

■ 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	エイチバイエイチコウホクテン		
サロン名	HxH港北店		
フリガナ	マカロン	身長	年齢
モデル名	マカロン	161 cm	53 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 type="radio"/> ・ 便秘 <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 下痢 <input type="radio"/> ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗(多・少)		
	肥満度	水太り ・ <input checked="" type="radio"/> 脂肪太り <input type="radio"/> ・ 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 ・ <input checked="" type="radio"/> 不順 <input type="radio"/>
	肉体的疲労感	感じる ・ <input checked="" type="radio"/> 少し感じる <input type="radio"/> ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ <input checked="" 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 (6~7) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟 <input checked="" type="radio"/> につかる	職種	
	食事	<input checked="" type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> ・ <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？

以前は食欲に任せてどれだけ食べても太りませんでした。30代半ば、出産した頃から徐々に体質が代わり食べた分だけ太るようになりました。どうにかしたいとご来店。

【代謝アップ・血行促進・セルライト除去・ボディライン作り】

*腹部から施術をすることで、内臓が温まり・血行促進・デトックス効果・代謝アップし、痩身効果を高める。

*次にセルライトや凝り固まった疲労物質をほぐし分解排出。クビレのあるウエスト、ヒップアップした身体に仕上げ、ボディメイクする

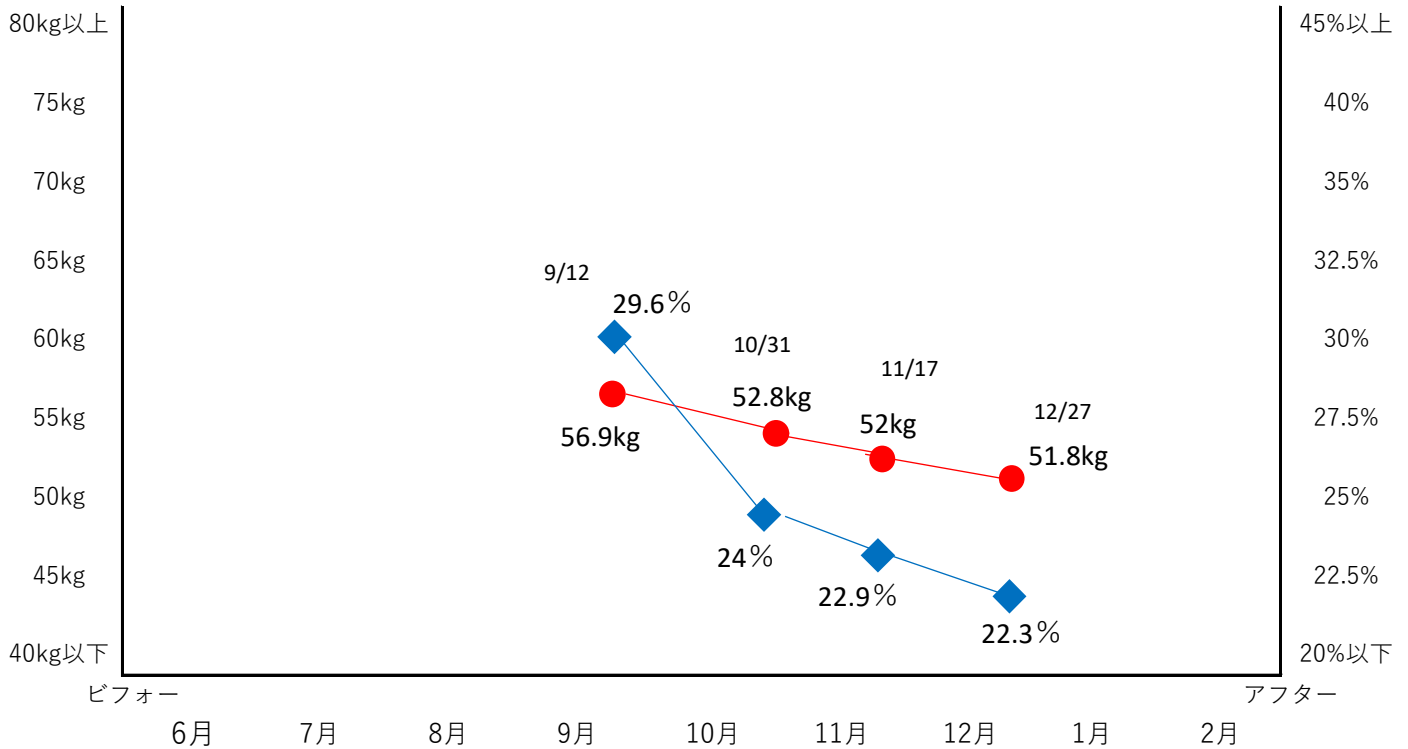
*美しいボディラインを作るには、インナーマッスル×アウターマッスルを鍛えるのが効果的なので、鍛えにくいインナーマッスルをEMSで鍛えて理想のボディラインを作る

*ラドンマットを使用。育成光線と呼ばれる赤外線で体の芯から温め痩身効果を高める。マイナスイオンの発生でリラックス効果も得られる。

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】

1. 食べない・食べてはいけないではなく、「選んで食べる！」

食事量を減らすと、身体が危機感を感じエコ化します。少量の食事に体が順応し、足りない栄養は、大事な筋肉や骨から取られ、脂肪は残ってしまいます。筋肉がカロリーを消費するため、少ない筋肉量では消費できず痩せません。

