき、脂肪が燃焼しやすくお身体の免疫も上がり
 戻りにくいお身体へ導きます。

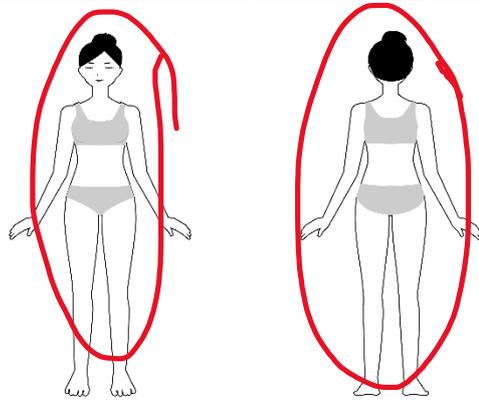
また、自律神経も整えてくれるので、体の回復や冷え対策につながっています。変えられない習慣と変えられる習慣を明確にしながら、アプローチを行いました。

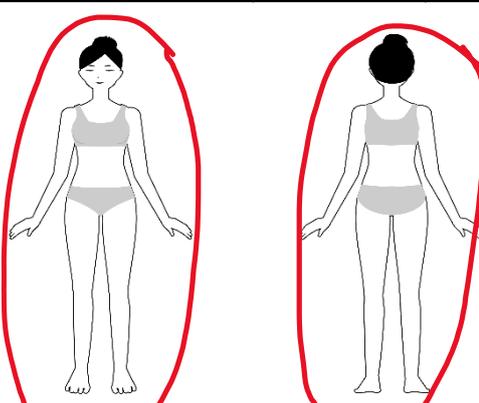
仕事で不規則なのは変えられないので、そこに対応できるようにするものや
 より良くなるためのお水を飲むなど基礎的なところは取り組んでいただき

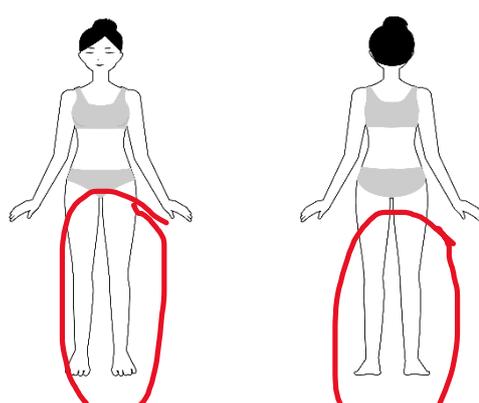
無理なく楽しむことを意識しました。

■ 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	トータルオーダーメイド	60 分	36 回
行程（手技・粧材・器具）			
頭の先からつま先までくまなく施術 パワーツリーとハンド、機械のセレクト			
目的			
頭の先からつま先までくまなく施術 パワーツリーとハンド、機械のセレクトしていく。 凝りや頑固な脂肪もしっかりと流し、全体痩身を行います。 パワーツリーメインでハンドの5倍の圧がかかるにも関わらず 痛みが少なく深層部まで届き、こりだけでなく脂肪にもアプローチ			

フリガナ	ヤクセキヨク	所要時間	回数
メニュー 名称	薬石浴	90 分	36 回
行程（手技・粧材・器具）			
5～10分 4セット スパ入っていただく			
目的			
体の中に蓄積された重金属など毒素の排泄 体を内側から温めて内臓回復、免疫アップ、排泄力を元に戻す 副交感神経を高めて自立神経を整える			

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称	トロフィックス	20 分	10 回
行程（手技・粧材・器具）			
機械でセルライトが気になる部分を吸引			
目的			
セルライトが多い部分の脂肪細胞へ直接アプローチをして ポコポコを無くしていくのと、お肉をすっきりさせる またむくみにもアプローチ			

■ **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	ファイバーボンド	3 ヶ月	3 個
目的	会食や旅行でもお食事を楽しんでいただくため。 また普段のお食事前にも飲んでいただき、余分な油をしっかり排泄へ促す。	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	エレクト上下	2 ヶ月	2 個
目的	冷え改善・自律神経整える、良質な睡眠 お仕事柄不規則になったり、睡眠が取れなかったり多忙なのでちょっとの睡眠でも しっかりお身体の回復をしてコンディション整える、体温を上げていく。	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		使用期間	個数
商品名	ヒートエンザイム	ヶ月	7 個
目的	発汗を促し、脂肪の燃焼を促していくため。 また、冷えの改善にもなる。	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		使用期間	個数
商品名	ナイトワークス	ヶ月	5 個
目的	L-アルギニンとL-シトルリン、2つのアミノ酸が深いリラックス感 と若々しい生命のめぐりをサポート。血管ケアをしてくいで凝り改善、 血流促進になります。	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