

■第10回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

エントリーNo	フリガナ	スリムビューティハウス	シンサイバシデン
エスグラ記入	サロン名	スリムビューティハウス 心斎橋店	
	フリガナ	トミタ アマネ	身長
	モデル名	富田 天音	160 cm
	注) 記載した名前はHP等で公開されますので、予めモデルに確認ください。(ペンネーム可・イニシャル不可)		
モデル写真(ピフォーアフター)の顔出しについて: <u>顔出し可</u> ・ 顔出し不可			

■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 ・ <u>普通</u> ・ 不調 ()		
	体質	<u>冷え性</u> ・ <u>便秘</u> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多 <u>少</u>)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ <u>混合太り</u> ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	順調 ・ <u>不順</u> / 周期 () 日	便通	順調 ・ <u>不順</u>
	肉体的疲労感	感じる ・ <u>少し感じる</u> ・ 感じない	精神的ストレス	<u>感じる</u> ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <u>不規則</u> / おおよその就寝時間 (/) 時頃 / 睡眠平均 (<u>6</u>) 時間		
	入浴	<u>シャワーのみ</u> ・ 湯舟につかる	職種	旅行会社 事務
	食事	<u>朝</u> ・ <u>昼</u> ・ <u>晩</u> ・ <u>間食</u>		立ち仕事 ・ <u>座り仕事</u> ・ 両方
	嗜好品	お菓子、甘いカフェラテ(普段の水代わり)		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

富田さんは、大幅減量全身のサイズダウン、セルライトケアや体質改善と痩せるために必要なことがたくさんありましたが、まずは減量を一番の目的に考え、骨盤ダイエットコースでの減量を行いました。

骨盤ダイエットコースでは、世界特許取得のランダムアクセス波が搭載されたEMモーブウェーブというEM波機器によって表層筋から深層筋まで鍛えることが可能です。深層筋を鍛えることで姿勢がよくなり、血液やリンパ液の循環を促進。冷えむくみの改善と筋力強化による脂肪燃焼を促進することで、減量をスムーズに行いました。また、深層筋を鍛えることで、引き締まったボディラインを作りながら、減量するだけでなく、基礎代謝を上げ、痩せやすく太りにくい体作りを目的に行いました。

さらに、腸活ダイエットコースにより、腸内環境の改善を行いました。富田さんは便秘でもお悩みで、お通じが滞っている時は、減量結果が出づらいことがありました。腸内の状態が減量の防げになっている「不腸=不調」と考え、腸活ダイエットの疲れや仕事のストレスにより、交感神経が高まり、腸の動きが鈍くなっていたと考えたので、リラックス効果のあるアロマオイルやキャッピングを用いてリラックスして頂き、ハンドトリートメントやラジオ波にて温めて、ほぐすことで腸内環境を整えることを行いました。

減量、脂肪燃焼だけでは、補いきれないセルライトが集中していた腰まわり、ももにはキャベティションにてサイズダウンを致しました。

上記のプログラムで体質改善や腸内環境を整えながらのダイエットにより、ダイエット後も健康で美しい体を維持して頂けるようになりました。

ライフスタイルアドバイス

■どのようなアドバイスを行いましたか？

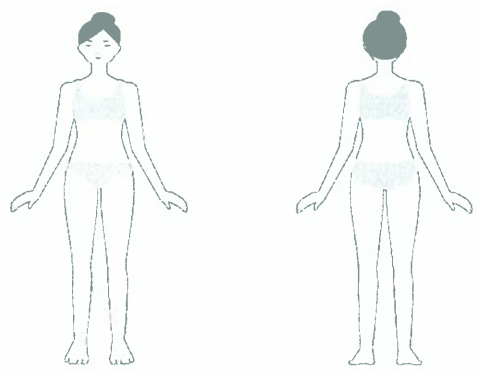
食事（栄養）について	運動について
<p>ダイエットスタート前の富田さんは、食事の量が多く、間食も含め1日中食食べている時もありました。まずは摂取カロリーを抑え、ご自身の代謝量と合うように食事の見直しを行いました。ただ、食べるのが大好きなので、目の前にあると食事を残せず、つい食べすぎてしまうため、エンゲイムロードL、C、Hを朝と夜の食事の置き換えとして換えて頂きました。始めは、食事量が少ないうちに慣れないで、大変でしたが、継続することによって置き換えにも慣れていき、1日の摂取カロリーを整えることができました。エンゲイムロードL、C、Hを摂らない昼食時も、ジャンクフードから自炊のお弁当に換えて頂きました。自炊を始めると、塩分や糖分の量を調節することで、今まで食べていた食事がどっぴり味が濃く、食品添加物を多く使用していたことにも気付いて頂きました。徐々に薄味の食事を好むようになり、食事のバランスが整ったので、食べ物と空腹で食べていたのではなく、ストレスやロソサシで食べていたということを実感できていました。減量が進むにつれて、筋量を増やすために、たんぱく質が多く含まれる鶏肉や大豆製品を摂って頂くアドバイスも必要。栄養素である酵素は、エンゲイムロードL、C、Hで補い、たんぱく質を多く摂ることで、ダイエット中も健康を保ち、引き締まった身体に仕上げることができました。正しい食事の摂り方により、体重が減っていく喜びを感じて頂きながら、一緒にダイエットを乗り越えていきました。</p>	<p>骨盤が前傾していることで、ふくらはぎと大腿部前面の筋肉が張り、歩玉方にもクセがありました。まずは、姿勢と歩玉方が整うまでは固くした、ふくらはぎ、大腿部前面の筋肉をスリムストレッチを行うことに重点をおきました。正しい姿勢が定着してから、元々走ることが好きだったので、時間のランニングから始めました。走り出すときは、ストレス発散になり、毎回やりとげられた達成感を感じて頂きながら楽しく続けて頂きました。最初は、今までの姿勢の影響でバランス崩していたため、EMSを併用しながら、体幹部と下半身を中心に鍛えるプログラムを100秒を3セット、スクワットを10回3セットを行って頂きました。体重と体脂肪の減量は、大きく成功しましたが、サイズの変化が見られず、苦しむ時期がございました。その間に、筋力の方法を見直した事で、ご自身も気付かぬうちに、楽なやり方へと変わってしまい、効果の出づらいついに乗り越えてきたことがおわかりました。主目的な富田さんは、とにかく回数もこなすことにこだわっていた様です。それから、来店されるタイミングでもう一度見直し、施術だけでなく、生活習慣を改善するためのアドバイスをしながら、二人三脚で運動習慣を手に入れたことができました。</p>