基本は、まごはやさしい！ ま(豆類)ご(ごま・ナッツ)わ(ワカメ類)や(野菜)さ(魚)し(椎茸類)い(芋類)を中心にバランス良く、低GI値の物で、食べないではなく「選ぶ」を意識する。特に食べるだけでダイエット効果がある食材としては、ワカメ・トマト・アスパラ・青魚・納豆をバランス良く摂取。具たくさんのスープやお味噌汁を主に。

一食に炭水化物は控えめに、握りこぶし1個分弱を目安に、調味料等、直接料理にかけずに小皿に調味料を入れつけて食べる事で、減塩・かけ過ぎ防止。ドレッシングやタレ系は高カロリーなので、黒コショウやマスタードなど、少量でパンチのあるものに変える

2. 食事会などは楽しんで食べて、その日のうちや、次の日・その次の日で調整し、長続き出来る様にする。

3. 消化を助け、胃腸の負担を減らすためにも咀嚼を1口30回心掛ける。

【運動】

普段から意識して運動を生活の中に取り入れる。

エレベーター・エスカレーターを使わずに3階までなら階段を使う、姿勢を意識して大股で腰から早歩き、湯船の中で上半身をひねる、ストレッチ、歯磨きしながらスクワットなど。

ジムで体幹を鍛えるトレーニングやホットヨガをする。

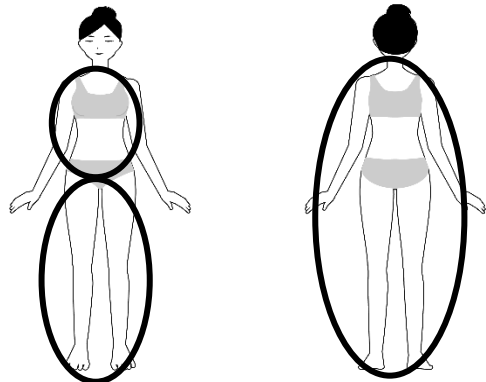
ジムとエステを併用することで相乗効果が期待できる

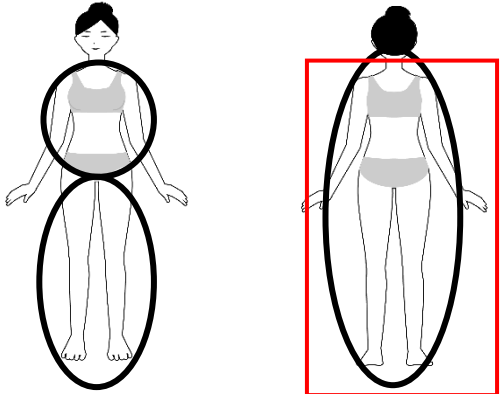
(ジムの前にエステでお手入れすることで燃焼効果を、ジム後のエステでデトックス効果が得られる)

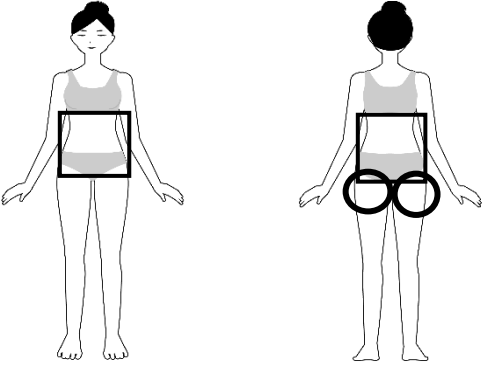
* ビフォー・アフター写真や、基準プロポーション表をグラフ化し、見比べることで、徐々に理想に近づいていることを可視化しモチベーションアップに繋げる

■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	ハイパーナイフイーエックス	所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーナイフEX	60 分	9 回
行程（手技・粧材・器具）			
ハイパーノンFクリーム塗布→ハイパーナイフ・ハイパーナイフEX			
目的			
特に冷えている腹部を中心に体幹を深部まで温め、蓄熱作用効果により脂肪燃焼効果を高める。施術後も温感が続くことによりリンパの流れを良くし、深筋層も温まり基礎代謝が促進、体温の上昇も見込めることで痩せやすい身体作りに繋げる。			

フリガナ	ハイパーシェイプ・ラドンマット	所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーシェイプ・ラドンマット	60 分	9 回
行程（手技・粧材・器具）			
ハイパーシェイプ・ラドンマット			
目的			
吸引+ローラーマッサージによりセルライトや凝り固まった疲労物質をほぐし分解排出。ラインを整えメリハリのある身体にする。マットは「育成光線」と呼ばれる赤外線で、芯から身体を温める。マイナスイオンの発生でリラックス効果があり、疲れの解消に効果が見込める			

フリガナ	ハイパーウエーブ	所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーウエーブ	20 分	6 回
行程（手技・粧材・器具）			
ハイパーウエーブ			
目的			
クワトロインパクトという独自の理論で表層筋と深層筋を同時に鍛え痩せやすい体質に変化させ、特に気になるウエストの引き締め、ヒップアップ、腸セラピー、リンパドレナージュでスッキリとした身体にする。			

■ **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	ハイパーノンエフクリーム	使用期間	個数
商品名	ハイパーノンFクリーム	2 ヶ月	1 個
目的	全身のセルライトの改善、脂肪を燃焼しやすくして凝り固まった筋肉をほぐし、血行促進 体内に蓄積した老廃物や毒素を排出する	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		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