

■ 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	ビー・スタイル		
サロン名	美・style		
フリガナ	メイミイ	身長	年齢
モデル名	メイミイ	156 cm	59 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 ・ 下痢 ・ 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	<input checked="" type="radio"/> 順調 <input type="radio"/> ・ 不順
	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	<input checked="" type="radio"/> 規則的 <input type="radio"/> ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (23) 時頃 / 睡眠平均 (7) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <input checked="" type="radio"/> 湯舟につかる <input type="radio"/>	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"/> ・ 間食		立ち仕事 ・ <input checked="" type="radio"/> 座り仕事 <input type="radio"/> ・ 両方
	嗜好品	お酒		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

ただ痩せるためのダイエットではなく、無理なく効率よく動かせる身体作り、脂肪燃焼できる身体作り、健康的な身体作りをポイントにプランを立てました。

メイミイ様は3年前に初めてお越しいただき、無理なく少しずつダイエットを成功させていきました。66.6kgからの53.9kg、-12.7kgとゆっくりではありましたが、ほぼ満足はしていました。

お友達も多くランチやディナーも楽しみつつ、大好きなお酒も楽しみつつもお食事、運動などを意識していただいております。ですが、このままでは、今のままでは40Kg台は難しいです。さらなる、見直しが必要でした。

原点に戻り、痩せるきっかけ、どうなりたいのか、どこが気になるのか、など確認していきました。

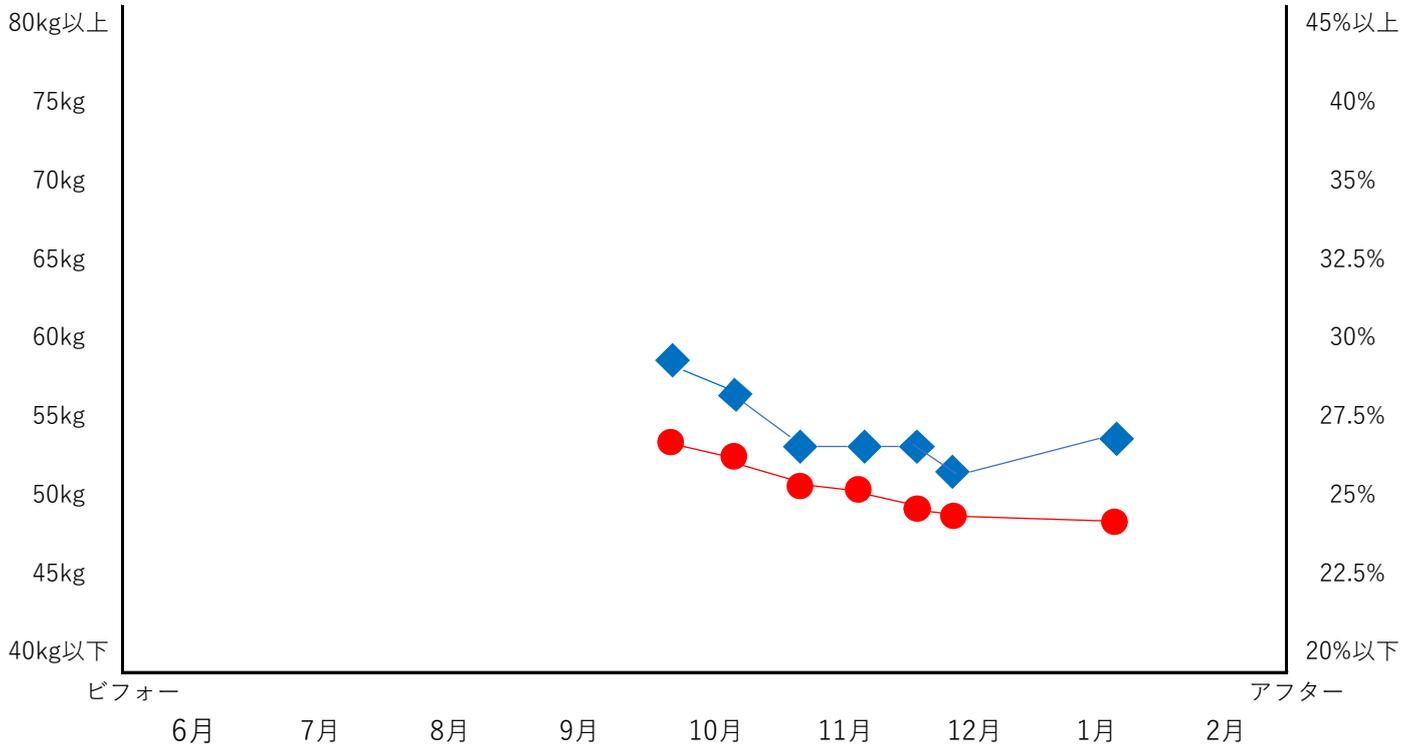
体重はもちろんですが、バランスよく、ただ綺麗になるためのダイエットではないので、筋力不足を補いつつ、動ける身体作りをするために、痩身機器を使い、冷えや硬くなっている箇所を深部からアプローチし、柔軟性も悪い所にはストレッチを入れて動きやすく流れやすい身体にするための施術プラン。

身体の歪みもありましたので、その都度チェックして歪みの調整出来るように、そして筋膜の癒着により可動域の悪い所には筋膜リリースを入れて動かしやすく出来る施術プランを立てたので、毎回お身体をチェックして施術の時間配分を変えて行けるようにプラン立てをしました。

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)