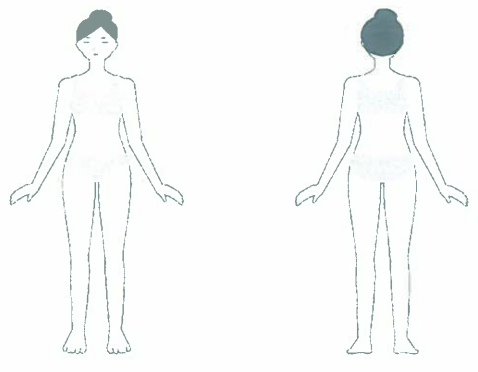
フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）

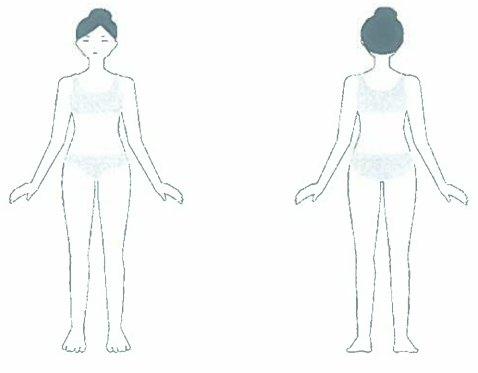
富田さんは、今までダイエットを一度もしたことがなく、ご自身の体型から目をとめて悩まされてきました。本当はおしゃれな洋服が大好きなのに、体型を気にしてご友人と洋服を買いに行っても、「どうせ似合わないし」とあきらめてしまっていました。着たい洋服をただ着よう!!と合言葉に、腕が痩せたら白いレースのワンピース、お腹にくびりが出来たら新しい水着、脚が細くなったらスキニーデニムを買おうと富田さんがワクワクして頂けるような目標を作り、一緒に想像しながらダイエットを始めていきました。ダイエットに関する知識が無く、小さなアドバイスも新鮮だったようで、楽しく実行していただきました。素直に取り入れて下さるので、体重も落ち、一緒に楽しくダイエットが実現しました。しかし、停滞期に入ると、ご自身で体重のキープができなくなってしまう。スタッフが施術で落とすのに、申し訳ないと思われ、涙する場面もありました。ダイエットの知識がなかったから、体重が増えないように、極端に食事を減らしたり、運動量を増やしたりしてしまっていました。再度、必要な栄養素や効果的な運動方法をアドバイスし、停滞期を乗り越えさせました。いつも一生懸命ダイエットに取り組んでくる富田さんですが、どの程度体重が落ちてても自身を許さず、いたので、一緒に今のデータと振り返りをして改めてスタート時の写真や写真をみて、「こんな体型をしていきたい人だ」と思い出された事で、モチベーションも変わっていかれました。常に、不安なことやストレスに感じていることはないかと確認しながら、メンタルフォローをこころほどこかを毎回確認して頂きました。また、姿勢で全身を手触りするのを習慣づけ、サイズや体型の変化を感じて頂き、よりダイエットを楽しんで頂きました。最後には、何をしたら痩せるのか、何を食べたら太らないのかもご自身がわかるようになり、お友達と食事に行っても体重を増やすことなく、過ごすことができるようになりました。富田さんが自信をもつようになつてからは、ご来店の際にお洋服がおいそな服に変わっていき、念願だったスキニーデニムも買えました!!と見せて頂いた時は、心橋店のスタッフ全員と一緒に喜び合いました。富田さんにとって、食事や運動の生活習慣と考え方を身につけたことができた事がとても嬉しく思います。

■ 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	コリバンダ(エイト) コーティコース	所要時間	回数		
メニュー名称	骨盤ダイエット Beautyコース	70 分	20 回		
行程（手技・商材・機具）					
Mメニュー				Mメニュー「ブエーブ、ドクターメドゥ、キャベツ、全身パックトリートメント、ヒートマット	
目的				骨盤まわりの筋肉を金段之血液リンパ液の循環を促すことで、減量しやすい体作りのため取り込まれた。富田さんは、骨盤の前傾により、腹部と尻の部分が特にサイズオーバーしていた。脂肪燃焼までのサイズダウンだけでなく、骨盤を整えることで、全身バランスよく減量することができました。	

フリガナ	シュワッパ デイェイ コース	所要時間	回数		
メニュー名称	腸活ダイエットコース	60 分	10 回		
行程（手技・商材・機具）					
Mメニュー				Mメニュー「パックトリートメント、キャベツ、腸活スリカーズ、アソファfor body、ヒートマット	
目的				富田さんは、常に腹部・腰まわりが冷えており、脂肪が固くなっていました。ラジオ波が搭載されているアソファfor bodyで腹部を温め、ハンドトリートメントで腸を刺激することで、蠕動運動を活発化するように働きかけました。便秘の改善にもつながり、更に減量できました。	

フリガナ	フェビテーションコース	所要時間	回数		
メニュー名称	フェビテーションコース	70 分	15 回		
行程（手技・商材・機具）					
Mメニュー				Mメニュー「フェビテーション、セップドレナージュ、キャベツ、全身パックトリートメント、ヒートマット	
目的				長年の猫背により、背中から腰、腕にかけて脂肪が多く見られました。腰まわり、腕にはフェビテーションをあて、背中や肩コリを改善するために、セップドレナージュでリンパ液の流れを促進させ、老廃物の排泄を促しました。	

■ **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	シェイプロフト	使用期間	個数
商品名	シェイプロフト	6 ヶ月	1 個
目的	世界特許の液状が搭載されているホームケア用EMS本機器です。富田さん(は)筋力が低下していたため、日常的に運動時間を増やして頂き、筋力アップ、サイズダウンのために使用して頂きました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エンガムロード エレジーイイ	使用期間	個数
商品名	エンガムロード ⁱⁱ L.C.H	6 ヶ月	5 個
目的	生の野菜や果物、海藻をフリーズドライしている酵素ドリンクです。日頃の食生活の善しを改善し、カロリーコントロールをするために使用して頂きました。そのため、減量だけでなく、健康で美しく痩せることができました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	オリエンタルバティック イーエックス	使用期間	個数
商品名	オリエンタルバティック EX	6 ヶ月	10 個
目的	東洋美容の理論に基づき、薬材植物エキスが配合されたバティックです。気血水の巡りを整る成分を系統吸収させることにより、富田さんの冷えた部位を直接温めることができます。入浴時に使用して頂くことで、未だ期間で汗がかけ、温熱を感じて頂きました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	アールティジェル イイジー	使用期間	個数
商品名	RDジェル HG	6 ヶ月	7 個
目的	かなりむくみがありましたので、身体に沁透り、余分な水分を排出してくれるジェルを塗って頂くこと。シェイプロフトとの併用により、燃焼力アップします。また、活性酸素を除去する効果のあるプラセンタも配合されておるので、肌の引き締めにも使用致しました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ビーワン クリーム	使用期間	個数
商品名	B-One クリーム	6 ヶ月	3 個
目的	セラライト特製のアマチャエキス、脂肪分の代謝促進のタイソウエキスが配合されたクリームです。皮下脂肪やセラライトの99%部分を集中入りに使用して頂きました。混合タイプの富田さんには、特に大腿部前面やふくらはぎに使用して頂きました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ビービープラス エフビー	使用期間	個数
商品名	PB+FB	6 ヶ月	5 個
目的	なかなか減りださなかったとのことと、99%の脂肪分が蓄積されてきました。体脂肪減少に特化したサポンを摂ることで、脂肪分解、燃焼、エネルギーアップを促進しました。糖質吸収を阻害する効果もあるので、食事により、摂りすぎてしまう糖質をカットし、体脂肪減少につながりました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	インターアクティブ ダイエット	使用期間	個数
商品名	インターアクティブ ⁱⁱ ダイエット	6 ヶ月	16 個
目的	体の温りが悪く、汗もかきにくかったため、代謝アップのために食事で頂きました。代謝が低いことで減量のペースになっていましたが、オレピータという成分により、代謝アップと、減量につながることができました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他