メイミ様には3年前からお食事、特に大好きなお酒は毎晩ではなく少し減らしていただくようにはしていましたが、そこまで厳しく指導はしていなかったでした。そのため、体重の落ち方はゆっくりではありましたが痩せられました。好きなものを止めてまでではなく、ほどほどにしながらでした。ですが、ここ1年くらいは、意識を、見方を変えて頂き、腸活や食べ合わせ、動かしやすい、運動のしやすい身体作りの意識をしていただきました。

もともと便通はよいですが、貯まりやすいお身体でしたので、しっかり排泄できるように食物繊維はもちろんです、ドリンクやサプリを飲んで腸活のを強化。

ビタミン・ミネラルがやはり少ないのも太りやすい原因でもあるので、そこも補えるようにお食事だけではなくミネラルバランスと整えるためのクリームも使用して頂きました。

運動は筋トレのようなハードなものではなく、ストレッチ、インナーマッスルを意識。

股関節の動き、足指の動き、もも前後を伸ばす、これは血流をよくするためと下半身の筋力不足を補うため。バランスよく立つためのアドバイス。

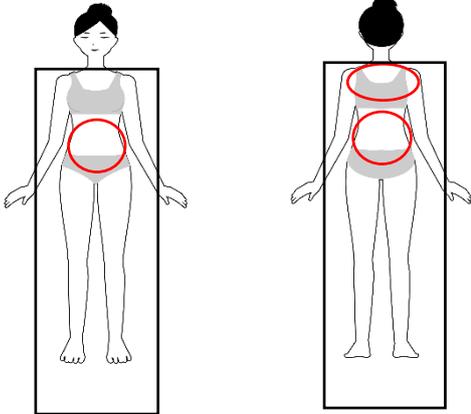
インナーマッスルはお腹、ヒザ上、肩を意識。

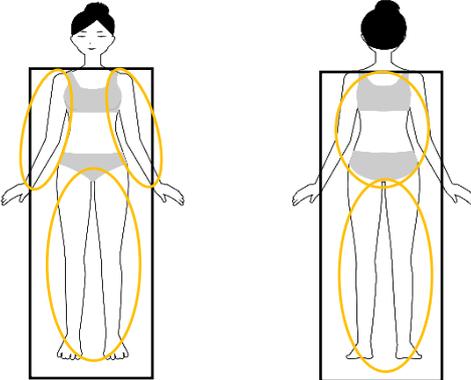
お腹は、見た目にも引き締めたく、そして内臓の下垂を防ぎたいのでやって頂きました。

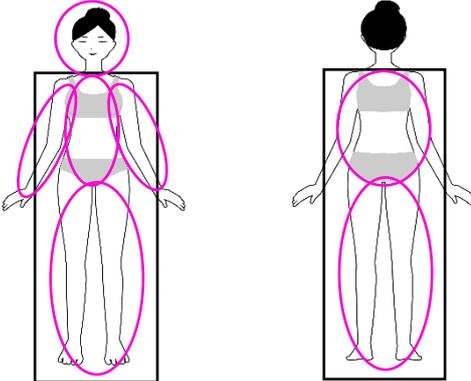
いつでもできて温まる引き締め方もアドバイスし、やって頂きました。

■ 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	ビー・スタイルダイエットカクメイSlimボディ	所要時間	回数
メニュー名称	美・styleダイエット革命Slimボディ	20 分	12 回
行程（手技・粧材・器具）			
美・styleオリジナル痩身機器のラジオ波+LEDで腰→肩→お腹。			
目的			
お腹は冷えていて、お肉がしっかりつき、めぐりが悪いため温めほぐす。排泄させるうえでも内臓の動きが必要なため。肩、肩甲骨周りは褐色脂肪細胞を活発にするうえでもしっかり温めほぐし、動かしやすい脂肪燃焼させるため。特にメイミイ様は右肩が硬く動きが悪いため。			

フリガナ	ビー・スタイルダイエットカクメイSlimボディ	所要時間	回数
メニュー名称	美・styleダイエット革命Slimボディ	40 分	12 回
行程（手技・粧材・器具）			
美・styleオリジナル痩身機器・吸引+ラジオ波+LED 足裏～脚→背中→表面脚→お腹→腕			
目的			
全体に冷えているお身体をラジオ波で温めながら、吸引してセルライトを潰していき、排泄しやすくするため。			

フリガナ	ビー・スタイルダイエットカクメイSlimボディ	所要時間	回数
メニュー名称	美・styleダイエット革命Slimボディ	20 分	12 回
行程（手技・粧材・器具）			
足裏から頭までハンドドレナージュ			
目的			
機器により温められ、柔らかくなったお身体をさらに奥深くまでハンドでコリ、つまり、癒着などを確認しながら流し、より多くを排泄しやすくする為。動きやすく、燃焼効率を上げるため			

■ **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	ヤソウエンザイム	使用期間	個数
商品名	YASOエンザイム	1.5 ヶ月	2 個
目的	もともと、お通じは良いですが、しっかりデトックスをしたいので、野草を発酵させた自然の力で、腸活強化をすため	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	コウソノメガミ	使用期間	個数
商品名	酵素の女神	1 ヶ月	1 個
目的	置き換えやバランスよく摂取できなかった時などにバランスをとるため。おいしく置き換えをするため。（お酒が好きで見た目にも赤ワインのような色なので）	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	チサホホワイト	使用期間	個数
商品名	チサホホワイト	1 ヶ月	1 個
目的	デトックスとお肌の為にもビタミンCが入っていて美味しく続けられるため	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	ノンエフエナジープレミアム	使用期間	個数
商品名	ノンエフエナジープレミアム	2 ヶ月	1 個
目的	首、肩回りの硬さ、流れの悪いのを解消するため。全体のデトックスのため各リンパ節に塗布。	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